

Doracak për mësimdhënës

EDUKIMI SEKSUAL DHE SHËNDETI RIPRODHUES

I shëndoshë dhe i sigurtë



Klasa 10-12

INDEX

Mirënjohje	01
Tabelat e përmbajtjes	02
Hyrje	03
Qëllimi i edukimit seksual	04
Ndërlidhja e përmbajtjeve me Kornizën e Kurrikulës së Kosovës	05
Planifikimi i edukimit seksual	06
Njësi dhe aktivitete në klasë	07

Mirënjohe

Zhvillimi i këtyre materialeve është koordinuar nga grupi i ekspertëve në kuadër të Ministrisë së Arsimit Shkencës dhe Teknologjisë, Institutit të Shëndetit Publik të Kosovës dhe është mbështetur nga UNFPA (United Nations Population Fund) zyra në Kosovë.

Autorët që kanë punuar në doracak:

Prof.Ass. Dr Ilir Begolli

Leonora Shala

Mr.sc.Lulavere Behluli

Hyrje

Kosova në shekullin 21 ka bërë përparime në përmirësimin e cilësisë së edukatës shëndetësore dhe promovimit të shëndetit në shkolla. Kjo është e evidente me një sërë nismash që janë ndërmarrë në nivel qendror, komunal dhe në nivel shkolle. Në Kosovë ekziston një qasje ndër-sektoriale në edukatën shëndetësore, gjë që demonstroi angazhim të fuqishëm në këtë çështje dhe atë deri në një shkallë ku ekzistojnë disa veprime dhe produkte konkrete.

Kosova ka një popullatë shumë të re ku mbi 50% janë nën moshën 25 vjeçare dhe kjo është një pasuri e çmuar, por në të njëjtën kohë edhe sfidë pasi që pikërisht të rinjtë nga 15 deri në 25 vjeç janë në rrezik më të lartë të infeksioneve seksualisht të transmetueshme sesa grup moshat e tjera por edhe të problemeve tjera që lidhen me këtë aspekt.

Në vitin 2005, me iniciativën dhe mbështetjen e UNICEF-it, MASHT-i e ka hartuar lëndën zgjedhore “Aftësitë për jetë” lëndë kjo e dedikuar për nxënësit e klasës së VIII. Kjo lëndë e ka hapur rrugën dhe e ka treguar rëndësinë dhe interesimin e fëmijëve për këtë fushë, por në të njëjtën kohë e ka treguar mungesën e madhe të informatave relevante dhe të besueshme të kësaj moshë.

Duke e parë nevojën që e ka edukimi shëndetësor në formimin e një shoqërie të shëndoshë, Ministria e Arsimit Shkencës dhe Teknologjisë ka krijuar politika të përshtatshme për edukimin e të rinjve përmes një sërë dokumentesh të cilat do të mundësojnë që fëmijët dhe të rinjtë të pajisen me informata në mënyrë që të jenë në gjendje të marrin vendime të drejta për vete dhe të tjerët. Një ndër intervenimet është edhe Korniza e Kurrikulës së Kosovës e cila i jep hapësirë të konsiderueshme edukimit shëndetësor dhe shëndetit riprodhues. Me gjithë këto intervenime cilësore që kanë ndodhur në këtë fushë zbatimi i tyre në praktikë mbetet ndër sfidat thelbësore; kjo për faktin që kjo është një temë tabu për shoqërinë tonë dhe vazhdon të ketë barriera kulturore në trajtimin e kësaj çështjeje. Andaj arsimit shihet si rrugë kryesore për shembjen e këtyre barrierave sepse arsimit tashmë është dëshmuar që thyen çdo barrierë në çdo shoqëri. Në gjithë këtë rrugë të gjatë dhe me shumë sfida kontribut të madh kanë dhënë partnerët e ndryshëm, një prej tyre edhe UNFPA-ja, organizatë e cila ndër misionet e saj e ka mbrojtjen e shëndetit riprodhues dhe të drejtat e grave dhe fëmijëve. UNFPA-ja (United Nations Population Fund) e ka përkrahur një grup punues në MASHT, duke përfshirë këtu edhe ekspert të Institutit të Shëndetit Publik të Kosovës (INSHPK) të cilët kanë punuar në fushën e edukimit shëndetësor dhe shëndetit seksual dhe riprodhues, me fokus në hartimin e rezultateve lëndore për të gjitha klasat dhe hartimin e doracakëve për mësues të cilët u ndihmojnë atyre për trajtimin e edukimit gjithëpërfshirës seksual. Doracakët e hartuar i përfshijnë 3 nivele: doracaku për arsimin fillor klasat 1-5, doracaku për arsimin e mesëm të ulët klasat 6-9 dhe doracaku për arsimin e mesëm të lartë klasat 10-12.

Doracakët e hartuar janë në përputhje me Kornizën e Kurrikulës së Kosovës, dhe me rezultatet e të nxënësve për fusha dhe lëndë. Përmbajtjet e trajtuara në doracak u japin mësimdhënësve mundësi që t'i trajtojnë ato në përputhje me Standardet mbi Edukimin Seksual në Evropë (Standards for Sexuality Education in Europe). Këto standarde janë të hartuara sipas moshës së nxënësve dhe zhvillimit të tyre psiko-fizik. Doracakët janë materiale lehtësuese për zhvillimin e mësimin, përmbajnë aktivitete të cilat mundësojnë mësimdhënie me nxënësin në qendër, ofrojnë njohuri e aftësi dhe ndihmojnë në formimin e vlerave pozitive dhe të shëndetshme të nxënësit. Doracakët nuk janë recetë, përkundrazi ata ofrojnë një meny të opsioneve për zhvillimin e mësimin në klasë. Gjithashtu u ndihmojnë mësimdhënësve në zhvillimin e një mësimdhënieje e cila ndër të tjera bazohet në fakte të cilat u ndihmojnë nxënësve që të zhvillojnë qëndrime dhe aftësi të përshtatshme si: komunikimin, negocimin, vetë-reflektimin, vendimmarrjen, zgjidhjen e problemeve dhe aftësitë e sigurisë etj. Po ashtu doracakët nuk i zëvendësojnë tekstet shkollore por janë materiale alternative/plotësuese që u ndihmojnë mësimdhënësve në arritjen e rezultateve lëndore.

Qëllimi i edukimit seksual

Qëllimi i edukimit gjithëpërfshirës seksual është t'u japë nxënësve dhe të rinjve informata, **njohuri dhe aftësi** të cilat do t'i udhëheqin ata drejt jetesës së shëndetshme në mënyrë që ata të jenë në gjendje ta marrin përsipër përgjegjësinë për shëndetin dhe mirëqenien **e tyre dhe të tjerëve**. Kjo gjithashtu u ofron nxënësve **mundësi për t'i zhvilluar dhe praktikuar** shprehitë, qëndrimet, cilësitë, vlerat dhe sjelljet të cilat do t'u ndihmojnë atyre për të qenë të suksesshëm në jetë. Ndërsa sipas UNESCO (2018) qëllimet e edukimit gjithëpërfshirës seksual janë që t'i pajisin nxënësit dhe të rinjtë me njohuri, aftësi, qëndrime dhe vlera që do t'i fuqizojnë ata:

- Ta realizojnë shëndetin, mirëqenien dhe dinjitetin e tyre
- Të zhvillojnë marrëdhënie të respektueshme sociale dhe seksuale
- Ta marrin parasysh se si zgjedhjet e tyre ndikojnë në mirëqenien e tyre dhe atë të tjerëve
- Ta kuptojnë dhe sigurojnë mbrojtjen e të drejtave të tyre gjatë gjithë jetës
- T'i njohin masat parandaluese të sëmundjeve seksualisht të trasmetueshme dhe pasojat e tyre
- Të organizojnë aktivitete parandaluese në shkollë dhe komunitet
- Ta kultivojnë bashkëpunimin e bazuar në vlera, respektimin e dallimeve dhe preferencave seksuale
- Ta njohin abuzimin seksual dhe ligjet që mbrojnë nga lloje të ndryshme të abuzimit.
- Ta kuptojnë rëndësinë dhe përgjegjësinë e të qenit prind/kujdestar dhe përgatitjen e tyre për të qenë të përgjegjshëm për zgjedhjet që duhet t'i bëjnë për të ardhmen.

Ndërlidhja e përmbajtjeve me Kornizën e Kurrikulës së Kosovës

Edukimi seksual është një proces gjithëpërfshirës i cili përfshinë procesin e promovimit të shëndetit dhe perspektivën socio-ekologjike, dhe përmes kësaj qasjeje nxënësit mësojnë se si dimensionet fizike, sociale, mendore, emocionale dhe shpirtërore ndikojnë në mirëqenien e tyre. Në Kosovë edukimi seksual është pjesë përbërëse e Kornizës së Kurrikulës së Kosovës, përgatitja e nxënësve për një jetë të shëndetshme dhe të sigurtë është një ndër gjashtë kompetencat kryesore të nxënies, me theks në kompetencat **Individ i shëndoshë dhe Qytetar i përgjegjshëm**.

Edukimi gjithëpërfshirës seksual në shkolla është përcaktuar të realizohet përmes fushave kurrikulare: Shkencat e natyrës, Shoqëria dhe mjedisi, dhe Edukata fizike, sportet dhe shëndeti, respektivisht përmes programeve mësimore të lëndëve të këtyre fushave, në harmoni me mundësitë psiko-fizike të nxënësve.

Kompetencat që duhet t'i arrijnë nxënësit gjatë arsimit parauniversitar janë:

- Ta njohin trupin dhe funksionet e tij, ndryshimet biologjike të të dy gjinive
- Ta kultivojnë bashkëpunimin e bazuar në vlera dhe respektimin e dallimeve
- T'i njohin ndryshimet fiziologjike, psikike dhe emocionale të moshës së pubertetit
- Kultivimin e sjelljeve të përshtatshme seksuale dhe menaxhimin e situatave që lidhen me mirëqenien dhe shëndetin seksual
- Sëmundjet seksualisht të transmetueshme, shprehjet negative, mënyrën për parandalimin e tyre si dhe vendin për të kërkuar ndihmë adekuate
- Menaxhimin drejt situatave që lidhen me shëndetin seksual dhe riprodhues, presionin e bashkëmoshatarëve dhe ndikimin e mediave në vetëbesimin dhe vendimmarrjen e tyre
- Abuzimin seksual dhe ligjet që mbrojnë nga lloje të ndryshme të abuzimit.
- Rëndësinë dhe përgjegjësinë e të qenit prind /kujdestar dhe përgatitjen e tyre për të qenë të përgjegjshëm për zgjedhjet që duhet të bëjnë për të ardhmen e vet.

Bazuar në kompetencat e përcaktuara janë hartuar rezultatet e të nxënësve për shkollë dhe rezultatet e të nxënësve për lëndë dhe klasë janë në përputhje edhe me Standardet mbi Edukimin Seksual në Evropë (Standards for Sexuality Education in Europe). Doracakët e hartuar për mësimdhënës kontribuojnë në arritjen e rezultateve të përcaktuara.

Planifikimi i edukimit seksual

Edukimi seksual në klasat 10-12 nuk trajtohet si një lëndë e vetme. Ai është pjesë përbërëse e lëndës së biologjisë e cila në kuadër të tematikave që trajton vend të rëndësishëm i ka dhënë edhe edukimit seksual dhe shëndetit riprodhues. Gjatë planifikimit të përmbajtjeve që lidhen me edukimin seksual është me interes të harmonizohen rezultatet dhe përmbajtjet edhe me lëndët tjera siç është lënda Edukatë qytetare apo lënda Edukata fizike, sportet dhe shëndeti meqë disa rezultate përputhen dhe trajtohen nga të trija këto lëndë, andaj bashkëpunimi gjatë planifikimit pasuron mësimdhënien dhe kontribuon në arritjen e rezultateve. Bashkëpunimi dhe integrimi i tyre mundëson përfshirjen e të gjitha aspekteve të rëndësishme shoqërore, sepse secila lëndë e trajton prej këndvështrimit të vet dhe si e tillë e mundëson arritjen e kompetencave të përcaktuara me KKK.

Duke pasur parasysh që arritja e rezultateve kërkon nga mësimdhënësit shfrytëzimin e burimeve të ndryshme përveç teksteve bazë, është në kompetencën tuaj të hulumtoni dhe t'i përshtatni materialet të cilat ju i vlerësoni se më së miri arrijnë t'i përmbushin rezultatet e përcaktuara me kurrikulë.

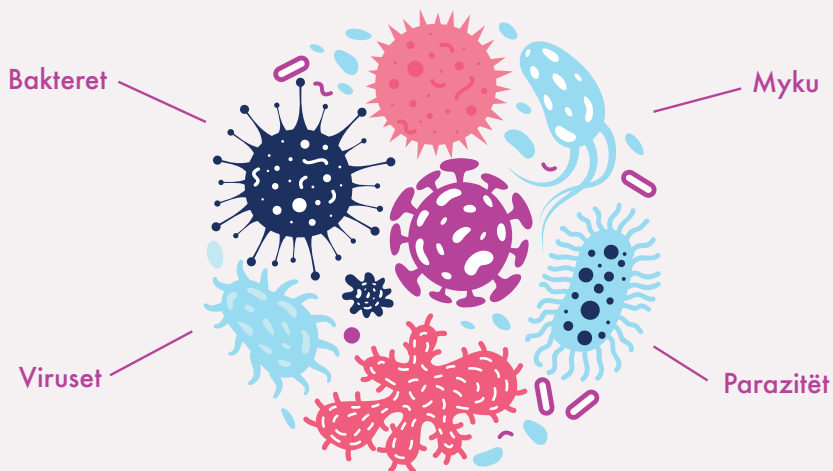
KLASA E DHJETË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1. Infeksionet seksualisht të trasmetueshme dhe parandalimi i tyre	01
2. Faktorët që shpiejnë në infeksionet seksualisht të trasmetueshme.....	02
3. Aktivitetet brenda komunitetit për parandalimin dhe trajtimin e IST-ve	03
4. Rreziqet nga përdorimi i substancave narkotike, alkoolit dhe pasojat	04
5. Aktivitete në klasë.....	05
6. Burimet dhe literatura	06

Njësia mësimore: Infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe parandalimi i tyre



Për arritjen e rezultateve për këtë njësi mësimore nxënësi/ja duhet t'i:

- Analizojë mënyrat e parandalimit të infeksioneve seksualisht të transmetueshme
- Përshkruajë llojet e infeksioneve seksualisht të transmetueshme (IST)
- Përshkruajë pasojat e infeksioneve seksualisht të transmetueshme tek të rinjtë

Infeksionet ngjitëse që barten përmes marrëdhënieve seksuale IST (Infeksionet seksualisht të transmetueshme) mund ta prekin këdo që ka marrëdhënie seksuale të pambrojtura me personin e infektuar. Infeksionet seksualisht të transmetueshme shkaktohen nga bakteret, viruset, myku dhe parazitët. Në infeksione më të shpeshta seksualisht të transmetueshme bëjnë pjesë: Gonorea, Sifilizi, Kllamidia, Hepatiti B dhe C, Herpesi Gjenital, Lythat gjenital, HIV/AIDS, Trichomonasi, etj. Këto infeksione përhapen prej një personi tek tjetri përmes marrëdhënieve seksuale (vagjinale, anale dhe orale) të pambrojtura me personin e infektuar.

GONOREA



Gonorea është sëmundje e shpeshtë që bartet me marrëdhënie seksuale. Këtë sëmundje e shkakton bakteria. Sëmundja përhapet gjatë kontaktit seksual (anal, oral ose vagjinal), ku bakteria nga mukoza e organeve gjenitale të personit të infektuar bartet në mukozën e personit të shëndoshë. Shenjat e sëmundjes paraqiten pas 2-14 ditë nga kontakti seksual i pambrojtur me personin e infektuar. Karakteristikë është djegësimi gjatë urinimit si dhe sekrecion me qelb nga organet gjenitale. Gjatë aktit të lindjes, nëse shtatzëna është e infektuar ajo këtë mund ta bartë tek fëmija. Mjekimi i sëmundjes bëhet në bazë të udhëzimeve të mjekut.

Duhet ta dini se mjekimi i partnerëve seksual bëhet në të njëjtën kohë

SIFILIZI

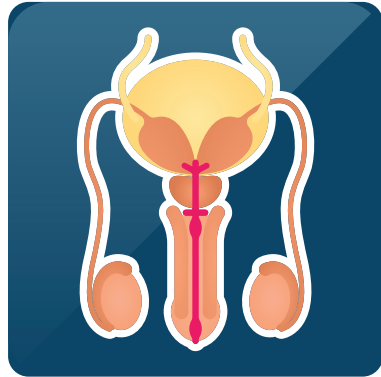


Sifilizi është sëmundje ngjitëse që i prek të gjitha organet në organizëm dhe përcjellet edhe nga nëna tek fryti. Kjo sëmundje njihet qysh nga shekulli XV dhe thuhet se atë e sollën në Evropë nga Amerika marinarët e Kolombos. Sifilizin e shkakton bakteria. Mënyra e infeksionit është kryesisht me marrëdhënie seksuale por infeksioni mund të ndodhë edhe në rastet e kontaktit me gjakun e personit të infektuar si tek rastet e punës së profesionistëve shëndetësorë. Shenjat e sëmundjes paraqiten 3 javë pas kontaktit seksual të pambrojtur me personin e infektuar. Në fillim sëmundja karakterizohet me ndërrime në organet gjenitale të të dy gjinive, të cilat pas 2-6 javë shërohen vetvetiu. Nëse në këtë fazë sëmundja nuk mjekohet atëherë fillon faza e dytë e sëmundjes ku bakteria shpërndahet në tërë organizmin duke u shkaktuar dëmtime organeve. Shenjat e përgjithshme të sëmundjes janë lodhja, temperatura, dhembje koke gjatë natës, dhembje në kocka, muskuj dhe nyje.

Nuk duhet harruar se si gjatë fazës së parë ashtu edhe të dytës personi është shumë infektues dhe e përhap sëmundjen.

Faza e tretë lajmërohet 3-5 vjet pas fazës së parë dhe karakterizohet me dëmtime të rënda. Janë karakteristike ndryshimet në formë të gumave sifilitike të cilat janë në formë të nyjeve. Në këtë fazë sëmundja mund ta prekë edhe sistemin nervor qendror, enët e gjakut, eshtrat, mëlçinë dhe shpretkën dhe përfundon me vdekje. Mjekimi i sëmundjes bëhet nën kontrollin e mjekut në institucionet shëndetësore. Për ta parandaluar sëmundjen duhet t'i përdorim mjetet mbrojtëse në mënyrë të drejtë dhe rregullisht. Në rast se kemi dyshime për sëmundje duhet të paraqitemi me kohë tek mjeku.

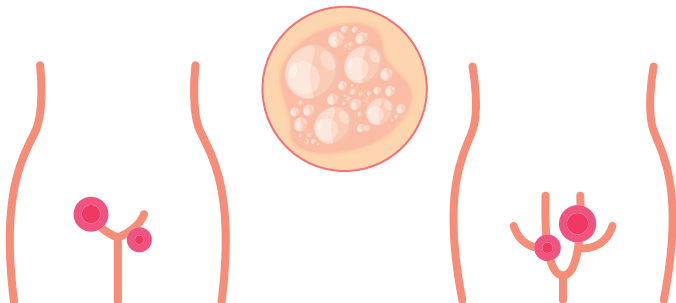
KLAMIDIA



Infeksionet seksualisht të transmetueshme të shkaktuara nga klamidia, që është një bakterie, janë shkaktarët kryesorë të pezmatimit të qafës së mitrës tek femrat dhe pezmatimit të rrugëve urinare të prostatës si dhe të fytit tek të dyja gjinitë (për shkak të mënyrës së seksit që kanë realizuar). Sëmundja përhapet kryesisht me kontaktin seksual dhe mund të bartet edhe gjatë aktit të lindjes tek i porsalinduri nga nëna e infektuar. Mendohet se 7-14 ditë pas kontaktit seksual me personin e infektuar mund të vijë deri tek disa ndryshime si djegësime gjatë urinimit, sekrecion i shtuar nga rrugët urinare.

Shenjat e sëmundjes tek femrat paraqiten 7-14 ditë pas kontaktit me personin e infektuar. Ndonjëherë paraqitet djegësimi gjatë urinimit, sekrecion i shtuar nga vagjina si dhe gjakderdhje pas kontaktit seksual. Por, më së shpeshti nuk ka shenja. Infeksiioni me klamidia tek femrat më së shpeshti shkakton pezmatim të qafës së mitrës dhe pezmatim të rrugëve urinare. Ky infeksion shpeshherë shkakton komplikacione siç janë: steriliteti, shtatzënia jashtë mitrës, etj. Kur dyshoni ose keni shenja të pezmatimit duhet ta vizitoni mjekun dhe të mjekoheni sipas këshillave të mjekut. Duhet të mjekohen të gjithë partnerët seksual në të njëjtën kohë. Përdorimi i rregullt dhe i drejtë i kondomit gjatë marrëdhënieve seksuale është mënyra më e mirë e parandalimit të infeksionit me klamidia.

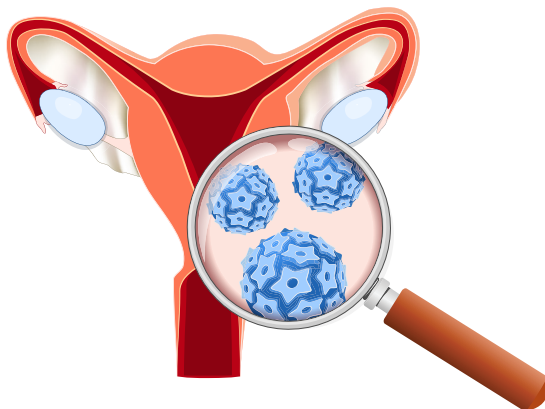
HERPESI GJENITAL



Është infeksion i shkaktuar nga virusi që e sulmon lëkurën dhe mukozën e regjionit gjenital dhe atë rreth anusit e që karakterizohet me paraqitje të sërishme. Sëmundja është e përhapur në gjithë botën, dhe paraqitet pas fillimit të jetës seksuale. Shenjat e sëmundjes paraqiten pas 2-12 ditëve pas kontaktit seksual me personin e infektuar, dhe ndryshimet paraqiten në lëkurë rreth vagjinës, penisit, hapësirës rreth anusit, gojë, fyt, kofshë. Varësisht nga lloji i seksit (vagjinal, oral, anal) paraqiten edhe ndryshimet. Gjithashtu, paraqitet temperaturë, dhembje koke, dhembje në muskuj, dhembje dhe vështirësi gjatë urinimit. Mjekimi i sëmundjes bëhet sipas këshillave të mjekut. Përdorimi i kondomit tek kjo sëmundje mbron pjesërisht.

HUMAN PAPILLOMA VIRUSI - HPV

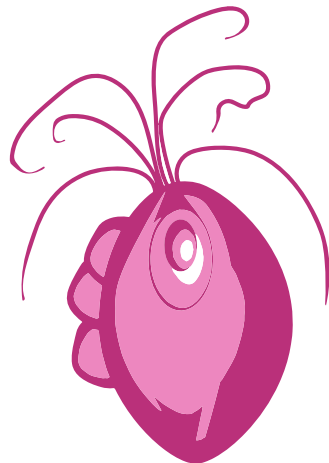
Është infeksion i shkaktuar nga virusi që e sulmon lëkurën dhe mukozën e regjionit gjenital dhe atë rreth anusit e që karakterizohet me paraqitje të sërishme. Sëmundja është e përhapur në gjithë botën, dhe paraqitet pas fillimit të jetës seksuale. Shenjat e sëmundjes paraqiten pas 2-12 ditëve pas kontaktit seksual me personin e infektuar, dhe ndryshimet paraqiten në lëkurë rreth vagjinës, penisit, hapësirës rreth anusit, gojë, fyt, kofshë.



Varësisht nga lloji i seksit (vagjinal, oral, anal) paraqiten edhe ndryshimet. Gjithashtu, paraqitet temperaturë, dhembje koke, dhembje në muskuj, dhembje dhe vështirësi gjatë urinimit. Mjekimi i sëmundjes bëhet sipas këshillave të mjekut. Përdorimi i kondomit tek kjo sëmundje mbron pjesërisht.

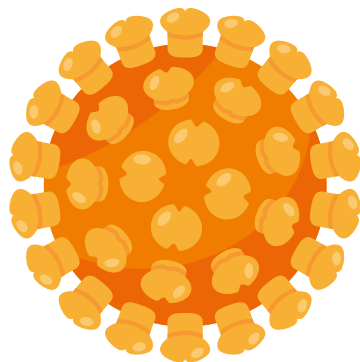
TRICHOMONIAZA

Këtë infektion e shkakton paraziti i cili përhapet përmes kontaktit seksual. Sëmundja përhapet pas 4-20 ditëve nga kontakti seksual (marrëdhënia) me personin e infektuar. Tek femrat sëmundja karakterizohet me pezmatim të vagjinës dhe me sekret me ngjyrë të verdhë në të gjelbër me erë të rëndë. Tek meshkujt sëmundja shpesh nuk ka simptome por nëse ato shfaqen karakterizohen me shtim të sekretit, skuqje të penisit dhe lëkurës përreth kanalit të urinës dhe djegie gjatë urinimit. Sëmundja mjekohet me terapi adekuate sipas këshillave të mjekut. Infeksioni (sëmundja) i pashëruar mund të shkaktojë komplikime shëndetësore. Është i domosdoshëm mjekimi i partnerëve seksual në të njëjtën kohë si dhe abstenimi nga marrëdhëniet seksuale deri sa të jetë kompletuar shërimi i pacientit dhe partnerit të tij.



HEPATITI VIRAL B

Hepatiti (verdhëza apo sarillëku) viral B shkaktohet nga virusi i Hepatitit B dhe përhapet përmes gjakut si dhe përmes sekreteve (lëngjeve) trupore (sperma, sekreti vagjinal, pështyma etj). Fillimi i sëmundjes është i njëjtë me hepatitet tjera dhe për këtë arsye është vështirë edhe të diferencohet. Sëmundja është e përhapur në tërë botën, ka ecuri kronike (të gjatë) dhe shpesh mbetet tek individët për një kohë të gjatë duke krijuar të sëmurë bartës të virusit dhe duke e shkaktuar përhapjen e sëmundjes tek personat tjerë. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH-së) për çdo vit në botë kemi rreth 4 milion raste të reja të sëmundjes.



Sëmundja përhapet pas 2-6 muaj nga kontakti me personin e infektuar. Rruga më e shpeshtë e përhapjes së sëmundjes është përmes kontaktit seksual me personin e infektuar, përdorimi i shiringave të cilat janë përdorur më parë gjatë marrjes së drogave injektuese, përdorimi i mjeteve josterile gjatë intervenimeve kirurgjike, tatuazhit, akupunkturës. Sëmundja përhapet edhe tek të porsalindurit gjatë aktit të lindjes si pasojë e kontaktit me sekretin vagjinal. Gjatë sëmundjes mund të lajmërohen këto shenja: ethe, lodhje, marrëmendje, vjellje, humbje oreksi, kruarje e trupit, zverdhje e lëkurës dhe syve, urina ka ngjyrë të errët dhe jashtëqitja ka

ngjyrë të zbehtë. Më vonë shenjat fillojnë të tërhiqen dhe fillon përmirësimi i gjendjes shëndetësore të pacientit. Sëmundja dëmton rëndë mëlçinë. Ndonjëherë kjo sëmundje përfundon edhe me vdekje.

Mjekimi bëhet sipas këshillave të mjekut. Sot mund të bëhet parandalimi i sëmundjes përmes vaksinimit të fëmijëve menjëherë pas lindjes, vaksinimit të personave me rrezik të lartë si stomatologëve, kirurgëve, laborantëve, përdoruesve të drogave injektuese, personave të cilët punojnë në dializë, partnerëve seksual të individëve që janë të infektuar me hepatit B si dhe shmangia e kontaktit seksual me personin e infektuar ose përdorimi i drejtë i kondomit.

HIV INFEKSIONI DHE SËMUNDJA AIDS



Shkurtesa HIV është emërtim i virusit i cili e shkakton mungesën e imunitetit tek njeriu pra është një virus që shkatërron sistemin imunitar apo mbrojtës të njeriut. Ndërsa shkurtesa AIDS është shkurtesë e sindromës së mungesës së fituar të imunitetit që është gjendja që pason kur trupi është i infektuar me virusin HIV dhe kalon nga faza e mbartësit të virusit në fazën e shfaqjes së shenjave të sëmundjes. Prej fillimit të infeksionit me virusin HIV personi i infektuar është kërcënim për arsye se mund ta bartë infeksionin tek personat tjerë.

Virusi HIV nuk mund të depërtojë nëpërmjet lëkurës së padëmtuar dhe as nëpërmjet mbrojtjes që ofron një prezervativ. Ai nuk mund të jetojë gjatë jashtë trupit të njeriut. Virusi nuk mund të transmetohet nëpërmjet kontakteve të tilla si puthja, shtrëngimi i duarve, prekja e ndenjësës së banjës dhe përdorimi i lugëve, pirunëve dhe thikave të njëjta me personat e infektuar. Ai nuk transmetohet nëpërmjet pickimit të insekteve e as nga larja në vaska, pishina, lumenj apo det.

Mënyra më e shpeshtë e infeksionit është nëpërmjet marrëdhënieve seksuale të pambrojtura, nëpërmjet transfuzionit apo kontaktit me gjak të infektuar, përdorimit të gjilpërave dhe shiringave të cilat i ka përdorë dikush më parë. Nga kjo mënyrë infektohen personat që marrin gjak përmes transfuzionit ku gjaku nuk është i testuar më parë si dhe personat të cilët marrin substanca narkotike (droga) me të njëjtën shiringë duke e këmbyer kështu virusin midis tyre. Mënyrë tjetër është kalimi i virusit nga nëna tek fëmija përmes gjakut të nënës së infektuar si dhe gjatë lindjes apo pas lindjes përmes gjidhënies nga qumështi i nënës së infektuar. Kur virusi HIV hyn në trupin e një personi, ai person cilësohet si HIV pozitiv. Njeriu mund të jetë HIV pozitiv pa e ditur se është i tillë pasi që infeksioni me HIV nuk ka shenja të dukshme që mund t'i dallojë individit e as punëtori shëndetësor. Për ta zbuluar prezencën e virusit në organizëm duhet patjetër të bëhet analiza e gjakut pas së cilës mund të konstatojmë se a është një individ i infektuar apo jo me HIV. Sa i përket transmetimit seksual të infeksionit, ajo që duket mënyra më efektive e mbrojtjes, është përdorimi i rregullt i prezervativëve/kondomëve, sidomos nga ana e të rinjve të cilët i ndërrojnë partnerët e tyre shpesh dhe nuk ua dinë historinë apo biografinë seksuale të tyre.

Një tjetër mënyrë për ta ulur rrezikun e infektimit është që nëse dikush ka shumë partnerë seksualë ta ulë numrin e tyre. Mospërdorimi i shiringave të përdorura më parë dhe përdorimi i shiringave dhe gjilpërave për vetëm një përdorim tek personat që injektojnë droga është mënyra më e sigurtë për parandalimin e infeksionit jo vetëm me HIV por edhe me Hepatitin B dhe C si dhe sifilizin. Shenjat dhe simptomat e mundshme të virusit HIV janë: rreth 10% humbje peshe, ethe për më shumë se një muaj, lodhje, djersitje natën, kollë të thatë, marrëmendje, vjellje dhe diarre. Por këto shenja nuk janë standarde dhe janë pothuajse të padukshme ose ta themi më thjesht nuk u vëmë shumë rëndësi pasi që janë gjëra që shumëkush mund t'i hasë ato në jetën e përditshme.

Ka një numër medikamentesh për trajtimin e HIV/AIDS, por ato nuk e shërojnë sëmundjen dhe ato vetëm e ulin aktivitetin e virusit në gjak. Virusi përbënë një rrezik që mund të na prekë të gjithëve, por nuk është i pashmangshëm.

Të rinjtë janë në mënyrë të veçantë të ekspozuar ndaj infeksioneve duke u nisur nga fakti se moshë e tyre dhe ndërrimet biologjike që ndodhin në moshën e pubertetit dhe adoleshencës mund të jenë faktorë të një ndjeshmërie më të lartë për eksperimentime si me relacione të hershme seksuale ashtu edhe me sjellje që shpiejnë tek eksperimentimi me konsumimin e duhanit, alkoolit dhe drogave. Epshi seksual apo dëshira seksuale është më e shprehur në këtë periudhë pasi që ajo influencohet nga ndërrimet hormonale

që mund ta shtojnë epshin seksual tek individët e të dyja gjinive. Mungesa e informatave të drejta lidhur me infeksionet seksualisht të transmetueshme e veçanërisht informatat të cilat janë të lidhura me parandalimin e infeksioneve mund të krijojnë situata ku të rinjtë mund t'i ekspozohen sjelljeve dhe aktiviteteve që janë me rrezik të shtuar për infeksione apo për fillim të përdorimit të substancave që ndikojnë negativisht në shëndetin e tyre. Mungesa e informatave dhe fillimi i eksperimentimit me substanca mund të krijojë mundësi që të rinjtë nën ndikimin e substancave narkotike (drogave) të lëshohen në marrëdhënie seksuale pa mbrojtje apo edhe të ndjejnë tërheqje që të bëjnë marrëdhënie seksuale pa mbrojtje me qëllim të sigurimit të drogës, alkoolit apo duhanit. Shenjat e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme janë të ndryshme, disa kalojnë edhe pa shkaktuar ndryshime të dukshme e disa kanë ecuri më të rëndë. Të gjitha infeksionet nëse nuk mjekohen me kohë dhe me terapi adekuate lënë pasojë të rënda për shëndetin e individit e disa përfundojnë edhe me vdekje. Të gjithë ata të cilët dëshirojnë të kenë jetë të shëndoshë seksuale kanë nevojë për informata të sakta për këto infeksione.

Edhe sot konsiderohet se situatat që janë faktorë favorizues në zhvillimin e këtyre sëmundjeve janë: promiskuiteti (ndërrimi i partnerëve seksual), narkomania, alkoolizmi, migrimi i popullatës, niveli i ulët social dhe ekonomik që mund të shpie në prostitucion dhe trafikim si dhe niveli i ulët i higjienës.

Pse është e rëndësishme që të parandalohen këto infeksione?

Disa nga këto infeksione është vështirë të vërehen sepse nuk shkaktojnë ndryshime në lëkurë dhe mukozë të organeve gjenitale si dhe pengesa tjera për individin. Por edhe pse pa shenja të dukshme këto sëmundje mund të përhapen nga njëri person tek tjetri pasi që janë sëmundje ngjitëse.

Arsyeja e dytë është se këto infeksione mund të lënë pasojë tek individët që nuk janë shëruar me kohë dhe plotësisht si: sterilitet (paaftësi të riprodhimit), sëmundjet mund të zgjasin një kohë të gjatë tek individit i infektuar të cilët pastaj tërë kohën janë të rrezikshëm për partnerët e tyre seksual.

Arsyeja e tretë se pse ka rëndësi parandalimi i IST-ve është në faktin se trajtimi dhe shërimi i tyre zgjatë një kohë më të gjatë dhe krijon shumë shpenzime ekonomike për individin dhe shoqërinë (humbjet për shkak të mungesave nga puna, shkolla, sigurimi i barërave, shfrytëzimi i spitalit dhe institucioneve tjera shëndetësore). Prandaj, kërkohet që të rinjtë të jenë të informuar mirë lidhur me sfidat që mund t'i presin në jetë dhe të sjellin vendime të matura për veten dhe të tjerët. Perceptimi i rrezikut apo të kuptuarit e mundësive që individit nëse nuk ka informatë të duhur apo të mjaftueshme lidhur me sëmundjet dhe sjelljet e rrezikshme është me rëndësi sepse mund të pësojë edhe nga një kontakt i vetëm i pambrojtur seksual dhe kjo mjafton për bartjen e këtyre infeksioneve.

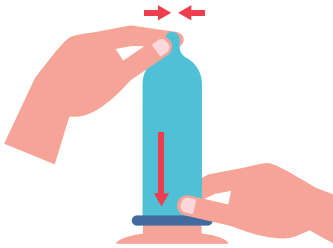
Si të parandalohen këto sëmundje (infeksione)?

Parandalimi është shumë i rëndësishëm dhe duhet të fillojë sa më herët. Në shkollë duhet të bëhet në formë të edukimit të rinjve për atë se cilat janë këto sëmundje, kush i shkakton dhe për mënyrat adekuate të parandalimit të tyre, duke organizuar aktivitete të llojllojshme në komunitet siç është shënimi i 1 dhjetorit ditës së AIDS-it apo duke bërë testimin vullnetar për HIV dhe duke u njohur me institucionet ku mund të bëhet këshillimi dhe testimi vullnetar.

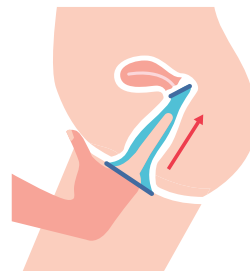
Mënyrat më të mira për t'i parandaluar këto infeksione janë:

- Abstenenca apo shmangia e marrëdhënieve seksuale
- Reduktimi i numrit të partnerëve seksual
- Përdorimi korrekt dhe i rregullt i kondomit gjatë secilës marrëdhënie seksuale
- Fillimi i jetës seksuale atëherë kur arrihet pjekuri emocionale dhe fizike
- Njohja e simptomave të këtyre sëmundjeve
- Shfrytëzimi i hershëm i shërbimeve shëndetësore
- Testimi për HIV nëse keni pasur marrëdhënie pa mbrojtje (kondom) apo keni shenja

Parandalimi i infeksioneve seksualisht të transmetueshme duke përdorur kondomin apo prezervativin



Kondomi mashkullor

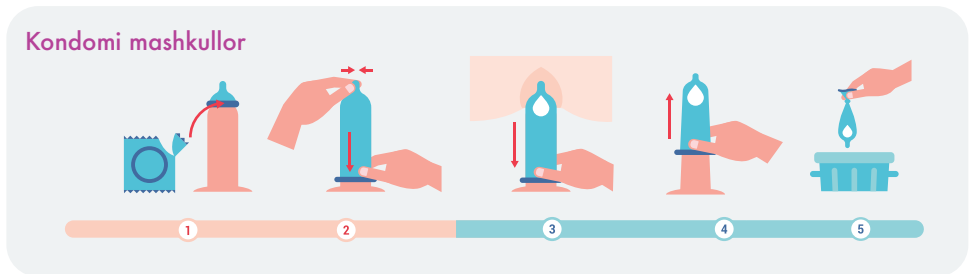


Kondomi femëror

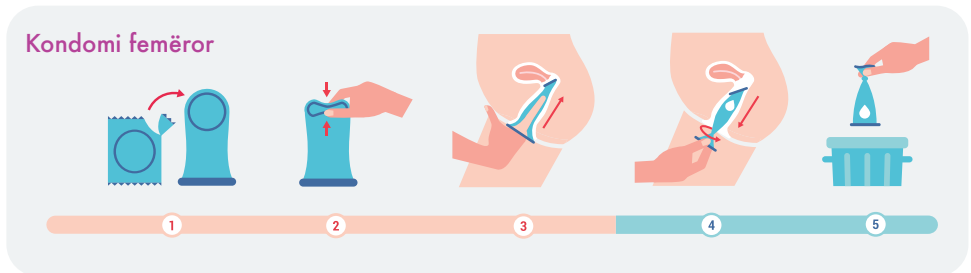
Ka dy lloje të prezervativëve: kondomi për meshkuj, i cili vendoset në organin gjental mashkullor - penisin, dhe kondomi femëror, i cili vendoset brenda vagjinës. Kondomët janë të punuar për ta ndaluar depërtimin e lëngjeve trupore si: sperma, lëngu vagjinal apo sekretet e formuara tek mashkulli apo femra, dhe duke formuar barrierë fizike në mes të partnerëve gjatë aktit seksual parandalojnë bartjen e infeksionit nga njëri tek tjetri por janë njëkohësisht edhe mjete kontraceptive që parandalojnë shtatzëninë e padëshiruar. Efekti mbrojtës ndaj infeksioneve si dhe ai kontraceptiv i kondomit mashkullor është më i mirë se i atij femëror dhe kondomi mashkullor gjen përdorim më të shpeshtë prej partnerëve e sidomos është i preferuar nga të rinjtë. Prezervativët janë mjaft të ndjeshëm në kushtet e jashtme dhe ata duhet të ruhen me kujdes nga temperaturat shumë të nxehta apo të ftohta, si dhe nga mjetet e mprehta apo të thepisura pasi që mund të dëmtohen.

Një kondom përdoret vetëm njëherë dhe përdorimi i serishëm i tij vë në rrezik partnerët sepse gjatë përdorimit të parë mund të dëmtohet apo të ketë lëngje trupore që mund ta infektojnë partnerin.

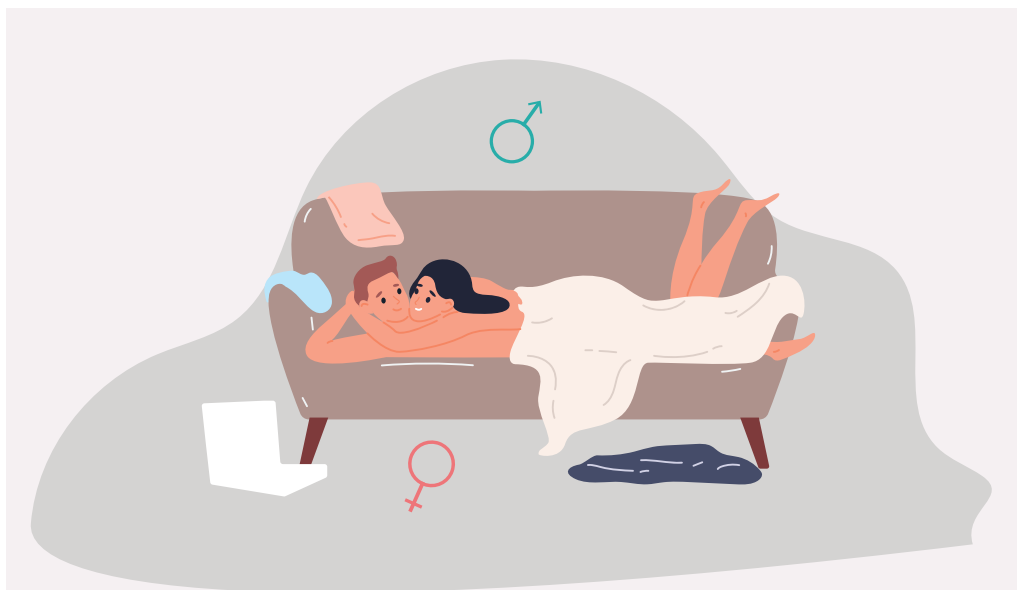
Janë disa rregulla të cilave duhet t'u përmbahemi në mënyrë që kondomi të jetë sa më efektiv. Së pari nuk duhet të kemi marrëdhënie seksuale të çfarëdo forme orale, anale apo vagjinale para se të vendoset kondomi. Mënyra e përdorimit është e dhënë në paketimin e kondomit dhe për detaje të përdorimit mund të diskutoni dhe këshilloheni me punëtorin shëndetësor në institucionet shëndetësore apo në shkolla. Kondomët e përdorur duhet të hidhen në ndonjë vend të sigurtë larg kontaktit që mund të kenë fëmijët apo dikush tjetër sepse mund të jenë burim i infeksionit. Kondomët e përdorur nuk duhet të hidhen në WC pasi që ata nuk treten në ujë dhe mund ta mbyllin dhe ta bllokojnë rrjetin e kanalizimit.



Kondomi femëror është i paraparë që t'i mbrojtë partnerët pasi që të vendoset nga ana e femrës. Pasi që mënyra e vendosjes dhe siguria e mbrojtjes janë me sukses më të ulët sesa ai mashkullor zakonisht përdoret më rrallë, por kryesisht femrat që mund të kenë kontakte më të shpeshta seksuale me më shumë partnerë apo punëtorët e seksit janë konsumatorët kryesorë. Për ta fuqizuar efektin mbrojtës ndaj shtatzënisë së padëshiruar duhet që njëkohësisht të përdoret edhe ndonjë mjet efektiv kontraceptiv.



Njësia mësimore: Faktorët që shpiejnë në infeksionet seksualisht të transmetueshme



- Identifikojnë dhe përshkruajnë faktorët që e shtojnë rrezikun nga infeksionet seksualisht të transmetueshme
- Shpjegojnë mënyrat e parandalimit të faktorëve të rrezikut që i shtojnë rreziqet për IST

Në jetën e përditshme mund të ngjajnë shumë momente që janë faktorë të rrezikshëm për shfaqjen e infeksioneve seksualisht të transmetueshme. Së pari moshë e re si dhe mungesa e informatave të sigurta lidhur me IST mund ta shtojë rrezikun nga infektimi. Mungesa e informatave lidhur me shoqërimin e më të moshuarve mund të shpie drejtë abuzimeve (keqpërdorimeve) me të rinjtë. Kjo pastaj mund të krijojë situata në të cilat

të rinjtë mund të jenë edhe viktimat e trafikimit dhe të përdorimit të tyre për prostitucion. Në disa raste devijimet sociale mund të jenë prezente tek të rinjtë si tentim për ta gjetur identitetin e tyre shoqëror dhe mund të eksperimentojnë duke abuzuar me duhan, alkool apo edhe droga. Këto gjendje mund të jenë faktorë që të rinjtë të rrezikohen edhe nga IST pasi që mund të mashtrohen nga më të moshuarit duke i shfrytëzuar për lojërë seksuale që janë situata në të cilat lehtësisht mund të infektohen nga secili lloj i infeksionit që përcjellat me marrëdhënie seksuale. Në anën tjetër derisa janë nën ndikimin e substancave që ndikojnë në sjelljet e tyre si alkooli apo droga, individëve iu zvogëlohet mundësia e kontrollit mbi sjelljet e tyre dhe kështu mund të bien viktimat e trafikimit, abuzimit apo shfrytëzimit seksual për ta siguruar alkoolin apo drogën, respektivisht si formë e kompensimit për të ardhur deri tek këto substanca.

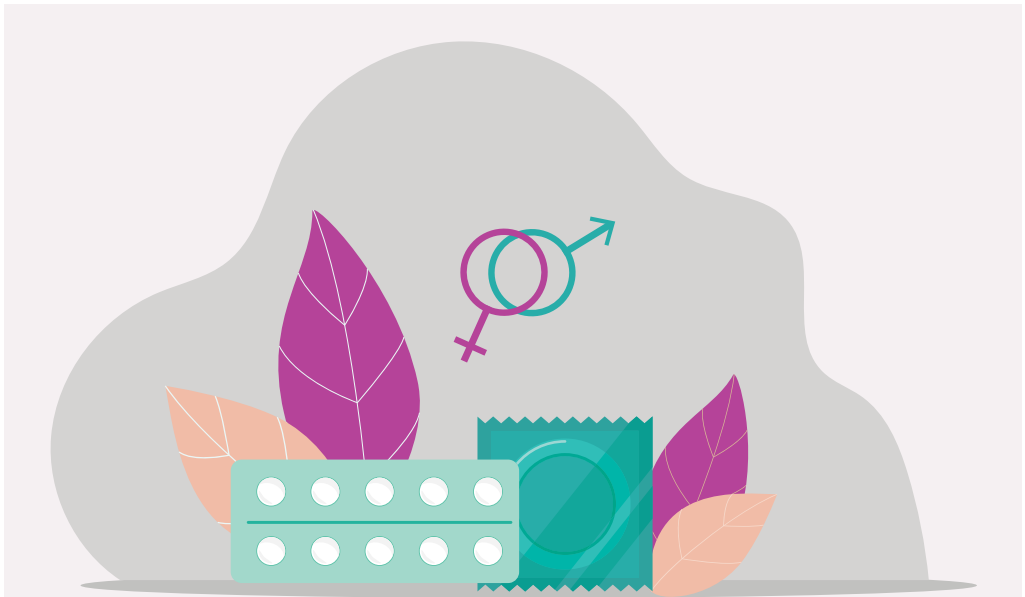
Për të parandaluar IST duhet të zbatohen aktivitete të cilat sigurojnë informata të sakta lidhur me mënyrën e parandalimit dhe mjetet që duhet të përdoren për ta penguar infeksionin.

Në rend të parë duke krijuar mundësi të aktiviteteve brenda familjes, në shkollë, komunitet apo edhe duke u informuar përmes informatave nga burime të cilat vijjnë prej institucioneve të dëshmuara si p.sh. nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (www.who.int), Qendra për kontrollin e sëmundjeve (Centre for Diseases Control – www.cdc.gov) e që qarkullojnë në internet dhe secili individ mund ta marrë një numër të madh të informatave që përshkruajnë situata në të cilat mund të gjendet individ i cili mund të keqpërdoret. Duke zhvilluar programe të dizajnuara enkas për të rinjtë në formë të lojës në role të personave që janë gjendur në situata ku mund të kenë qenë të ngacmuar seksualisht, të keqpërdorur, të dhunuar, të trafikuar apo të shtyrë në përdorimin e alkoolit apo drogës. Në shumë shkolla mund të organizohen sesione letrare, të pikturës, të dramës e të ngjashme por edhe me avancimin e teknologjisë sot mund të incizohen skeçe apo spote me tematika të ndryshme me të cilat mund të ilustrohen situata të vënies në rrezik të individëve apo grupeve për t'u infektuar nga IST duke iu nënshtruar abuzimeve seksuale apo me substanca psikotrope (substanca që ndikojnë në gjendjen psikike të njeriut duke e ndërruar gjykimin për rrethin dhe realitetin, e të njohura si përbërës të drogave me të cilat abuzohet) trafikimit, apo prostitucionit dhe kriminalitetit në forma të ndryshme.

Në komunitet po ashtu mund të organizohen aktivitete të cilat mund të ilustrojnë situata të rrezikut për IST, respektivisht situata në të cilat mund të vendoset individ i painformuar apo i keqinformuar në raport me abuzimet që shpiejnë drejtë shtimit të rrezikut nga infeksionet. Duke qenë pjesëmarrës aktiv në këto aktivitete secili nxënës pajiset me informata dhe bëhet pjesëmarrës aktiv në jetë gjë që ua mundëson shmangien nga faktorët e rrezikut si dhe sigurimin që ata personalisht të bëhen burim i informatave për bashkëmoshatarët e tyre. Të rinjtë duhet të përkrahen nga familja, shkolla dhe komuniteti që të jenë aktiv në kërkim të informatave që do t'ua mundësojnë jetën e shëndoshë dhe në mënyrë të vetëdijshme.

Njësia mësimore:

Aktivite brenda komunitetit për parandalimin dhe trajtimin e IST-ve



Rezultatet e të nxënit:

- Hartojnë projekt për vetëdijesimin e të rinjve për IST
- Organizojnë aktivitete brenda shkollës për vetëdijesimin për IST
- Marrin pjesë aktive në aktivitetet që organizohen në shkollë dhe komunitet për vetëdijesimin e bashkëmoshatarëve dhe komunitetit për IST

Për të qenë pjesëmarrës aktiv në shoqëri individët kanë mundësi që të angazhohen në aktivitete që mund t'i hartojnë përmes projekteve që kanë për qëllim dizajnimin e ndonjë projekti parandalues apo informativ në lëmin e IST. Projektet e tilla nuk do të thotë që duhet të jenë me përmasa që e kanë koston e lartë, por përkundrazi mund

të bëhen duke i shfrytëzuar burimet brenda shkollës si idetë e nxënësve, kreativitetin e nxënësve, hapësirat shkollore, ngjarjet apo datat me rëndësi të cilat shënohen në shkolla e të ngjashme. Për hartim të një projekti duhet angazhuar jo vetëm një individ pasi që angazhimi i një grupi më të madh të pjesëmarrësve siguron një përfshirje më të madhe të të rinjve, këmbimin e ideve por ajo çka është më rëndësi të veçantë është që siguron përfshirje edhe të një numri më të madh të krijuesve të informatave, shpërndarësve si dhe potencial të informatave dhe skenarëve të përshtatshëm për dizajnin dhe përmbajtjen e atyre informatave.

Vetëdijesimi i të rinjve për infeksionet seksualisht të transmetueshme nuk është përgjegjësi vetëm e shkollës, por edhe prindërit dhe komuniteti mund të ndihmojnë shumë në këtë aspekt. Shkollat duhet të punojnë në mënyrë efektive për ta zhvilluar partneritetin me prindërit dhe komunitetin e gjerë, përfshirë këtu edhe punonjësit shëndetësorë, ekspertët shëndetësorë, punonjësit socialë, pedagogët e psikologët, edukatorët bashkëmoshatar me qëllim që të realizojnë aktivitete konform politikave të shkollës.

Prindërit e luajnë një rol kyç në edukimin e fëmijëve të tyre. Shumë prej tyre e kanë të vështirë të flasin për sëmundjet IST dhe marrëdhëniet seksuale, prandaj ata kanë nevojë për mbështetje në rolin e tyre si edukatorë të fëmijëve të tyre dhe këtë më së miri mund ta bëjë shkolla në partneritet me prindërit përmes, këshillave të prindërve, përfaqësuesve të prindërve në Këshillin drejtues të shkollës, emërimit të një koordinatori për promovim të shëndetit nga radhët e mësimdhënësve për t'i koordinuar aktivitetet në nivel të shkollës dhe në komunitet; pastaj duke u konsultuar rregullisht për përmbajtjen e programeve shkollore, kurrikulave shkollore, përmes hartimit të projekteve e aktiviteteve tjera vetëdijesuese në shkolla si dhe plotësimi të këtyre edhe me aktivitete të tjera jashtë shkollore me rastin e shënimit të ditëve ndërkombëtare si p.sh. (1 dhjetori - Dita Ndërkombëtare e Luftës kundër HIV/AIDS).



Shkollat mund të zgjedhin të punojnë me profesionistët shëndetësorë duke i kyçur ata që të jenë si burim i informimit të nxënësve si dhe shërbimet shëndetësore që të jenë në dispozicion të nxënësve dhe në këtë mënyrë t'u ofrojnë fëmijëve mbështetje

konfidenciale dhe këshilla përmes shërbimeve të tilla (për tema të caktuara në këtë rast për IST që ofrohen nga këto shërbime). Gjithë kjo për t'i vetëdijësuar të rinjtë që në rast nevojë të dinë ku të adresohen për ndihmë.

Në veçanti duhet praktikuar edukimin bashkëmoshatar që ka rol të veçantë në organizimin e aktiviteteve në shkollë. Edukimi me bashkëmoshatar zakonisht përfshin të rinjtë të cilët janë të trajnuar për t'i mbështetur bashkëmoshatarët e tyre dhe për t'i pajisur ata me informacione në një mjedis në të cilin të rinjtë ndjehen të sigurtë për të komunikuar dhe për të kuptuar që infeksionet seksualisht të transmetueshme janë një problem si mjekësor ashtu edhe shoqëror. Bashkëmoshatarët mund të hartojnë projekte të përbashkëta, pastaj të organizojnë aktivitete vetëdijësuese me rastin e ditëve ndërkombëtare si: Dita Ndërkombëtare kundër HIV/AIDS - më 1 Dhjetor. Në këto aktivitete mund të kyçen edhe organizatat qeveritare dhe joqeveritare si dhe komuniteti i prindërve.

Aktiviteti i mundshëm.

P.sh. si aktivitet i mundshëm mund të jetë hartimi i projekteve të përbashkëta nga nxënësit qoftë në klasë, qoftë në shtëpi. Nxënësit në grupe mund të hartojnë një projekt e pastaj në bashkëpunim me prindërit në shtëpi ose në bashkëpunim me koordinatorin e shkollës që është nga radhët e mësimdhënësve këtë aktivitet mund ta realizojnë dhe ta ndajnë edhe me nxënësit e klasave të tjera apo me bashkëmoshatarët. Pastaj në nivel të shkollës mund ta zgjedhin projektin më të mirë.

Identifikimi i institucioneve shëndetësore dhe këshilluese brenda komunitetit

Ky aktivitet mund të realizohet edhe në klasë (aktivitet virtual) dhe ka për qëllim që nxënësit të njihen me shërbimet që ekzistojnë për këshillimin, ekzaminimin dhe mjekimin e IST-ve.

Mësimdhënësi mund të kërkojë prej nxënësve që të komunikojnë me telefon me qendrat shëndetësore lokale ose t'i vizitojnë ato, me qëllim që t'i marrin informacionet e duhura për mjekimin e IST-ve.

Pastaj duke realizuar vizita në institucionet e identifikuar pas kthimit në klasë mund të parashtrihen pyetje si:

- A ishte e vështirë të merrej informacioni?
- A i morët përgjigjet e nevojshme dhe të dobishme?
- A ishin të gjitha institucionet e identifikuar në klasë realisht të vendosura edhe në komunitet?
- Cilat institucione të tjera mungojnë e që do të ishin të mirëseardhura për nevojat tuaja?

Me pas nxënësit mund t'i shkëmbejnë informatat me bashkëmoshatarët tjerë (nxënësit e tjerë) në grupe apo klasa tjera.

Njësia mësimore:

Rreziqet nga përdorimi i substancave narkotike, alkoolit dhe pasojat



Nxënësi\ja duhet të:

- Përkruajnë ndërlidhjen në mes të përdorimit të drogave dhe infeksioneve seksualisht të trasmetueshme
- Përkruajnë mënyrën e parandalimit të fillimit të përdorimit të substancave narkotike, duhanit dhe alkoolit
- Hartojnë projekt për parandalimin e sjelljeve që lidhen me përdorimin e narkotikëve, duhanit dhe alkoolit

Përdorimi i drogave është një problem i madh shoqëror dhe shëndetësor në mbarë botën, ngase pasojat që rezultojnë nga efektet e drejtpërdrejta dhe të tërthorta nga kjo dukuri janë shumëfish të dëmshme për vet personin, familjen dhe shoqërinë në tërësi. Meqenëse abuzimi me drogën është faktor që paraqet rrezikshmëri të madhe, shqetësimet për përdorimin e drogës po rriten edhe në shoqërinë kosovare. Kur flasim për drogat duhet ditur që droga quhen të gjitha ato substanca që veprojnë në sistemin nervor të njeriut dhe tjetërsojnë apo ndryshojnë sjelljen e personit dhe krijojnë varshmëri. Personat që tashmë janë përdorues të rregullt të drogës (të varur) e kanë të rrezikuar seriozisht shëndetin e tyre. Injektuesit e drogës (përdorimi i drogës me shiringa) janë të rrezikuar nëse e bëjnë shkëmbimin e gjilpërave, shiringave dhe pajisjeve të tjera të ndotura që bartë në vete rrezikun e përhapjes dhe bartjes së infeksioneve.

Të rinjtë duhet të pajisen me informata të sakta rreth pasojave që mund të sjellë p.sh. shpimi i veshëve, bërja e tatuazhave si dhe intervenimet e ngjashme me mjete josterile. Nëse dyshojnë se mjetet shpuese apo gjilpërat që përdoren me këtë rast janë të pasterilizuara, duhet ta evitojnë përdorimin e tyre.

Po ashtu personat që janë të varur nga droga mund të vazhdojnë të rrezikojnë duke hyrë në raporte seksuale me persona të panjohur në shkëmbim të drogës. Kjo mund t'i ekspozojë ata ndaj një rreziku më të madh të infeksioneve, veçanërisht në qoftë se ata nuk kanë praktikuar gjithmonë marrëdhënie të sigurta seksuale.



Të rinjtë duhet të vetëdijesohen dhe të aftësohen që të qëndrojnë larg dukurive që dëmtojnë shëndetin e tyre dhe të kenë qëndrim refuzues ndaj përdorimit të këtyre substancave përfshirë edhe alkoolin dhe duhanin „si dhe të dinë t’i vlerësojnë rreziqet e ndryshme në përgjithësi. Ata duhet të përgatiten dhe të vetëdijesohen për t’u thënë “JO” dukurive të tilla. Tashmë dihet mirë se nuk është e mjaftueshme që t’i bindim fëmijët për të pasur vetëm sjellje pozitive, të shëndetshme, por ata kanë nevojë për t’i motivuar dhe përkrahur në veprimet e tyre ashtu që njohuritë e tyre t’i kthejnë në praktikë duke aplikuar stil të shëndetshëm të jetës. Prandaj, kurrikula e synon zhvillimin e aftësive, duke i nxitur qëndrimet pozitive dhe të përgjegjshme nga ana e nxënësve. Informacionet e sakta dhe të dobishme u ndihmojnë nxënësve që të vendosin se cilat sjellje janë në dobi të shëndetit të tyre në mënyrë që ata të marrin vendime të drejta bazuar në njohuritë paraprake.

Kështu, nxënësit do të bëhen më të vendosur për t'u bërë ballë trysnive të bashkëmoshatarëve në përdorimin e drogësë apo për të hyrë në marrëdhënie seksuale të hershme dhe të imponuara nga të tjerët. P.sh. nëse nga një shok i mirë apo bashkëmoshatar bëhet trysni tek shoku tjetër për të marrë drogë, alkool apo edhe duhan duhet të tregohet vendosmëri nga ana e bashkëmoshatarit për t'i thënë "JO" shokut sepse me këtë ai e ka mbrojtur shëndetin e tij.

Hartimi i projekteve në kuadër të shkollës që do t'i adresojnë këto dukuri është veprim shumë i rëndësishëm, sidomos kur këto projekte hartohen në bashkëpunim me nxënësit e tjerë.

Zbulimi i hershëm dhe intervenimi me kohë edhe nga ana e prindërve dhe familjes në bashkëpunim edhe me shkollën dhe aktivitetet tjera që bëhen në kuadër të komunitetit mund të ndihmojnë në parandalimin e këtyre dukurive.

Për çdo rast të dyshimtë të sjelljeve të fëmijëve, prindërit, shkolla, komuniteti duhet të drejtohen tek institucionet përkatëse për këshillim dhe trajtim në qendrat e shëndetit mendor në bashkësi, QKMF, etj. Mësimdhënësit duhet të aftësohen që lehtësisht t'i identifikojnë sjelljet dhe shqetësimet sociale të nxënësve.



Aktivitete në klasë

AKTIVITETI 1

Qëllimi: Komunikimi shoqëror dhe efektiv për uljen e rrezikut nga IST

Koha: 40 minuta

Mjetet: Fisha

Plani i aktivitetit: Bëni gati një fishë për çdo nxënës. “moskryerje seksi”, “prezervativ” dhe “prezervativ dhe një formë tjetër kontraceptivi”. Fishat fusni në pako dhe i shpërndani tek nxënësit pasi të jenë ndarë në grupe.

Metodologjia e realizimit të aktivitetit:

1. U thoni nxënësve se derisa njohuritë mbi rreziqet për seksin e pambrojtur janë të mëdha, atëherë mundësitë janë shumë të larta që të jesh në gjendje dhe i/e aftë t’i shmangesh këtyre rreziqeve. Shpjegojuni se ky aktivitet do t’u ndihmojë atyre t’i praktikojnë aftësitë e rëndësishme të komunikimit me një partner duke qenë se ky është hapi i parë për ta negociuar uljen e rrezikut.

2. Ndani nxënësit në grupe me nga 3 nxënës dhe shpërndani pakot me fisha. U thoni nxënësve të marrin nga një fishë. Pastaj lexoni me zë udhëzimet e mëposhtme:

- Krijoni tre situata për lojë me role. Në secilin grup, një person do të diskutojë me nxënësit e tjerë për çështjen e rreziqeve seksuale dhe do të thotë se do ta përdorë metodën e shkruar në kartë. Qëllimi i kësaj loje është që njëri nga “aktorët” t’ia mbushë mendjen tjetrit që të përdoret metoda për uljen e rrezikut.
- Ndërkohë që dy nxënës sillen si personazhe, anëtari i tretë duhet të silllet si “trajner”. Trajneri/ja duhet të bëjë sugjerime për t’u ndihmuar aktorëve në rolet e tyre dhe për të komentuar nëse rruga që kanë zgjedhur është bindëse. Të gjithë me radhë do të bëhen trajnerë.
- Pasi që nxënësit ta mbarojnë lojën me role, duhet ta përzgjedhin situatën më bindëse për ta paraqitur para klasës.

3. U thoni nxënësve se kanë 20 minuta kohë për të punuar bashkë dhe për ta përgatitur një prezantim. Inkurajoni ata dhe ndihmoni trajnerët nëse është e nevojshme.

4. Pas 20 minutash, kërkonte prej një nxënësi që të dalë vullnetarisht dhe ta luajë rolin. Pasi nxënësi ta ketë përfunduar luajtjen e rolit, i thoni publikut të japë sugjerime dhe mendime mbi luajtjen e roleve, duke përdorur këto pyetje:

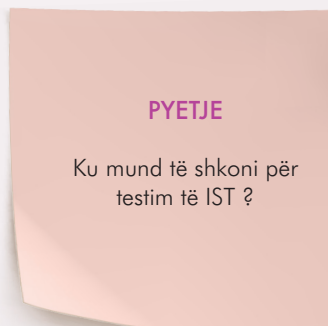
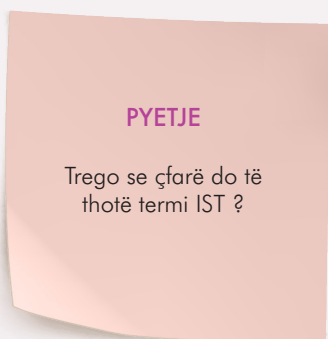
- a. Sa realiste ishte situata që u luajt? Pse?
- b. Cili personazh ishte më bindësi? Pse?
- c. Çfarë mënyrash të tjera diskutimi do të kishin qenë më efektive?

5. Pasi secili nga grupet e paraqet situatën e vet, përfundoni aktivitetin me çështjet për diskutim.

Çështje për diskutim:

1. Si ndjehesh kur përpiqesh t'ia mbushësh mendjen dikujt që ta përdorë një metodë që e ul rrezikun e IST-ve?
2. Si ndjehesh kur dikush tjetër përpiqet të ta mbushë mendjen? Mendoni se nxënësit ndeshen me këto ndjenja?
3. Cilat janë mënyrat më efektive të diskutimit për moskryerjen e seksit?
4. Përparësitë e përdorimit të prezervativëve dhe të një metode tjetër mbrojtëse?
5. Çfarë duhet të bëjë dikush nëse partneri/ja nuk e miraton zgjedhjen e metodës që i ul rreziket?

AKTIVITETI 2



PËRGJIGJE:

Infeksionet seksualisht të transmetueshme:

- IST nganjëherë quhen edhe si sëmundje seksualisht të transmetueshme (SST).
- Disa lloje të IST merren përmes gojës,
- Disa lloje të IST mund të merren përmes marrëdhënieve vagjinale ose anale, ndërsa disa të tjera mund të merren përmes kontaktit lëkurë me lëkurë, ose përmes mukozës.
- IST mund të jenë bakteriale, virale, me bazë të mykut ose parazitare.
- IST bakteriale, me bazë të mykut dhe parazitare mund të shërohen me mjekim të rregullt.
- Infeksionet virale seksualisht të transmetueshme kryesisht mund të trajtohen por nuk shërohen.

PËRGJIGJE

- Te mjeku familjar
- Në klinikë

AKTIVITETI 3

Qëllimi i këtij aktiviteti është rritja e informatës për nivelin e njohurive për çështjet e infeksioneve seksualisht të transmetueshme: Gonorreja, Sifilizi, Kllamidia, Hepatiti B dhe C, Herpesi Gjenital, Lythat gjenital, HIV/AIDS, Trichomoniasis, etj.

- **Koha e nevojshme:** 45 minuta
- **Materialet e nevojshme:** janë fletët me tema për IST Gonorea, Sifilizi, Kllamidia, Hepatiti B dhe C, Herpesi Gjenital, Lythat gjenital, HIV/AIDS, Trichomoniasis, etj.

Fletët me fakte janë materiale shtesë që do të përgatiten nga mësimdhënësi, që nënkupton atë se mësimdhënësi paraprakisht ka hulumtuar dhe është i përgatitur për temën në fjalë dhe para nxënësve del me të dhëna të sakta.

- **Hapat e realizimit të aktivitetit:**

Mësimdhënësi i ndan nxënësit në grupe me nga 5 nxënës.

1. Secili grup duhet ta zgjedhë një temë si Gonorreja, Sifilizi, Kllamidia, Hepatiti B dhe C, Herpesi Gjenital, Lythat gjenital, HIV/AIDS, Trichomoniasis, etj.
2. Pastaj mbetet tek ata (nxënësit) që të tregojnë se çfarë dinë për temën që e kanë përzgjedhur.
3. Kur të përfundohet puna nga secili grup, në grup të gjerë nxënësit diskutojnë bashkërisht duke e lënë mundësinë e shtimit të informatave shtesë nga pjesëmarrësit e tjerë prezent lidhur me temën si dhe njëkohësisht mund të parashtrojnë pyetje lidhur me temën.
4. Të gjithë pjesëmarrësve duhet t'u jepen fletët me fakte për temat dhe prej tyre kërkohet që të shikojnë se a janë përfshirë dhe a janë mbuluar të gjitha informatat e referuara me parë. (plotësimi i informatave të nevojshme nga prezantimet e mëparshme kur nuk i kanë pasur fletët me fakte).
5. Në fund të orës mësimdhënësi i nxjerr përfundimet për faktet në lidhje me IST (infeksionet seksualisht të transmetueshme)

AKTIVITETI 4

Qëllimi i këtij aktiviteti është diskutimi për sjelljet dhe faktorët e rrezikut për shëndetin, analizimi i faktorëve të rrezikut që lidhen me sjelljet e rrezikshme me fokus të veçantë në dukuritë negative si alkooli, droga dhe duhani si dhe paraqitja e fakteve mbi rreziqet e përdorimit të drogave për shëndetin.

- **Koha e nevojshme:** 45 minuta
- **Materialet e nevojshme:** letër – tabelë lëvizëse /"flipchart" dhe marker

• **Hapat e realizimit të aktivitetit:**

Udhëzime të punës në grupe

1. Ndani nxënësit me nga 4 nxënës në grup.
2. Jepni secilit grup një faqe të madhe letre dhe i thoni që në krye të faqes së letrës t'i shkruajnë fjalët **“Duhani, Alkooli, Droga”**.
3. I thoni secilit grup të shkruajë nën këto fjalë, në formën e një liste, të gjitha substancat që u vijnë ndër mend.
4. U thoni grupeve që t'i klasifikojnë këto droga nën kategori të ndryshme.

Këto kategori mund të jone:

- Të ligjshme- Të paligjshme-
- Me përdorim të përhapur - Me përdorim të kufizuar
- Varshmëri - Jo varshmëri
- Shumë të pranishme në komunitetin tim - Jo shumë të pranishme në komunitetin tim

5. Në fund secili grup duhet ta prezantojë punën e vet dhe inkurajoni diskutimet edhe nga grupet tjera në mënyrë që të plotësohet ndonjë boshllëk i mundshëm.

AKTIVITETI 5

- **Qëllimi:** Të përforcohet informacioni për rreziqet nga infeksionet seksualisht të trasmetueshme
- **Koha e nevojshme:** 40-50 minuta
- **Mjetet e nevojshme:** Një kopje të materialit ndihmës për mësuesin “Fakte mbi IST-të”, Të vërteta - jo të vërteta
- **Hapat e realizimit të aktivitetit:** Prisni në shirita faktet për IST dhe vendosni në një kuti, ndërsa përgjigjet nxënësve ua shpërndani më vonë.

1. Lexoni me zë udhëzimet për aktivitetin:

- Nxënësit ndahen në dy grupe, të cilat do t'i tërheqin nga kutia thëniet rreth aktivitetit seksual dhe rreziqeve të mundshme prej tij. Grupet duhet të vendosin nëse thëniet janë të vërteta ose jo.
- Grupeve do t'u jepet një pikë për çdo përgjigje të saktë. Nëse grupi shpjegon pse një thënie është e vërtetë ose jo e vërtetë do ta marrë një pikë shtesë.

2. Ndajini nxënësit në dy skuadra dhe u thoni t'ia vënë skuadrës së tyre një emër.
 3. Krijoni një tabelë me dy kolona për t'i mbajtur pikët në tabelë ose në një tabak letre.
 4. Vendoseni një anëtar grupi që ta tërheqë një thënie dhe ta lexojë atë me zë. Pyesni: **“A është e vërtetë apo jo?”** dhe pastaj ia rikujtoni lojtarit/es që të konsultohet me grupin e tij/saj. Nëse përgjigja është e saktë, ua jepni një pikë dhe shkruajeni në tabelë. Kërkoni prej tyre që ta shpjegojnë përgjigjen dhe jepuni një pikë shtesë nëse shpjegimi është i saktë. Lëri ta diskutojnë thënien dhe jepni informacion shtesë nëse është e nevojshme.
 5. Vazhdoni lojën derisa të gjitha thëniet të jenë diskutuar ose të gjithë lojtarët të kenë tërhequr thënie.
- Mësimdhënësi i përdor faktet më poshtë për ta korigjuar saktësinë e përgjigjeve të të dyja skuadrave.

1. Një person dallohet gjithmonë nëse ka apo jo një IST

Jo e vërtetë

Njerëzit mund të kenë dhe kanë SST pa pasur ndonjë shenjë. Femrat shpesh nuk kanë shenja në rast SST-je sepse organet e tyre të riprodhimit janë të brendshme, por dhe burrat e infektuar, me disa sëmundje si klamidia, mund të mos kenë shenja. Njerëzit e infektuar me HIV, virusin që shkakton AIDS-in, përgjithësisht nuk kanë shenja për një farë kohe, deri në shumë vite pas infektimit.

2. Të gjitha IST-të, përveç HIV-it, mund të shërohen nëpërmjet trajtimit të duhur mjekësor.

Jo e vërtetë

Herpesi, një SST e shkaktuar nga një virus, në të vërtetë nuk mund të shërohet.

3. Prezervativët janë mbrojtësit më efektivë kundër përhapjes së IST-ve.

Jo e vërtetë

Moskryerja e marrëdhënieve seksuale është mënyra më e mirë për ta parandaluar përhapjen e IST-ve. Prezervativët që përdoren, edhe pse mund të përdoren gjatë secilës marrëdhënie, nuk sigurojnë mbrojtje 100%, por vetëm moskryerja e relacionit seksual është 100% efektive.

4. Përdorimi i prezervativëve prej lateksi ndihmon për parandalimin e përhapjes së IST-ve.

E vërtetë

Prezervativët prej lateksi mund të ndihmojnë në parandalimin dhe përhapjen e IST-ve, por duhet të përdoren rregullisht dhe si duhet. Prezervativët nuk janë 100% efektiv,

sepse mund të shqyhen ose të dalin/çvendosen gjatë aktit seksual. Disa IST mund të përcjellen edhe nga lëkura e pambrojtur me kondom.

5. Organizmat që shkaktojnë IST mund të hyjnë në trup nëpërmjet vagjinës së femrës ose penisit të mashkullit.

Jo e vërtetë

Bakteret dhe viruset e IST-ve, mund të hyjnë në trup nëpërmjet çdo membrane mukoze, duke përfshirë vagjinën, penisin, anusin, gojën e në disa raste edhe sytë. Gjithashtu HIV-i mund të hyjë në trup kur injektohet në gjak nga bashkëpërdorimi i gjilpërave për drogë.

Burrat dhe gratë duhet të bëjnë analiza të rregullta të gjendjes shëndetësore dhe sidomos pët t'u testuar lidhur me IST e posaçërisht nëse kanë partner të rinj ose nuk është përdorur kondomi gjatë marrëdhënieve seksuale si dhe në raste kur kondomi shqyhet apo çvendoset.

E vërtetë

Analiza periodike e sekrecioneve të vagjinës bëhet për ta zbuluar kancerin e qafës së mitrës (PAP testi) dhe mund ta zbulojë edhe infeksionin herpes, por nuk zbulon prezencën e ndonjë IST-je tjetër. Një grua apo burrë që mendon se mund të jetë ekspozuar ndaj një IST-je, duhet t'ia thotë këtë mjekut dhe të kërkojë t'i bëhet testimi për IST.

7. Nuk mund të ngjitet një IST nga masturbimi, nga kapja për dore, bisedat, shëtitjet apo kërcimi me një partner/e.

E vërtetë

IST-të përhapen vetëm nëpërmjet kontaktit të afërt seksual me një person të infektuar. Të gjithë mund të infektohen nga kryerja e seksit oral, anal ose vaginal me një partner/e të infektuar.

8. IST-të përbëjnë një problem të ri mjekësor.

Jo e vërtetë

IST-të kanë ekzistuar që kur njerëzit filluan të shkruajnë historinë. Dëshmi të dëmeve të shkaktuara nga IST-të janë fiksuar në shkrimet e vjetra, në art dhe në mbetjet e skeleteve. Shkruesit e Dhjatës së Vjetër, shkrimet egjiptiane në papirus dhe mjeku i famshëm grek Hipokrati, kanë përmendur shenja të sëmundjeve dhe vuajtjeve, të cilat ne sot e dimë që janë shkaktuar nga IST-të. Kurat për shërimin e shumicës së IST-ve nuk u gjetën deri në vitet 1900 dhe disa ende nuk mund të kurohen edhe sot.

9. Vetëm ata që kryejnë seks vagjinal, anal ose oral mund të marrin IST.

Jo e vërtetë

Të porsalindurit mund të marrin IST si p.sh. herpes, gonorreja dhe infeksionin HIV, gjatë shtatzënisë dhe/ose procesit të lindjes.

10. Nuk ka gjë të keqe ta shtyni testimin dhe trajtimin për IST pasi të mendoni se jeni infektuar.

Jo e vërtetë

Pasi IST infektton personin, fillon ta dëmtojë shëndetin. Nëse dikush ka shenja të shpejta (pas 5-7 ditëve nga infektimi i mundshëm si p.sh. tek gonoreja) duhet menjëherë të lajmërohet tek mjeku për trajtim por në disa raste mund të presim më gjatë sepse disa infeksione nuk shfaqin shenja të menjëhershme.

11. Një femër që përdor kontraktiv oral, duhet të këmbëngulë që partneri i saj të përdorë prezervativ për t'u mbrojtur nga SST-të.

E vërtetë

Kontraktivët oral nuk të mbrojnë nga IST-të, kështu që prezervativi është i domosdoshëm për mbrojtje.

12. Seksi oral është një mënyrë e sigurtë për të kryer seks nëse nuk doni të merrni ndonjë sëmundje.

Jo e vërtetë

Nga seksi oral mund të infektosh me HIV, gonorrea dhe herpes.

13. Gjëja më e rëndësishme që duhet bërë nëse dyshoni se jeni të infektuar me një IST është ta informoni partnerin/en tuaj seksual/e dhe ta bëni testimin.

E vërtetë

Gjëja më e rëndësishme që duhet bërë është ta njoftoni partnerin tuaj dhe së bashku të testoheni si dhe të filloni ta përdorni kondomin rregullisht nëse nuk e keni përdorur edhe më parë.

AKTIVITETI 6

Qëllimi është që nxënësit të kenë kuptuar për rreziqet që u kanosen personave të trafikuar, si dhe për mundësitë e dëmtimit të shëndetit të tyre e sidomos në raport me IST.

Materiallet e nevojshme Mësimdhënësi mund ta sjellë temën nga një gazetë mbi trafikimin e qenieve njerëzore (p.sh. tregim apo storie nga një vajzë e trafikuar) apo ta sajtojë një skenar të mundshëm ose duke u ndihmuar nga grupi i nxënësve dhe atë ta prezantojë para nxënësve.

1. Metoda - studim rasti/punë në grupe - materialet u shpërndahen nxënësve, e pastaj ndahen në grupe. Mësimdhënësi do t'i diskutojë me nxënësit problemet e trafikimit me qenie njerëzore, duke u bazuar në storiet apo tregimet për përvojat e personave të trafikuar për shfrytëzim seksual apo në forma tjera dhe relacionin e atyre situatave në raport me IST-të.

Koha e nevojshme - 45 minuta

Udhëheqësi i grupit ia shpërndan grupit historinë apo tregimin e vërtetë, ose të sajuar nga vetë nxënësit (si p.sh. të një vajze të trafikuar). Ai u jep kohë anëtarëve të grupit për ta lexuar historinë apo tregimin. Të gjithë anëtarët e grupit e kanë të njëjtën histori. Pastaj mësimdhënësi u jep kohë për diskutim duke ia kujtuar klasës se ndihmësi, mbajtësi i kohës dhe mbajtësi i shënimeve do ta kenë rolin e tyre. Udhëheqësi i grupit e udhëheq grupin e vogël me parashtrimin e pyetjeve si në vazhdim:

- Cili është reagimi juaj në këtë histori?
- Si ju ka bërë kjo histori të ndjeheni?
- Cila pjesë e historisë ndikoi tek ju më shumë?
- Cili është personi që është trafikuar në këtë histori/tregim?
- Si erdhi deri tek trafikimi?
- Çfarë do të bënit ju po të ishit në vend të saj?
- Nëse ajo do të ishte shoqe e klasës suaj çfarë mbështetje do t'i ofronit?
- Cilat situata nga ato të parashtruarat mund të jenë me rrezik të shtuar për IST?

Koha e ndarë për prezantime të grupit - 10 minuta.

Kur të mbarojë koha mësimdhënësi duhet të bëjë sqarime se secili prezantues do ta bëjë një prezantim të shkurtër në emër të grupit të vet, ndërkohë që nxënësit duhet të shohin për ngjashmëritë në tregim. Prezantuesi i grupit i përzgjedhur nga grupi bazuar në shënimet e marra e përmbledh historinë për grupin si dhe reagimin e grupit për tregimin. Secili prezantues nga grupet e tjera e ndjek dhe e përcjell procedurën e njëjtë.

Diskutimi mbi ngjashmëritë e tregimeve(15 minuta)

Kur të mbarojnë të gjitha prezantimet, mësimdhënësi kërkon nga klasa që t'i identifikojnë ngjashmëritë dhe pastaj i shkruan në dërrasë të zezë përgjigjet e nxënësve. Ngjashmëritë mund të përfshijnë metodologjinë e trafikimit, karakteristikat e trafikimit, arsyet pse viktimat vendos ta pranojë trafikimin, etj.

Nëse nxënësit nuk kanë mundur ta përfundojnë ushtrimin në klasë, mund ta përfundojnë në shtëpi. Po ashtu mësimdhënësi mund t'i angazhojë nxënësit nëse kanë dëshirë që ta ndajnë ndonjë artikull gazete rreth trafikimit dhe ta diskutojnë këtë në klasë orën tjetër.

BURIMET DHE LITERATURA

1. MASHT (2016), Korniza e Kurrikulës së Arsimit Parauniversitar e Republikës së Kosovës.
2. MASHT (2016), Kurrikula Bërthamë për arsimin e mesëm të lartë.
3. MASHT (2016), Programet lëndore për klasën e dhjetë (dorëshkrim 2016).
4. WHO Regional Office for Europe and BZGA, Standards for Sexuality Education in Europe, Guidance for Implementation, http://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Guidance_for_implementation.pdf, shkarkuar më 21.11.2016.
5. ABC of sexually transmitted infections. – Sixth Edition / edited by Karen Rogstad, Department of Genitourinary Medicine, Royal Hallamshire Hospital, Sheffield, South Yorkshire, UK, 2011
6. Sexually Transmitted Diseases: A Practical Guide for Primary Care, Totowa, New Jersey, 2006 Humana Press Inc.
7. Sexually Transmitted Diseases / by Leanne Currie-McGhee. 2009 Reference Point Press, Inc.
8. WHO Regional Office for Europe and BZGA, Standards for Sexuality Education in Europe
9. A framework for policy makers, educational and health authorities and specialists, Federal Centre for Health Education, BZGA, Cologne 2010.
10. [Http:// masht.rks-gov.net/shkollat promovuese të shëndetit](http://masht.rks-gov.net/shkollat_promovuese_të_shëndetit)
11. Doracaku për parandalimin e dukurive negative në shkollat e mesme të larta, MASHT-Prishtinë 2014
12. http://www.who.int/publications/guidelines/hiv_aids/en/
13. <http://www.unaids.org/>
14. <http://www.cdc.gov/std/>

KLASA E NJËMBËDHJETË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Puberteti dhe ndryshimet psikologjike.....	01
2.Të kuptuarit lidhur me organet gjenitale dhe rreziqet e sjelljeve seksuale.....	02
3.Parandalimi i shtatzënive të hershme.....	03
4.Të drejtat seksuale, normat shoqërore dhe preferencat seksuale.....	04
5.Aktivitete në klasë	05
7..Burimet dhe literatura.....	06

Njësia mësimore: Puberteti dhe ndryshimet psikologjike



Nxënësi\ja:

- Dallon ndryshimet psikologjike në pubertet
- Gjykon në mënyrë të drejtë për dallimin e realitetit prej asaj që shfaqet në media
- Diskuton në mënyrë kritike lidhur me presionin që bëjnë mediat dhe bashkëmoshatarët

Puberteti, është periudhë e ndryshimeve të shpejta zhvillimore, megjithëse familja vazhdon të jetë e rëndësishme për të rinjtë, ata gradualisht përfjetojnë pavarësi të shtuar derisa ta vendosin identitetin e tyre personal. Kjo moshë e pjekurisë karakterizohet si moshë e bukurisë, e çiltërsisë, e guximit, dinamizmit dhe e shpresave të mëdha, e që shoqërohet me ndryshime rrënjësore të cilat kanë të bëjnë jo vetëm me rritjen biologjike por edhe

me zhvillimin mendor, sjelljen, komunikimin, etj. Kështu arrihet pjekuria biologjike e cila pastaj çon në atë seksuale, ndërsa ndryshime më të mëdha ndodhin në fushën emocionale e shoqërore dhe kalimin nga fëmijëria në rini. Ky kalim nga fëmijëria në moshën e rritur apo moshën e rinisë është quajtur pubertetet. Këtë moshë e shoqërojnë jo vetëm ndryshimet në tonin e zërit, rritja e shpejtë, djersitja, shfaqja e puçrrave në fytyrë dhe trup por edhe ndryshimet e tjera që shpesh shoqërohem me kriza emocionale të cilat mund t'i çojnë këta të rinj drejt përfshirjes së tyre në dukuri negative (eksperimentimi me droga, alkooli, duhani, etj.) përfshirë edhe sjelljet e dhunshme me bashkëmoshatarët. Ndryshimet shpesh janë të dhimbshme duke shkaktuar huti tek të rinjtë dhe prindërit. Një numër i madh i tyre mendojnë se nuk mund të lëndohen dhe janë të bindur se çfarëdo që të bëjnë, asgjë e keqe nuk mund t'u ndodhë. Nxënësit në këtë moshë nuk brengosen për atë se çka mendojnë të tjerët për ta. Shumica e nxënësve gjatë kësaj periudhe do të jenë duke kaluar nëpër pubertetet. Periudha e pubertetit mund të ketë variacione kohore. Asnjëri nuk mund të vendosë se kur do të kalojë në periudhën e pubertetit dhe nuk mund ta ndalojë atë të ndodhë. Shumica e të rinjve e kalon pubertetin pa probleme por ka raste kur gjatë kësaj periudhe të rinjtë mund të ballafaqohen me probleme, andaj adoleshentët kërkojnë të mbështeten dhe të mirëkuptohen nga të rriturit. Mbështetja e vazhdueshme nga familja, shkolla e komuniteti ndikon që ata të bëhen të kompletuar, mirë të inkuadruar në shoqëri, të sigurtë për veten, të aftë për ta përballuar stresin dhe për t'u lidhur me të tjerët. Disa të rinj në pubertet për shkaqe të ndryshme si situatat familjare e sociale, nuk janë në gjendje t'i përballojnë të gjitha sfidat me sukses, gjë që përcjelllet me probleme emocionale dhe sjellje që nëse nuk intervenohet me kohë me kalimin e kohës mund të vijë deri tek pasojat që janë të dëmshme për shëndetin dhe mirëqenien e tyre.

Këshillë: Është shumë e rëndësishme që krahas prindërve edhe mësimitdhënësit përveç që duhet t'i njohin këto probleme ata duhet t'i adresojnë ato në klasë përmes aktiviteteve që stimulojnë diskutime të hapura, të cilat u ndihmojnë nxënësve në klasë dhe njëkohësisht kontribuojnë në ruajtjen dhe përparimin e shëndetit.

Ndryshimet psikologjike në periudhën e adoleshencës

- Dallon ndryshimet psikologjike në pubertet
- Gjykon në mënyrë të drejtë për dallimin e realitetit prej asaj që shfaqet në media
- Diskuton në mënyrë kritike lidhur me presionin që bëjnë mediat dhe bashkëmoshatarët
- I rezistojnë presionit të bashkëmoshatarëve (mesazhet e bukurisë në media, ndryshimet e trupit gjatë gjithë jetës)

Presioni i bashkëmoshatarëve mund të çojë në fillimin e sjelljeve të rrezikshme.

Mungesa e qasjes së duhur ndaj shërbimeve dhe mungesa e mjedisit përkrahës dhe informatave të drejta mund të ndikojë në shëndetin dhe zhvillimin e tyre. Fëmijët në këtë moshë duhet të mësojnë se trupi i tyre është pasuri dhe fillimi i marrëdhënieve

seksuale në mënyrë të papërgjegjshme mund ta dëmtojë jo vetëm vetëbesimin por edhe shëndetin e tyre. Po ashtu fillimi i hershëm i aktivitetit seksual mund të shoqërohet edhe me rreziqet për të fituar infeksionet seksualisht të transmetueshme/IST përfshirë HIV, Hepatitin B dhe shtatzëninë e padëshiruar.

Shtatzënitë e padëshiruara mund të çojnë në pasoja serioze për shëndetin e grave të reja dhe foshnjave të tyre, përfshirë rreziqet e lidhura me abortin. Rreziku mund të zvogëlohet përmes përdorimit të kondomit dhe programeve që reduktojnë përdorimin e substancave narkotike. Prandaj duhet bërë përpjekje për vetëdijesimin e tyre në mënyrë që t'i ngrisin përgjegjësitë dhe vetërespektin. Bashkëbisedimi i mësimdhënësve me nxënësit por edhe e vet nxënësve në mes veti është i mirëpritur dhe shumë i nevojshëm

për të pasur të kuptuarit më të mirë për ndërtimin e trupit, dallimet ndërmjet femrës dhe mashkullit, higjienën personale, rëndësinë e ndjenjave që kanë në aktin seksual. Në kuadër të kësaj mund të trajtohen edhe temat që ndikojnë negativisht në trupin tonë si: droga, alkooli, duhani, AIDS-i, Hepatiti B, sjelljet devijante seksuale, abuzimi i marrëdhënieve në mes të adoleshentëve, etj. Duke pasur parasysh ndjeshmërinë që bartin këto tema për të rinjtë, mënyrat më të përshtatshme janë diskutimet e hapura ose për mes letrave anonime për temat që u interesojnë apo i shqetësojnë ata. Është e rëndësishme që mësimdhënësit të investojnë kohë në krijimin e një klime të sigurtë dhe pozitive në klasë, kur t'i japin planet e mësimin. Abuzimi i marrëdhënieve është një temë e ndjeshme dhe mund të jetë e vështirë për të dy si për mësimdhënësit ashtu edhe për të rinjtë njësoj. Është e rëndësishme ta keni parasysh se ka shumë mundësi që dikush brenda klasës të ketë përjetuar abuzim, ose që mund ta njohë dikë që ka përjetuar diçka të tillë. Rregulla bazë duhet të vendoset gjithmonë me klasën për t'i mundësuar subjektit të trajtohet me ndjeshmëri dhe në mënyrë të pjekur. Disa të rinj mund të kenë përvoja personale të abuzimit. Është e domosdoshme që ata të ndjehen sa më të sigurtë që të jetë e mundur në diskutimin e kësaj çështjeje me kolegët e tyre. Përderisa rregullat bazë duhet të negocohen dhe të dakordohen me secilën klasë, një shembull i caktuar i rregullave të sugjeruara të terrenit sigurohet në seksionin 'Aktivitetet praktike në klasë,' të këtij udhëzuesi.

Marrja e ndihmës: Kujtojuani të rinjve se nuk janë vetëm. Ata mund të marrin ndihmë nëse ata vet, ose dikush që ata e njohin, të kenë kaluar nëpër ndonjë përvojë të ngjashme. Gjithmonë tregoni burimet e duhura të ndihmës. Disa organizata të dobishme janë të listuara në seksionin "Burimet dhe literatura të këtij udhëzuesi për referencën tuaj (shih web faqen:

(<http://nukjvet.net/> www.nukjvetem.al).



Pas mësimi disa të rinj mund ta ndiejnë nevojën për të folur me dikë. Kujtojuani ose tregojuani atyre se me kë mund të flasin në shkollë si p.sh. psikologu apo pedagogu i shkollës etj. Të gjithë të rinjtë duhet të jenë të vetëdijshëm për politikat e shkollës për mbrojtjen e fëmijëve dhe shkëmbimin e informacionit.

Në kohën e sotme të rinjtë janë të ndikuar shumë nga informacionet në të gjitha anët ku ata pajisen me të dhëna, sidomos nga interneti dhe mas-mediat, prandaj duhet të diskutohet me ta duke i kushtuar rëndësi sidomos përzgjedhjes së drejtë të informatave. Kjo kërkon aftësi për ta kuptuar dhe analizuar drejtë informacionin e marrë nga shtypi, TV apo interneti. Një pjesë e madhe e adoleshentëve janë të pajisur edhe me e-mail ku ata mund të shprehën lirshëm jo vetëm për mendimet personale por edhe të marrin informacione më të zgjeruara për çështjet që atyre u interesojnë.

Një marrëdhënie e shëndetshme është ajo në të cilën dy njerëz e trajtojnë njëri-tjetrin si të barabartë: ata i besojnë njëri-tjetrit dhe e trajtojnë njëri-tjetrin me respekt. Në një marrëdhënie të shëndetshme, njerëzit duhet të respektohen dhe arsimtarët t'i përkrahin duke zhvilluar diskutime të hapura lidhur me këtë:

- Ta mbështesin njëri-tjetrin;
- T'i dëgjojnë ndjenjat e njëri-tjetrit;
- Kur ata kanë një mosmarrëveshje, të flasin për këtë;
- Të kalojnë kohë cilësore së bashku me shokët por edhe me arsimtarët e tyre;
- Ta inkurajojnë njëri-tjetrin, dhe arsimtarët të ofrojnë mundësitë që i ka shkolla apo institucionet;
- Të marrin përgjegjësinë për veprimet e tyre; dhe
- T'i respektojnë gratë dhe burrat në mënyrë të barabartë.
- Si duket një marrëdhënie e shëndetshme mund të zhvillohet edhe përmes diskutimit lidhur me këtë marrëdhënie:
- Ne argëtohem me njëri-tjetrin,
- Si të jemi rreth njëri-tjetrit sa më shumë?
- Ne nuk e shohim njëri-tjetrin gjatë gjithë kohës.
- Ne të dy kalojmë kohë të vetmuar ose me miqtë tanë.
- Ajo/ai ka interesat e veta, si sporti, muzika e të ngjashme e unë nuk i kam.
- Dua që ajo/ai të jetë ndryshe nga unë.
- Ndonjëherë bëhem xheloz/xheloze kur bisedon me vajzat/djemtë tjera/tjerë, por kjo është në rregull, i besoj asaj/atij.
- Ne kemi argumente për çështjet për të cilat diskutojmë, por kemi mjaft shkathtësi të mira dëgjimi të njëri-tjetrit dhe arrijmë kompromise.
- Ajo/Ai ka mendime shumë të ndryshme prej meje, por është gjithmonë interesante për të dëgjuar atë që ajo/ai ka për të thënë.

Njësia mësimore:

Të kuptuarit lidhur me organet gjenitale dhe rreziqet e sjelljeve seksuale



Nxënësi\ja:

- Identifikon praktikat tradicionale lidhur me organet gjenitale (synetia, mutilizimi i organeve gjenitale, himeni dhe riparimi)

Në shumë kultura kemi sjellje të ndryshme dhe praktika të dëmshme tradicionale që kanë të bëjnë me shëndetin seksual dhe riprodhues dhe sidomos të drejtat e vajzave dhe grave e që sot mund të dokumentohen që shpesh kanë efekt negativ si shëndetësor ashtu edhe psikologjik. Në disa vende të Afrikës këto praktika tradicionale përfshijnë: martesat e hershme, gjymtimin e organeve gjenitale femërore dhe dhunën seksuale me baza gjinore. Edhe pse ka një rënie të këtyre praktikave të dëmshme akoma në disa vende praktikohen në disa komunitete duke krijuar pengesa në zhvillimin dhe përmirësimin e shëndetit dhe mirëqenies së vajzave dhe grave.

Këto praktika të dëmshme të lidhura me ndërhyrjet në organe gjinitale por edhe në sjellje ndaj gjinisë femërore posaçërisht të lidhura me shëndetin seksual dhe riprodhues rrjedhin për shkak të pikëpamjeve diskriminuese thellësisht të rrënjosura në lidhje me rolin dhe pozitën e grave dhe vajzave në shoqëri që rezultojnë në marrëdhënie të pabarabarta të fuqisë midis burrave dhe grave, duke i lënë gratë në një pozicion inferior në krahasim me burrat.

Duke i zbatuar këto praktika të dëmshme dhe tradicionale pozicionohemi gabimisht në relacionin e marrëdhënies në mes të dy gjinive duke i legjitimuar format e ndryshme të dhunës ndaj grave, martesën e hershme, tabu të ndryshme ose praktika diskriminuese, blerja apo shitja e femrës me rastin e martesës. Duke e aplikuar këtë lloj diskriminimi, femrat pozicionohen në shtresat më të ulëta shoqërore duke mos mundur të realizojnë pozita të barabarta me meshkujt si në arsim, shëndetësi, ekonomi dhe posaçërisht në vendimarrje.

Këto tradita janë modele të gjata të veprimeve ose sjelljeve, shpesh të shpërndara brenda një komuniteti për shumë breza. Këto zakone bazohen në besimet dhe vlerat që mbahen nga anëtarët e komunitetit. Sjelljet të lidhura me tradita shpesh mbrohen nga tabutë të cilat janë ndalesa të forta shoqërore (ose kufizime që lidhen rreth ndonjë gjendjeje apo situatë për të cilën nuk kanë njohuri apo u është përcjellur në atë mënyrë që e trajtojnë si edhe të parët e tyre nga i kanë marrë ato qëndrime e që janë zakone shoqërore të bazuara në gjykimin moral dhe besimet fetare). Kjo do të thotë që traditat nuk janë të lehta për t'u ndryshuar, sepse njerëzit u përmbahen këtyre modeleve të sjelljes, duke besuar se ato janë gjërat e duhura për t'u bërë.

Praktikat tradicionale të dëmshme janë ato zakone që njihen se kanë pasoja të këqija në shëndetin e njerëzve dhe pengojnë synimet e barazisë, të drejtave politike dhe sociale dhe të procesit të zhvillimit ekonomik.

Në trevat tona një ndër praktikatat që akoma mund të haset është martesa e hershme e vajzave ndonjëherë edhe duke mos e njohur partnerin e vet. Kjo traditë mund të ketë pasoja në zhvillimet e mëtejme psikologjike dhe fizike tek vajzat e reja duke ia shtuar kësaj edhe komponentin e mundësisë që këto vajza mund të bëhen nëna të ardhshme që e shton presionin potencial në zhvillimin psikik të tyre dhe konsiderohet si njëra nga format e dhunës seksuale.



Kjo ndarje e hershme e vajzave nga zhvillimi i aftësive të tyre profesionale dhe intelektuale pasi që sigurisht disa nga ato duhet ta ndërprejnë edhe shkollimin e rregullt duke iu përkushtuar kujdesit ndaj fëmijës, rritjes e zhvillimit të mëtejshëm, duke vendosur edhe edukimin e tyre që kërkon një përkushtim të veçantë dhe paraqet obligim që një nënë së cilës i është ndërprerë shkollimi sigurisht nuk do ta bëjë me të njëjtin sukses si nënat të cilat kanë avancuar në shkollimin dhe edukimin e tyre dhe janë bërë nëna në moshë më të pjekura emocionalisht dhe më të siguruar ekonomikisht.

Po ashtu shpesh jemi të njoftuar se në disa raste aplikohet dhuna ndaj femrës gjë që krijon edhe probleme në pozitën e femrës duke e diskriminuar atë dhe pamundësuar pozicionimin e barabartë me mashkullin në shoqëri. Në rastet kur femra është edhe nënë atëherë edhe fëmijët e pësojnë këtë dhunë dhe sigurisht janë viktimë të saj por në një afat më të gjatë mund të tregojnë edhe vetë shenja të dhunshme duke i marrë si modele të sjelljes sjelljen e prindit. Nuk ka evidencë që në Kosovë ka raste të mutilacionit të organeve gjenitale respektivisht ndërhyrjes në organe gjenitale të femrës duke i prerë pjesët e tyre në mënyrë të dhunshme pa ndonjë arsyetim mjekësor.



Sa i përket cirkumcisionit apo synetisë tek meshkujt, kjo më parë është konsideruar si ndërhyrje tradicionale kryesisht e lidhur me përcaktimin religjioz pasi që ka qenë prezente kryesisht tek pjesëtarët e fesë myslimane dhe hebraike, por sot ajo ka gjetur një praktikim të gjerë duke tejkuluar komponentin religjioz.

Shumë të rinj janë të interesuar për himenin apo cipën e virgjërisë e cila anatomikisht e ndanë pjesën e organeve të jashtme të femrës nga ato të brendshmet. Anatomikisht mund të ketë lloje të ndryshme të himenit për nga forma e vrimës së tij por ka raste kur edhe himeni mund të jetë elastik. Në raste kur nuk ka fare vrimë në himen duhet të bëhet intervenimi mjekësor për ta hapur një vrimë në himen në mënyrë që gjatë ciklit menstrual të rrjedhë jashtë përmbajtja e ciklit. Korigjimi i formës së vrimës natyrore të himenit bëhet me intervenim mjekësor që quhet himenoplastika. Me rastin e marrëdhënies së parë seksuale mund të vijë deri tek dëmtimi i formës së himenit dhe një gjakosjeje të lehtë por jo domosdo pasi që mund të ketë edhe himene elastike apo që forma e hapjes së himenit ta lejojë relacionin edhe pa gjakosje.

Cilat janë ndërhyrjet më efektive në pengimin e këtyre praktikave të dëmshme?

Kur shikoni provat mbi ndërhyrjet efektive për frenimin e praktikave tradicionale të dëmshme, dëshmitë më të forta sugjerojnë se integrimi i perspektivave gjinore në arsim në të gjitha nivelet do të kishte efekt shumë të madh në reduktimin e të gjitha llojeve të praktikave të dëmshme tradicionale.

Identifikimi i rreziqeve potenciale nga sjelljet seksuale - ka shumë raste kur sjelljet e individit e sidomos sjelljet seksuale me rrezik të lartë mund të kenë pasojë të mëvonshme për personin i cili nuk i është përmbajtur rregullave të parandalimit. Në këto sjellje mund të përfshijmë: marrëdhënie të pambrojtura pa përdorim të prezervativit mashkullor apo femëror, ndërrimi i shpeshtë i partnerëve duke mos e njohur biografinë seksuale të tyre. Po ashtu duke pasur një partner me rrezik të lartë tek i cili mund të jetë prezent ndonjë infeksion seksual dhe i cili nuk është trajtuar me sukses apo akoma nuk ka përfunduar trajtimin e infeksionit. Rreziku i sjelljeve seksuale rritet në rastet kur kemi të bëjmë me persona që janë përdorues të substancave narkotike apo edhe të alkoolit pasi që në këto raste gjykimi dhe vlerësimi i rrezikut zvogëlohet duke mundësuar hyrjen në marrëdhënie pa prezervativ apo mjet kontrceptiv.

Edhe aktivitetet e hershme seksuale, sidomos para moshës 18 vjeçare konsiderohen si rrezik potencial për të rinjtë pasi që mund të vijë deri tek shtatzënia e hershme apo edhe tek përcjellja e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme duke mos i përdorë mjetet e nevojshme mbrojtëse.

Sot kemi shtim të sjelljes së rrezikshme në grupin e punëtorëve të seksit dhe klientëve të tyre sepse për të ardhur deri tek mjetet financiare shpesh kjo punë shpie deri tek rritja e faktorëve të rrezikut (klientët potencial që janë të infektuar apo edhe nuk e dinë se janë të infektuar, përdorues të substancave narkotike që mund të jenë të infektuar me HIV apo Hepatit B dhe C).

Arsyet për sjellje me rrezik të lartë mund të jenë edhe moskuptimi, mosdija apo edhe mos-shqetësimi i tyre për IST-të dhe se si ato transmetohen apo edhe rreziku ndaj shtatzënisë së padëshiruar. Në jetën e përditshme disa persona edhe mund të mos flasin për praktika seksuale të sigurta me partnerët e tyre seksual. Në disa raste mund të jetë situata kur individët nuk janë të përgatitur ose nuk e kuptojnë mënyrën se si të përdorin masa mbrojtëse për t'i parandaluar IST-të dhe shtatzënitë e padëshiruara.

Tek një grup i të rinjve mund të mos ketë njohuri të mjaftueshme të simptomave të IST dhe nuk brengosen për të kaluarën e tyre dhe mund të jenë burim i infeksioneve tek partnerët e tyre.

Nëse seksualiteti dhe jeta e tyre seksuale është e mbushur me tabu dhe çështje që nuk kanë guxim t'i shfaqin publikisht apo edhe të pyesin lidhur me këtë atëherë si pasojë e kësaj nuk mund të kërkojnë kujdes mjekësor për simptomat e shfaqura e që mund të jenë nga IST.

Nëse sistemi shëndetësor nuk mundëson një qasje të lehtë në shërbime shëndetësore dhe nëse ato shërbime shëndetësore nuk janë mike për të rinjtë apo shërbimet mund të kenë koston e lartë dhe të pa përballeshme për individët, atëherë këta të fundit mund të mbesin jashtë mbikëqyrjes shëndetësore dhe mos t'i trajtojnë sëmundjet apo gjendjet që sjellin dëme për ta.

Si të identifikohen shërbimet ku mund të kërkojnë ndihmë të rinjtë?

Ndihma jo domosdo do të thotë se jeni të sëmurë apo keni një shtatzëni të padëshiruar. Edhe mungesa e informatave mund të jetë arsye që ju t'i drejtoheni individëve apo institucioneve që t'ju ofrojnë ndihmën e nevojshme si me informata të duhura ashtu edhe me ndihmë praktike në trajtim të sëmundjes.



Duhet të fillohet nga shkolla ku në shumicën e tyre ka bashkëmohatar të cilët mund të kenë njohuri lidhur me problemin tuaj. Në shkolla mund të gjenden edhe fletëpalosje apo broshura të cilat në mënyrë të thjeshtë mund t'ju ofrojnë informata të cilat janë të nevojshme për ju. Në disa shkolla mund të ketë edhe punëtorë shëndetësorë që mund të jenë burim i informatave adekuate dhe zgjidhjeve të kërkesave të nxënësve.

Në situata kur keni nevojë që të informoheni në mënyrë elektronike atëherë në shumë faqe të internetit mund të gjeni burime që ua mundësojnë të informoheni por duhet të siguroheni që të klikoni në ato faqe që janë të sigurta si ato të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (WHO) apo Qendrës për Kontrollë të Sëmundjeve (www.cdc.gov).

Pos këtyre burimeve të informimit, informata profesionale si dhe trajtim mund të kërkonin në institucionet shëndetësore të kujdesit parësor shëndetësor respektivisht në Qendrat e Mjekësisë Familjare dhe njësitë e saj në terren si Qendra të Mjekësisë Familjare dhe ambulanca shëndetësore. Arsimitarët mund të



zhvillojnë diskutime lidhur me temat të cilat kanë të bëjnë me mutilimin e organeve gjenitale femërore, martesat e hershme duke diskutuar me argumente pro dhe kundër çështjeve të mësipërme.

Njësia mësimore: Parandalimi i shtatzënive të hershme



Nxënësi/ja:

- Përshkruan metodat dhe mjetet kontraceutivë
- Përshkruan relacionet në mes të individëve të të dyja gjinive si dhe në mes të së njëjtës gjini
- Dallon infertilitetin, abortin, kontracepcionin

Sipas të dhënave të OBSH-së, mbi 10% nga të gjitha lindjet në botë kanë qenë të vajzave të reja prej 15-19 vjeçe. Në Kosovë nga institucionet shëndetësore për çdo vit ofrohen të dhëna që flasin për moshën e nënave që lindin duke i përfshirë këtu edhe moshat nën 18 vjeç. Kur të rinjtë fillojnë jetën seksuale nuk e bëjnë zakonisht nga dëshira që të kenë fëmijë por nga dëshira për intimitet, kënaqësi, kureshtje dhe se janë të dashuruar. Adoleshentët shpesh janë të shtyrë nga presioni i bashkëmoshatarëve të tyre për të hyrë në marrëdhënie seksuale. Fillimi i hershëm i aktivitetit seksual shton mundësinë e faktorëve që ndikojnë negativisht në shëndet si infeksionet seksualisht të transmetueshme, përfshirë HIV-in, hepatitin B dhe shtatzëninë e padëshiruar.

Shtatzënia e hershme tek adoleshentët mund ta shtojë rrezikun për shëndetin e gruas.

Çdo shtatzëni është eksperiencë e veçantë për femrën dhe përpos që sjellë lumturi, për adoleshenten mund të sjellë edhe pasoja dhe rreziqe të ndryshme. Shtatzënia para moshës 18 vjeçare mund të bartë rreziqe siç janë:

Lindja e zgjatur dhe e vështirë, kjo mund të ndodhë tek adoleshentët pasi që ato nuk e kanë arritur moshën e pjekurisë fizike dhe emocionale për shtatzëni. Pelviku i tyre mund të jetë më i ngushtë, lindja mund të jetë e zgjatur dhe mund të rritet mundësia e gjakderdhjes dhe infeksionit. Ndonjëherë për këto arsye lindja duhet të kryhet me operacion.



Hipertensioni në shtatzëni, ndodh më shpesh tek shtatzënitë e adoleshenteve. Nëse nuk kontrollohet ky hipertension atëherë kjo mund ta dëmtojë rëndë shëndetin e nënës dhe foshnjës. Pra anemia, hipertensioni apo tensioni i lartë i gjakut, aborti, lindja e parakohshme, lindja e zgjatur dhe e vështirë apo vdekja e nënës janë rreziqe dhe paraqesin pasoja serioze për shëndetin e vajzave të reja.

Lindja para kohe dhe foshnja e vdekur, është një prej rreziqeve sepse shpesh mund të ndodhë që të lindë foshnja me peshë të vogël, për këtë arsye moshat e shtatzënave prej 15-19 vjeç janë tre herë më të rrezikuara nga vdekjet e nënave sesa grupmoshat prej 20-24 vjeç, dhe për këtë arsye është i rëndësishëm parandalimi i shtatzënive tek moshat e reja



sepse mund ta reduktojë vdekshmërinë maternale të nënave deri në 25%. Pasojat e shtatzënisë së padëshiruar tek adoleshentët mund të rezultojnë me martesat e hershme dhe pastaj partnerët e fajësojnë njëri-tjetrin për situatën në të cilën ndodhen. Ata janë të papërgatitur për ta rritur fëmijën dhe si pasojë e mosmarrëveshjeve në çift mund të vijë deri tek divorci. Pas kësaj nëna e re është e detyruar ta rrisë fëmijën vet pa përkrahje sociale, financiare dhe emocionale të bashkëshortit.

Pasojat tjera që lidhen me mirëqenien e të dyja gjinive

Për vajzat shtatzënia e hershme mund të ndikojë edhe në ndërprerjen e shkollimit gjë që ndikon në mirëqenien e tyre, ndryshon karrierën e tyre dhe martesën në të ardhmen ose i shtyn ato në martesë të hershme, kështu ato detyrohen të martohen në moshë të re. Nëse vendosin të mos martohen ato i bartin pasojat duke marrë obligime për ta rritë fëmijën vet, duke u detyruar të punojnë çfarëdo pune në mënyrë që të sigurojnë mjete për jetesë dhe për rritjen e fëmijës. Martesat e hershme për shkak të shtatzënie të padëshiruara dhe të paplanifikuara shpesh janë të palumtura, jo stabile dhe mund të përfundojnë me shkurorëzim, por mund të ndodhë edhe që nënat e reja ta braktisin foshnjën e tyre.



Për djemtë disa nga pasojat janë, refuzimi që ta marrin përsipër përgjegjësinë për shtatzëni dhe kjo e vështirëson pozitën e nënës së re për ta rritur fëmijën vet. Djemtë që bëhen baba humbin mundësinë e shkollimit të mëtejshëm dhe të avancimit ekonomik sepse braktisin shkollën dhe detyrohen të punojnë për ta mbajtur familjen. Këto martesat shpesh janë të detyruara të përfundojnë me shkurorëzim.

Kontracepcioni: Ka të bëjë me përdorimin e mjeteve dhe metodave të caktuara të cilat e mundësojnë parandalimin e shtatzënie të padëshirueshme, respektivisht mbrojtjen e partnerëve me rastin e marrëdhënieve seksuale që mund të shpiejnë deri tek shtatzënitë e padëshiruara. Kondomi i cili është një mjet kontrceptiv, por jo shumë i sigurtë, është edhe mjet mbrojtës i sigurtë për t'u mbrojtur nga infeksionet seksualisht të transmetueshme. Prandaj për ta ngritur sigurinë e veprimit si parandalues ndaj infeksioneve seksualisht të transmetueshme (IST) dhe për t'i parandaluar shtatzënitë e padëshiruara përdoren metoda të ashtuquajtura "Double Dutch" e cila është përmendur nga autorët holandez dhe ka për cak përdorimin e kombinuar të më së paku dy metodave kontrceptive për ta

rritur sigurinë nga shtatzënitë e padëshiruara dhe nga infeksionet seksualisht të transmetueshme, ku njëri nga ato duhet të jetë kondomi si i vetmi për parandalim të infeksioneve seksualisht të transmetueshme. Të rinjtë duhet të këshillohen që të gjejnë informata më të sigurta duke i kontaktuar shërbimet shëndetësore dhe profesionistët shëndetësorë ku ata do të mund të marrin informata të përshtatshme për kontracpcionin dhe parandalimin e IST-ve. Kjo mund të bëhet edhe brenda shkollës duke i angazhuar punëtorët shëndetësorë që mund t'u ofrojnë informata nxënësve. Ka shumë vullnetarë që këtë aktivitet mund ta bëjnë në shkollën tuaj.



Ka shumë faqe të internetit të cilat ofrojnë ndihmë profesionale shëndetësore dhe psikologjike dhe disa prej tyre këtë e bëjnë duke i shfrytëzuar ekspertët vullnetarë dhe krejt kjo ndihmë është konfidenciale dhe falas (www.nukjvet.net dhe www.nukjvetem.al të dyjat në gjuhën shqipe, njëra në Kosovë dhe tjetra në Shqipëri)

Besnikëria e një partneri seksual dhe marrëdhëniet e mbrojtura seksuale duhet të këshillohen si mundësi apo alternativa të ardhshme më të mira për sjelljet seksuale tek adoleshentët. Përdorimi i mjeteve kontraceptive, respektivisht kontracpcioni, është një privilegj i të rinjve që mund ta shfrytëzojnë në mënyrë që ta planifikojnë jetën e tyre, karrierën, familjen e ardhshme dhe në asnjë mënyrë nuk duhet ta kuptojnë atë si një detyrim të shtetit, të partnerit apo të ndonjë presioni. Vetë individi duhet të jetë ai që do të vendosë për të ardhmen e vet duke u bazuar në informatat dhe njohuritë që i ka për kontracpcionin.

Mësimdhënësi, për ta zbatuar sa më suksesshëm këtë temë, mund ta fillojë një diskutim të hapur dhe jo imponues duke bërë pyetje:

- Sa fëmijë do të donin t'i kishin nxënësit në të ardhmen?
- Mund ta filloni mësimin duke kërkuar prej grupeve të nxënësve që të listojnë sa më shumë kontracptive që ata i dinë. Më pas kërkonit prej tyre që t'i paraqesin listat e tyre. Pas kësaj, kërkonit që t'i zgjedhin tre metodat më efektive kontracptive - atëherë do të mësoni se sa dinë nxënësit dhe cilat janë mitet apo informatat e gabuara dhe besimet e rreme që duhet të adresohen gjatë mësimin në mënyrë që të zëvendësohen me informata të sakta.

Pas kësaj mund të vazhdoni me prezantimin lidhur me mjetet kontracptive.

Metodat kontracptive – janë metoda që mundësojnë të parandalohet shtatzënia gjatë një periudhe kohore të dëshiruar të përkohshme apo të përhershme. Metodat kontracptive mund të ndahen në tre grupe:

- Metodat kryesore natyrale janë: tërheqja mashkullore, periudha e ciklit menstrual
- Metodat johormonale si prezervativët, DIU (Spiralja), metodat kirurgjikale
- Metodat hormonale të cilat kanë përmbajtje estrogeni e progesteroni, apo vetëm progesteron.

Po ashtu metodat kontraceptive mund të jenë:

- Të përkohshme dhe të kthyeshme
- Metoda të përhershme dhe të pakthyeshme
- Metoda të përhershme dhe të pakthyeshme janë metoda kirurgjikale dhe si të tilla janë lidhja e tubave tek femrat dhe vazektomia tek meshkujt.

Metodat natyrale: në kuadër të kësaj metode hyjnë abstenenca dhe tërheqja mashkullore. Abstenenca do të thotë moskryerje e asnjë lloji të marrëdhënies seksuale. Abstenimi nga veprimtaria seksuale përfshin shmangie nga marrëdhëniet seksuale vagjinale, orale dhe anale dhe është e vetmja mënyrë për ta shmangur 100% rrezikun nga shtatzënitë e padëshiruara dhe IST-të apo infeksionet seksualisht të transmetueshme. Abstenenca nënkupton shmangien e kontaktit fizik të një personi me një tjetër në raport me marrëdhënien seksuale. Nëse partnerët e zgjedhin abstinencën, duke negociuar në mes tyre do të duhet të bisedohet për vendosjen e limiteve dhe të mirëpritet si e pranueshme dhe normale. Arsyet për zgjedhjen e abstinencës ose të shtyrjes së veprimtarisë seksuale mund të jenë të ndryshme si personale, mjekësore dhe arsye marrëdhëniesh. Prandaj nuk është e mjaftueshme t’i thuash vetëm “JO” seksit por është shumë me rëndësi të thuash “Unë thashë JO sepse e di”.

Arsyet personale për të mos hyrë në relacione seksuale janë mosgatishmëria për të hyrë në marrëdhënie seksuale dhe frika nga zhgënjimi, ndërsa ato mjekësore mund të jenë frika nga shtatzënia, infeksionet seksualisht të transmetueshme. Po ashtu nëse e keni takuar personin e duhur, për ta forcuar një marrëdhënie, abstenimi ofron kohë për të zhvilluar një miqësi dhe për të krijuar intimitet që nuk është seksual.

Këshillë: Mbatja e duarve të njëri-tjetrit, përqafimet, shkrimi i letrave të dashurisë, marrje me aktivitete të përbashkëta rekreative si fitness, loja me tenis etj, janë sjellje që e forcojnë dashurinë në mes të partnerëve. E rëndësishme është që të rinjtë t’i respektojnë ndjenjat e njëri-tjetrit, dhe të kenë shkallë të lartë të vetëkontrollit pastaj të dinë të thonë “JO” dhe t’i rezistojnë presionit të partnerit dhe presionit të shokëve.

Arsyet e zgjedhjes së abstinencës ose të shtyrjes së aktivitetit seksual janë: parandalimi i shtatzënive të padëshiruara, parandalimi i IST-ve, nuk ka kosto, nuk ka nevojë të shkohet tek mjeku, etj.

Tërheqja mashkullore, kjo metodë përfshin largimin e organit mashkullor jashtë vagjinës përpara se të ndodhë ejakulacioni (derdhja e spermës), me ç'rast nuk ndodh kalimi i spermatozoideve dhe kontakti me qelizën vezë të femrës (në organet riprodhuese femërore). Kjo metodë nuk është efikase pasi që edhe në lëngjet të cilat lirohen nga mashkulli gjatë ngacmimit seksual mund të ndodhen spermatozoidet e afta për ta frytëzuar qelizën vezë të femrës dhe si e tillë nuk rekomandohet për të rinjtë.

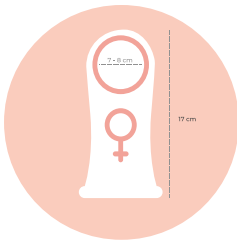
Këshillë: Duhet të merret parasysh që edhe kjo metodë mund të dështojë si metodë e kontracesionit por përparësitë e saj janë se nuk ka kosto dhe bëhet pa asnjë ndihmesë të jashtme apo të ndonjë preparati kimik.

Prezervativët apo kondomët mund të jenë mashkullorë dhe femërorë. Prezervativi për meshkuj është nga mjetet me të shpeshta të përdorura në mesin e të rinjve dhe që ka përdorim të dyfishtë: parandalon shtatzëninë dhe mbron nga infeksionet seksualisht të transmetueshme. Veprimi i këtij prezervativi është pengimi fizik i kontaktit të spermatozoideve me qelizën vezë dhe pengimi i spermës që të depërtojë në organet e brendshme gjenitale të femrës. Prezervativët gjithmonë përdoren vetëm një herë, d.m.th janë vetëm për një përdorim.



Këshillë: Kondomi duhet të përdoret rregullisht gjatë çdo akti seksual dhe pastaj duhet të hiqet me kujdes.

Prezervativi për femra është i ngjashëm me atë mashkullor, është për një përdorim dhe ka diametër 7-8 cm me një gjatësi prej 17 cm me dy unaza. Veprimi i këtij prezervativi është pengimi i spermës që të depërtojë në organet e brendshme gjenitale të femrës. Mund të vendoset në vagjinë rreth 8 orë para aktit, por nuk duhet të mbahet gjatë sepse mund të bëhet shkaktar për infeksionet vagjinale dhe urinare.



Këshillë: Nuk preferohet përdorimi i prezervativit femëror dhe atij mashkullor në të njëjtën kohë.

Planifikimi familjar, është e drejta e individëve dhe çifteve që të informohen, të parashohin dhe të vendosin lirshëm mbi numrin, shpeshtësinë dhe kohën në të cilën ata duan të kenë fëmijë. Po ashtu, planifikimi familjar ndihmon në ruajtjen e jetës së femrave dhe e mbron shëndetin e tyre duke parandaluar shtatzënitë e padëshiruara dhe pa plan, gjithashtu zvogëlon rrezikun nga abortet e pasigurta të cilat e dëmtojnë shëndetin e gruas si dhe përmes përdorimit të kondomit parandalon infeksionet seksualisht të transmetueshme dhe HIV/AIDS.

Për ta planifikuar familjen përdoren mjete dhe metoda të ndryshme të kontracepcionit gjë që nënkupton mjetet që e parandalojnë ngjizjen e fëmijës e që bëhet me bashkimin e spermatozoidit mashkullor dhe qelizës vezë të femrës.

Kontrceptivët:

- Ndihmojnë në parandalimin e shtatzënisë së padëshiruar.
- Ndihmojnë në parandalimin e aborteve.
- Kondomi ndihmon në parandalimin e infeksioneve seksualisht të transmetueshme dhe HIV/AIDS.

Metodat dhe mjetet kontrceptive ndahen në:

- Mjetet hormonale
- Kontracepcioni emergjent (KE)
- Metodat me pengesë (barrierë)
- Metodat tradicionale të bazuara në njohuritë mbi fertilitetin
- Metodat kirurgjikale si sterilizimi i femrave dhe vazektomia tek meshkujt si metoda joreversibile (të pakthyeshme).

Kontracepcioni hormonal

Kontrceptivët oral të kombinuar, tabletat apo pilulat e kombinuara përmbajnë doza të ulëta të të dyja hormoneve, estrogenit dhe progjestinit - sikurse hormonet natyrale estrogeni dhe progesteroni në trupin e femrës. Këto pilula veprojnë kryesisht duke e bllokuar lirimimin qelizës vezë nga vezoret. Është metodë shumë e sigurtë. Sa janë efektive? Kur përdoren në mënyrë korrekte, janë shumë efikase në parandalimin e shtatzënisë.

Pilulat Kontrceptive Emergjente (PKE), - Kontracepcioni emergjent është metodë e cila parandalon shtatzëninë brenda 5 ditëve nga marrëdhënia e pambrojtur, dështimi apo harresa e marrjes së metodës hormonale apo ndonjë metode tjetër (si shqyerja e kondomit, harresa e pilulës), dhunimi apo seksi i detyruar. Kontrceptivët emergjentë janë pilula të cilat përmbajnë hormonin progjestin, estrogen ose të dyja së bashku. Efektin e tyre e shfaqin duke penguar ose vonuar lirimimin e qelizës vezë nga vezoret. Ky kontrceptiv emergjent është më së shumti efektiv nëse merret brenda 24 orëve pas seksit të pambrojtur. Është shumë i sigurtë, por nuk mbron prej akteve të ardhshme të marrëdhënieve seksuale. Andaj nuk është për përdorim të rregullt. Nuk kanë efekt nëse merren nga gruaja e cila tashmë është shtatzënë.

Kontraktivët që merren me injeksion

Kontraktivët e injektueshëm pëlqehen nga gratë sepse: nuk ka nevojë që të merren çdo ditë dhe ofrojnë privatësi. Kontraktivët që merren periodikisht (1 ose 3 muaj) me injeksion përmbajnë dy lloje të hormoneve, progjestin dhe estrogen të ngjashëm me hormonet natyrore femërore. Nëse injeksioni merret me kohë, efekti është i lartë, 5 shtatzëni në 10,000 gra. Nuk mbrojnë nga infeksionet që barten me marrëdhënie seksuale.

Ngjitësi /arni (patch) i kombinuar, ngjitësi i kombinuar është plastikë e hollë e vogël që ngjitet në trup. Vazhdimisht liron dy hormone: Progjestin dhe estrogen, të ngjashme me hormonet natyrore të femrës progesteron dhe estrogen – direkt përmes lëkurës në qarkullim të gjakut. Ngjitësi i ri ndërrohet për çdo javë për 3 javë rresht, pastaj në javën e katërt nuk vendoset. Gjatë javës së katërt paraqitet gjakderdhja mujore. Funkcionon duke parandaluar lirimimin e qelizës vezë nga ovaret.

Metoda tradicionale, e bazuar në njohuritë mbi fertilitetin, paraqet metodën më të vjetër duke marrë parasysh faktin se gjatë një cikli menstrual kemi vetëm një kohë të ovulacionit dhe kjo metodë konsiston në abstenimin në këtë periudhë disa ditëshe apo ejakulimin jashtë. Këto metoda kërkojnë bashkëpunimin e partnerit. Kjo metodë është jo aq efikase, megjithatë vlen vetëm tek ato femra ku cikli i tyre është i rregullt (çdo 26-32 ditë në muaj). Ovulacioni apo pjekja e qelizës vezë bëhet diku nga mesi i ciklit (dita 14) duke marrë parasysh jetëgjatësinë e saj prej 48 orësh, apo të spermatozoidit deri në 72 orë, andaj kujdesi duhet të jetë dy-tri ditë para dhe dy tri ditë pas ovulacionit (pjekjes) së saj. Kjo nënkupton se gjatë kësaj periudhe partnerët eventualisht duhet të përdorin ndonjë metodë shtesë të kontravepcionit (p.sh. kondomin).

Metoda e Amenorresë Laktacionale (MAL), është një metodë e përkohshme e planifikimit familjar e bazuar në efektin natyror të gjidhënies në fertilitet. Metodatat Vagjinale, janë mjete kontraveptive që femra vendos në vagjinë para aktit seksual.

Diafragma, është një këllëf lateksi që vendoset në vagjinë. Përdoret para aktit seksual pasi të jetë mbushur me krem spermicid duke mbuluar kështu qafën e mitrës. Janë të diametrave të ndryshëm për t'iu përshtatur anatomisë së grave të ndryshme. Kjo metodë mund të ndërpritet në çdo kohë dhe nuk ka efekte anësore.

Spermicidet - janë substanca kimike me përbërje të nonoxynol-9 ose octoxynol në formë xheli, shkume, kremi, filmash vagjinal dhe vaginaleta:

- Funkcionojnë duke e shkatërruar membranën e spermatozoideve, apo duke e ngadalësuar lëvizjen e tyre në mënyrë që spermatozoidi të mos takohet me qelizën vezë.
- Vendosen në vagjinë 10 minuta para kontaktit seksual.
- Nuk mbrojnë nga IST-të dhe HIV/AIDS.
- Janë të lirë, nuk kërkojnë trajnim të veçantë për t'u përdorur,
- Nuk kanë efekte negative në organizëm.

Spiralja (Dispozitivi Intra Uterin- DIU) - Spiralja (DIU) është një mjet i vogël plastik në formë të shkronjës T i cili vendoset brenda në mitrën e femrës për të parandaluar shtatzëninë. Spiralja vendoset nga ana e personelit të trajnuar mjekësor. Spiralet më të përdorshme janë ato me bakër ose progjestin, hormon që gjendet edhe në pilula. Spiralja ka dy penj të ngjitur plastik. Këta penj tregojnë që spiralja është e vendosur mirë. Spiralja me bakër nuk ka hormone, andaj nuk ka efekte anësore hormonale. Ky lloj i spirales mund të qëndrojë në mitër deri në 10 vjet. Spiralja me progjestin përmban hormonin progjestin i njëjtë me hormonin sikur në pilula. Përdorimi i kësaj spiraleje e zvogëlon sasinë e gjakut gjatë ciklit menstrual apo me kohë menstruacionet rrallohen. Ky lloj i spirales mund të qëndrojë në mitër deri në 5 vjet. Para vendosjes së spirales, duhet fillimisht të bëhet testi i shtatzënisë për t'u siguruar që gruaja nuk është shtatzënë. Mënyra e veprimit: Ndalon fertilizimin dhe ngjitjen e vezës në mitër. Ndryshon ambientin e mitrës, sepse DIU me bakër ndërhyt në lëvizjen e spermës nga vagjina për në tubat e fallopit.

Metoda e sterilizimit: Sterilizimi është metodë e përhershme e kontracëpcionit. Kjo do të thotë që nuk është e kthyeshme. Ka disa lloje procedurash të sterilizimit për meshkuj dhe femra. Sterilizimi i meshkujve quhet vazektomi, ndërsa sterilizimi i meshkujve quhet ligaturë ose lidhje e tubave.

Vazektomia, është një operacion i thjeshtë që zgjat rreth 30 minuta. Gjatë operimit mjeku i bllokton tubat që e bartin spermën nga testiset deri në penis. Pas bllokimit të tubave, sperma nuk mund të kalojë në penis apo të arrijë në vezët e femrës.

Lidhja e tubave, është operacion i thjeshtë që kryhet në klinika apo spitale. Gjatë operacionit mjeku bllokton tubat fallopiane (tubat që bartin vezën e femrës në mitër). Pas bllokimit të tubave, veza dhe sperma nuk mund të takohen. Është metodë për gratë që nuk duan më shumë fëmijë pra është permanente (nuk mund të rikthehet) është shumë efektive, shumë e sigurtë dhe pa efekte anësore afatgjata. Komplikimet serioze të intervenimit janë të rralla.

Relacionet që një individ mund t'i ketë me të tjerët determinojnë edhe sjelljen e individit ndaj të tjerëve si atyre të gjinisë së kundërt ashtu edhe atyre të së njëjtës gjini.

Mësimdhënësit përmes lojës së rolit të individëve të përfshirë në këtë rol mund të debatojë me nxënësit lidhur me qëndrimet, besimet e tyre si dhe mënyrën e komunikimit të ndërsjellë. Përdorni nxënësit vullnetarë (mësimdhënësi nuk duhet të luajë rol gjatë këtij aktiviteti, roli i tij është shpjegues dhe lehtësues i aktivitetit).

Përdorni grupe të vogla me lojtarë të roleve dhe vëzhgues. Krijoni një problem hipotetik, situatë ose ngjarje që e përfaqëson realitetin e tyre. Përcaktoni qartë problemin, situatën dhe rolet. Jepni udhëzime të qarta. Ofroni një kohë të shkurtër për përgatitje të rolit dhe pastaj filloni lojën. Nxënësit duhet ta ndjekin procedurën e përshkruar nga arsimtari. Në fund zhvillohet diskutimi nga tërë klasa. Filloni duke zhvilluar diskutimin nga ana e nxënësve të cilët flasin për ndjenjat që kishin gjatë lojës së roleve. Kërkoni prej nxënësve

që t'i identifikojnë aftësitë e shëndetit seksual të treguara gjatë lojës së roleve.

- Flisni për atë që i bën këto aftësi më të forta ose më të dobëta (p.sh., gjuhën e trupit).
- Flisni për atë se si kjo luan rol në jetën reale ose nuk është e ngjashme me jetën reale.
- Flisni për mënyrat se si nxënësi/ja mund t'i përdorë këto aftësi të shëndetit seksual në situata të jetës reale.

Skenarin e roleve mund ta bëjnë vetë nxënësit nga situatat që ata i kanë identifikuar.

Për të ndihmuar në ndërtimin e besimit të nxënësve, provoni të futni lexime para se t'i luajnë rolet për të futur njohuri dhe përvoja të reja.

Filloni me situata mjaft të lehta dhe punoni deri tek ato më sfidueset.

Mos harroni se disa nxënës mund të ndjehen të kërcënuar. Përdorimi i humorit mund t'u ndihmojë nxënësve që të ndjehen më rahat.

Nxënësve duhet ofruar edhe informata të cilat kanë të bëjnë me infertilitetin si një problem i cili lidhet me aftësinë e partnerëve për të pasur fëmijë. Infertiliteti është pasojë e çrregullimeve të traktit riprodhues si të femrës ashtu edhe të mashkullit dhe e cila shpie tek pamundësia që partnerët të kenë pasardhës. Në disa raste trajtohet me shumë sukses dhe partnerët aftësohen për të pasur pasardhës dhe trajtimi bëhet nën mbikëqyrjen e shërbimit shëndetësor. Në disa raste sot aplikohet edhe frytnimi in vitro që është frytnimi i qelizës ve jashtë mitrës së gruas dhe pastaj vendosja e qelizës ve të frytnuar në mitër ku edhe vazhdon rritjen fryti deri sa të bëhet lindja. Ky lloj i fertilizimit apo frytnimit zhvillohet në klinika të specializuara nën mbikëqyrje mjekësore (IVF- In vitro fertilisation).

Nxënësve po ashtu duhet sqaruar se çfarë është aborti pasi që në disa mjedise shoqërore ka shumë keqinterpretime lidhur me abortin. Nga aspekti shëndetësor aborti është ndërprerja e shtatzënisë para se të ndodhë pjekja/ rritja e plotë e frytit në mitër dhe kur fryti nuk mund të mbijetojë jashtë mitrës. Asnjëherë nuk duhet kuptuar apo sqaruar se aborti është metodë kontrceptive pasi që bëhet fjalë për ndërprerje të shtatzënisë dhe jo parandalimit të saj.

Aborti i cili mund të ndodhë për shkaqe shëndetësore apo për shkak të gjendjeve tjera dhe nuk është me dëshirë quhet abort spontan apo edhe dështim i shtatzënisë. Kur aborti ndodh me kërkesë që të ndërpritet shtatzënia kjo quhet abort i indukuar (i provokuar apo i shkaktuar). Kur mund të bëhet një lloj i tillë i abortit varet nga Ligjet e një shteti por arsyet mund të jenë: mjekësore, sociale, ligjore. Aborti e kërkon ndërhyrjen e profesionistëve shëndetësorë dhe edhe pse bëhet në institucione shëndetësore nën mbikëqyrjen e profesionistëve shëndetësorë, gjithnjë ekziston mundësia e komplikimeve shëndetësore siç janë infeksionet, gjakderdhja, steriliteti i gruas etj.

Mësimdhënësi mund ta bëjë aktivitetin lidhur me abortin në formë debati ku mund të diskutohet arsyeja që mund të sjellë deri tek aborti ku pasi që janë përgatitur mirë argumentet mund të ndahen dy grupe që janë pro apo kundër abortit. Në princip të gjithë duhet bindur se parandalimi i abortit është përdorimi i rregullt dhe adekuat i kontracepcionit.

Njësia mësimore:

Të drejtat seksuale, normat shoqërore dhe preferencat seksuale



Nxënësi\ja:

- Identifikon dhe përshkruan të drejtat seksuale
- Diskuton për të drejtat e adoleshentëve
- Analizon dhe gjykon për normat kulturore në shoqëri dhe të drejtat seksuale

Shëndeti dhe të drejtat seksuale janë e drejtë themelore e domosdoshme për ushtrimin e të drejtave të njeriut. Shëndeti seksual dhe riprodhues është element integral i të drejtave për këdo për t'i gëzuar standardet më të larta të arritshme të shëndetit fizik dhe mendor. Shëndeti seksual nuk mund të arrihet ose të mbahet pa të drejtat seksuale.

Të drejtat seksuale u referohen normave specifike që rrjedhin kur të drejtat e njeriut aplikohen për seksualitetin. Këto të drejta përfshijnë lirinë, barazinë, privatësinë, autonominë, integritetin dhe dinjitetin e të gjithë njerëzve, parime këto të njohura në shumë instrumente ndërkombëtare të rëndësishme në veçanti për seksualitetin.

Të drejtat seksuale ofrojnë një trajtim që shkon përtej mbrojtjes së identiteteve të veçanta duke garantuar që gjithsecili të ketë qasje në kushtet që lejojnë plotësimin dhe shprehjen e seksualitetit të lirë nga detyrimi me forcë, nga diskriminimi ose dhuna dhe brenda kuadrit të respektimit të plotë të dinjitetit.

Sipas definicionit të Organizatës Botërore të Shëndetësisë, shëndeti riprodhues është gjendje e mirëqenies trupore, psikologjike dhe sociale në të gjitha fushat që kanë lidhje me sistemin riprodhues.

Të drejtat riprodhuese i përfshijnë dy fusha të të drejtave njerëzore:

- të drejtën për përkujdesje shëndetësore riprodhuese dhe
- të drejtën për vetëpërcaktim riprodhues.

Federata Ndërkombëtare për Prindësi të Planifikuar (IPPF) në vitin 1995 ka miratuar Dokumentin mbi të drejtat seksuale dhe riprodhuese. Ky dokument është i bazuar në parimet e Konventës për të drejtat e njeriut, kurse proklamon që njerëzit të kenë liri për të qenë të lumtur në lidhjen e kënaqshme dhe të sigurtë me njëri-tjetrin, të liruar nga detyrimi dhe/ose dhuna dhe pa frikë nga infeksioni ose shtatzënia, si dhe të kenë mundësinë për ta rregulluar pjellshmërinë e vet pa pasoja negative ose të rrezikshme:

E drejta në jetë- Asnjë jetë nuk guxon të jetë e kërcënuar qoftë me shtatzëni, me lindje ose me përkatësi gjinore.

E drejta në liri dhe siguri të personit -Të gjithë njerëzit kanë lirinë e kontrollit të jetës së vet seksuale dhe riprodhuese.

E drejta në barazi dhe lirim nga çdo lloj diskriminimi -Të gjithë njerëzit janë të barabartë për nga lindja dhe askush nuk guxon të jetë i diskriminuar në bazë të racës, prejardhjes etnike, ngjyrës së lëkurës, varfërisë, gjinisë ose orientimit seksual, statusit familjar, të metave fizike ose mentale, moshës, gjuhës, religjionit, bindjes politike ose një tjetre, origjinës nacionale ose sociale, pronës, lindjes ose statusit tjetër.

E drejta në privatësi- Të gjithë njerëzit kanë të drejtë të marrin vendime të pavarura lidhur me jetën e vet seksuale dhe riprodhuese, që të kenë privatësinë dhe të jenë të respektuar.

E drejta në mendim të lirë - Të gjithë njerëzit kanë të drejtë të marrin vendime për shëndetin dhe të drejtat seksuale dhe riprodhuese dhe të drejtën që të kërkojnë, të marrin dhe të japin informacione dhe të këmbëjnë ide përmes cilavedo media.

E drejta në informim dhe edukim- Të gjithë njerëzit kanë të drejtë të kenë qasje në informata dhe në edukatën mbi shëndetin dhe të drejtat seksuale dhe riprodhuese.

E drejta në zgjedhje- Njerëzit kanë të drejtën e zgjedhjes së lirë a duan të hyjnë në martesë a jo, si dhe të drejtën për ta themeluar dhe planifikuar familjen.

E drejta e vendosjes për të pasur fëmijë apo jo -Të gjithë personat kanë të drejtë që të vendosin, të lirë dhe me përgjegjësi, për numrin e fëmijëve dhe periudhën

ndërmjet lindjeve, çka përfshin edhe vendimin se a duhet të kenë fare fëmijë, si dhe qasjen në mjetet për praktikimin e kësaj të drejte.

E drejta në mbrojtje shëndetësore dhe përkujdesje - Të gjithë njerëzit kanë të drejtë në standardet më të larta të shëndetit fizik dhe mental.

E drejta në lirinë e shoqërimit dhe pjesëmarrjes politike -Të gjithë njerëzit kanë të drejtë për të formuar ose për t'u kyçur në shoqëri joqeveritare për t'i avancuar të drejtat seksuale dhe riprodhuese.

E drejta për të mos qenë viktimë e torturës dhe e trajtimeve të tjera johumane- Të gjithë njerëzit kanë të drejtë që të mos jenë subjekte të torturës, apo trajtimeve të egra, johumane dhe degraduese, si dhe që të mos i nënshtrohen trajtimit mjekësor apo hulumtimit shkencor pa pranuar në mënyrë të lirë dhe të bazuar në informata

Mbrojtja e të drejtave të adoleshentëve- garantohet edhe me Konventën e të drejtave të fëmijëve të KB (Convention on the Rights of the Child - CRC) e cila është e përfshirë në legjislacionin e Republikës së Kosovës e cila garanton që: fëmijët (të moshës deri 18 vjeç) kanë "të drejtë për privatësi gjatë ofrimit të shërbimeve shëndetësore, e drejta e informimit në kohë, e drejta për shërbime shëndetësore sipas standardeve më të larta të mundshme, e drejta të kërkojnë, pranojnë dhe të pajisen me informata të cilat do t'u ndihmojnë të avancojnë shëndetin e tyre, e drejta të kursehen nga të gjitha format e keqtrajtimit fizik dhe mental, dhe nga të gjitha format e eksploatimit seksual, e drejta të marrin pjesë në vendimmarrje dhe në zbatimin e intervenimeve të cilat e afektojnë jetën e tyre" .

Po ashtu janë edhe konventat tjera siç janë Konventa për eliminimin e të gjitha formave të diskriminimit të grave, kanë të drejtën në qasje të shërbimeve shëndetësore, veçanërisht deri në ato që kanë të bëjnë me planifikimin familjar, qasja deri në informatat, këshillimet dhe shërbimet për planifikim familjar.

Edukimi seksual dhe normat shoqërore

Seksualiteti ka qenë gjithmonë pjesë jetike e ekzistencës njerëzore. Historia tregon një rritje në mbikëqyrjen kolektive të sjelljes seksuale që nga shoqëritë bujqësore e deri tek rritja e komuniteteve urbane. Kjo mbikëqyrje vendosi më shumë rregulla për seksualitetin dhe sjelljet seksuale. Me ardhjen e shoqërive patriarkale, rolet gjinore rreth seksualitetit u bënë shumë më të rrepta dhe normat seksuale filluan të përqendroheshin në zotërimin seksual dhe në kontrollin e seksualitetit femëror. Megjithatë, çdo shoqëri e ka interpretuar dhe e interpreton seksualitetin dhe aktivitetin seksual në mënyra të ndryshme. Seksualiteti njerëzor mund të kuptohet si pjesë e jetës shoqërore të njerëzve, të qeverisur nga rregulla, norma të sjelljes të cilat janë të përcaktuara. Konteksti socio-kulturor i shoqërisë i përfshin të gjithë faktorët social dhe kulturor, nga politika, feja e deri tek mediat, dhe kjo jo vetëm që krijon norma shoqërore, por gjithashtu i kushton rëndësi të madhe përputhjes me këto norma. Normat diktojnë atë që konsiderohet si sjellje e papranueshme; ajo që konsiderohet normale ose e pranueshme në kuptimin e sjelljes seksuale e që bazohet në normat, zakonet dhe vlerat e shoqërisë.

Kulturat e ndryshme, ndryshojnë në lidhje me normat, duke përfshirë atë se si ata e kuptojnë dhe e perceptojnë seksualitetin, si ndikojnë në shprehjen artistike të seksualitetit, bukurinë, si e kuptojnë marrëdhënien midis gjinisë dhe seksualitetit dhe si i interpretojnë ose i gjykojnë sjelljet e caktuara seksuale (të tilla si seksi paramartesor, mosha e pëlqimit seksual, homoseksualiteti, etj.).

Shoqëritë që e vlerësojnë monogaminë, për shembull, ka të ngjarë ta kundërshtojnë seksin jashtëmartesor. Individët janë socializuar në këto zakone dhe vlera duke filluar nga një moshë shumë e re nga familja, sistemi arsimor, kolegët, mediat dhe besimi. Pikëpamjet e shoqërisë mbi seksualitetin ndikohen nga çdo gjë dhe ato kanë ndryshuar gjatë historisë dhe janë vazhdimisht në zhvillim.

Përcaktimi i orientimit seksual

Orientimi seksual i një personi është tërheqja e tyre emocionale dhe seksuale ndaj një seksi apo gjinie të caktuar. Është një cilësi personale që i shtyn njerëzit të ndiejnë tërheqje romantike ose seksuale (ose një kombinim i këtyre) me personat e një seksi apo gjinie të caktuar.

Orientimi seksual mund të përcaktohet në shumë mënyra. Heteroseksualiteti është tërheqja ndaj individëve të seksit / gjinisë së kundërt, ndërsa homoseksualiteti (duke qenë "homoseksual" ose "lezbik") është tërheqje për individët e seksit / gjinisë së njëjtë. "Bisexualiteti" ishte një term i përdorur tradicionalisht për t'iu referuar tërheqjes ndaj individëve të seksit mashkull apo femër, por është përdorur kohët e fundit në një model më pak binar të seksit dhe gjinisë (p.sh. një model që nuk supozon se ka vetëm një gjini ose dy gjinitë) për t'iu referuar tërheqjes për të dyja gjinitë.



Zhvillimi i orientimit seksual

Sipas të kuptuarit aktual shkencor, individët janë zakonisht të vetëdijshëm për orientimin e tyre seksual ndërmjet fëmijërisë së mesme dhe adoleshencës së hershme. Megjithatë, ky nuk është gjithmonë rasti, dhe disa nuk bëhen të vetëdijshëm për orientimin e tyre seksual deri shumë më vonë në jetë. Nuk është e nevojshme të marrësh pjesë në aktivitetin seksual për të qenë i vetëdijshëm për këto atraksione (tërheqje) emocionale, romantike dhe fizike; njerëzit mund të jenë beqar dhe ende nuk e njohin orientimin e tyre seksual. Disa studiues argumentojnë se orientimi seksual nuk është statik dhe i lindur, por është i rrjedhshëm dhe i ndryshueshëm gjatë gjithë jetës.

Nuk ka konsensus shkencor lidhur me arsyet e sakta pse një individ ka një orientim të veçantë seksual. Hulumtimet kanë shqyrtuar ndikimet e mundshme gjenetike, hormonale, zhvillimore, sociale dhe kulturore mbi orientimin seksual, por nuk ka pasur prova që e lidhin orientimin seksual me një faktor.

Për arsimtarët mënyra më e dobishme për ta zhvilluar këtë temë është që të mundësohet një debat i hapur jogjykses lidhur me terminologjinë të cilën e hasim në jetën e përditshme e që lidhet me orientimin seksual të individëve. Mund të fillohet me përshkrimet të cilat janë të lidhura me simpatitë e para të nxënësve dhe përshkrimin se si janë përjetuar ato nga nxënësit. A kanë ardhur ato simpati në mënyrë spontane apo janë provokuar apo drejtuar nga dikush tjetër nga rrethi i tyre? Cilat biseda apo diskutime i kanë dëgjuar lidhur me heteroseksualizmin, homoseksualizmin, biseksualizmin?

A mund të kenë barriera sociale dhe cilat mund të jenë ato? apo: Në cilat sfera të jetës mund të evidentohen si shkollimi, shëndetësia, jeta sociale e përditshme, sporti, arti? Po, a mund të ketë zhvillime edhe në sferën emocionale, psikologjike?

Aktivitete në klasë

AKTIVITETI 1- Marrëdhëniet e shëndetshme

Materialet e nevojshme

Koha e nevojshme – 30 min

Qëllimi i aktivitetit

Një marrëdhënie e shëndetshme është ajo në të cilën dy njerëz trajtojnë njëri-tjetrin si të barabartë: ata i besojnë njëri-tjetrit dhe e trajtojnë njëri-tjetrin me respekt. Në një marrëdhënie të shëndetshme, njerëzit duhet:

- Ta mbështesin njëri-tjetrin;
- T'i dëgjojnë ndjenjat e njëri-tjetrit;
- Kur ata kanë një mosmarrëveshje, të flasin për këtë;
- Ta kalojnë kohën cilësore së bashku;
- Ta inkurajojnë njëri-tjetrin;
- Ta marrin përgjegjësinë për veprimet e tyre; dhe
- T'i respektojnë gratë dhe burrat në mënyrë të barabartë

Si duket një marrëdhënie e shëndetshme:

“Ne argëtohemi me njëri-tjetrin dhe kur jemi rreth njëri-tjetrit”.

“Ne nuk e shohim njëri-tjetrin gjatë gjithë kohës. Ne të dy kalojmë kohë vetëm ose me miqtë tanë.

“Ajo ka interesat e veta, si p.sh. asaj me të vërtetë i pëlqen sporti dhe mua jo. Dua që ajo të jetë ndryshe nga unë.

“Ndonjëherë bëhem xhelozë kur bisedon me vajzat e tjera, por kjo është në rregull, i besoj atij.

“Ne kemi grindje, por jemi mjaft të mirë në dëgjimin e njëri-tjetrit dhe arrijmë kompromise

“Ajo ka mendime shumë të ndryshme prej meje, por është gjithmonë interesante për të dëgjuar atë që ajo ka për të thënë.

Si ndjeheni në marrëdhënien tuaj? Mund të tregoni nëse është e shëndetshme apo jo? Në një marrëdhënie të shëndetshme duhet të ndjeheni të respektuar, të lumtur, të kujdesshëm, të mbështetur dhe të sigurtë. Marrëdhëniet e shëndetshme janë të mundshme dhe të gjithë meritojnë ta kenë një marrëdhënie të shëndetshme apo të jenë pjesë të saj.

AKTIVITETI 2

Abuzimi me Adoleshencë /Shembuj të Sjelljes Abuzive

Koha e nevojshme – 30 minuta

Materialet e nevojshme: Kartat Përputhëse:

- Abuzimet fizike
- Abuzimet financiare
- Kërcënimet
- Abuzimet seksuale
- Abuzimet psikike
- Abuzimet emocionale
- Izolimi

Abuzimi me Adoleshencë - Kartat Përputhëse: Shembuj të Sjelljes Abuzive

Abuzimet fizike

- goditjet, shtyrjet, shkelmimet, tërheqja e flokëve
- hedhja apo shkatërrimi i gjërave
- goditja e murit, goditja e dritareve
- djegia, mbytja, thika, vrasja

Abuzimet seksuale

- duke e bërë dikë që të bëjë gjëra seksuale që nuk do t'i bëjë ose duke e përdhunuar atë
- duke e etiketuar personin si një fundërrinë, lavire ose duke i thënë se është friggid
- duke mos lejuar që personi të vishet në mënyrën që do ose vetëm në një mënyrë të caktuar

Abuzimet emocionale

- duke i bërë ata të ndjehen keq për veten e tyre - duke i fyer ata duke i quajtur të majmë, të shëmtuar, të trashë
- gjithmonë duke i gënjer ata, duke i injoruar, duke mos iu shprehur dashuri
- duke i kërcënuar që të largohen ose që do t'i hedhin jashtë, duke i kërcënuar të bëjnë vetëvrasje në qoftë se ata largohen

Abuzimi izolues

- ndalimi i dikujt për t'i parë miqtë dhe familjen, duke mos lejuar që personi të ketë vizitorë
- ndalimi që ata të shkojnë në shkollë ose kolegji ose të kenë një punë
- ndalimi që ata të bisedojnë me miqtë ose familjen e tyre në telefon
- ndalimi të shkojnë kudo me ta

Abuzimi financiar

- marrjen e parave të një personi, duke e bërë një person të kërkojë para
- duke mos i lejuar ata të punojnë dhe të fitojnë para
- duke e bërë një person t' i japë ose t' i dorëzojë të gjitha paratë e veta
- duke mos e lënë të marrë vendime për mënyrën e shpenzimit të parave

Kërcënimet

- duke e bërë personin të frikësuar duke përdorur shenja dhe gjeste
- duke u thënë se do t' i lëndojnë ose do t' i vrasin ata ose dikë që është i çmuar për ta përfshirë edhe kafshët e tyre
- duke kërcënuar që do t' ua copëtojë gjërat
- duke kërcënuar që do t' u tregojë njerëzve të tjerë

AKTIVITETI 3

A është ky abuzim në një lidhje? - **Përgjigjet**

- Materialet e nevojshme
- Koha e nevojshme – 30 minuta

A është ky abuzim në një lidhje? - **Përgjigjet**

1. Kur një person i ri e thërret me emra një personi tjetër të ri. **PËRVEÇ**, nëse kjo ndodh rregullisht mes të rinjve që janë në një marrëdhënie atëherë **PO** kjo është abuzim.
2. Një djalë nuk do ta lejojë të dashurën e tij të fillojë një punë dhe do që t' ia marrë të gjitha paratë e saj. **PO**, abuzimi financiar mund të jetë pjesë e abuzimit në një lidhje dhe përdoret për të ushtruar kontroll mbi personin.
3. Një djalë i dërgon të dashurës së tij një tekst për t' i thënë asaj se e do atë. **JO**, kjo nuk është abuzim.
4. Një djalë i dërgon të dashurës qindra tekste për ta parë se ku është dhe kush është me të. **PO**, kjo është abuzim. Kjo lloj sjelljeje ka për qëllim kontrollimin e personit tjetër.
5. Një vajzë gjithmonë kërcënon të dashurin e saj, por kurrë nuk e godet atë. **PO**, kjo është abuzim. Kërcënimi i vazhdueshëm me dhunë përdoret për ta trembur dhe kontrolluar personin tjetër dhe nuk është në rregull. Abuzimi në një lidhje mund të ndodhë edhe në marrëdhëniet e të njëjtit seks.
6. Një person i ri shpesh e shtyn, e ngacmon ose e godet një person tjetër të ri. **PO**, ky është abuzimi. Përdorimi i dhunës fizike brenda një lidhjeje nuk është kurrë e pranueshme. Kur njëri nga partnerët i thotë tjetrit se po i kushton vëmendje, atëherë është mirë të jenë të singertë me njëri-tjetrin në marrëdhënie, por nëse njëri nga partnerët gjithmonë thotë gjëra për ta bërë tjetrin të ndjehet keq atëherë kjo është **abuzim**.
7. Një partner gjithmonë bën humor dhe tallet kur tjetri dëshiron t' i takojë miqtë. **PO**, kjo është abuzimi. Një partner po përpiqet ta trembë dhe ta manipulojë tjetrin

në atë çfarë ai/ajo do që të bëjë. Të jesh në një lidhje nuk do të thotë që duhet të ndalosh që të kesh miq dhe një partner nuk ka të drejtë t'i tregojë tjetrit se çfarë të bëjë.

8. Një djalë e thërret ish-të dashurën e tij gjithë kohës dhe kërkon prej saj që të kthehet me të. **VARET**, nëse e dashura nuk dëshiron që ai ta thërrasë atë dhe ai nuk i respekton dëshirat e saj, atëherë kjo mund të jetë ngacmim dhe mund të jetë pjesë e abuzimit. Abuzimi në një lidhje shpesh mund të vazhdojë edhe pasi të ketë përfunduar një marrëdhënie.

9. Një djalë bëhet xheloz kur e dashura e tij flet me djemtë e tjerë. **VARET** të gjithë ndjehen ndonjëherë xhelozë dhe kjo është në rregull nëse ata marrin përgjegjësinë për ato ndjenja dhe nuk përpiqen t'i imponojnë mbi dikë tjetër. Nëse megjithatë, ata përpiqen ta ndalojnë personin tjetër që t'i bëjë gjërat që do ose përpiqen t'i bëjnë ata të ndjehen keq për shkak të ndjenjave të veta të xhelozisë, atëherë kjo mund të jetë abuzive.

10. Një vajzë vazhdimisht i thotë të dashurit të saj që është i paaftë, që ai është budalla dhe i padobishëm. **PO**, ky është abuzim emocional që shpesh është pjesë e abuzimit në një lidhje.

11. Një vëlla dhe motër argumentojnë se çfarë duhet të shikojnë në TV. **JO**, kjo nuk është abuzim. Të gjitha familjet argumentojnë ndonjëherë, por për sa kohë që ata janë të barabartë dhe askush nuk lëndohet atëherë kjo është në rregull.

AKTIVITETI 4

Koha 25 minuta

- Ndajeni klasën në grupe të vogla dhe jepni një grumbull të Kartave të Sjelljes (Shtojca 2) për grup.
- Kërkoni nga secili grup që t'i klasifikojë kartat në llojet e sjelljes - 'Abuzive', 'Mbështetëse' ose 'Varet'.
- Nxitni diskutimin për mënyrën se si një sjellje që duket mbështetëse mund të bëhet një sjellje abuzive.

Kur grupet të kenë përfunduar, kërkoni nga nxënësit të diskutojnë se cilat marrëdhënie do të ishin në grupin abuziv të sjelljeve.

- Kush do të ndjehej mirë / keq?
- Kush do ta kishte pushtetin / do të ishte pa pushtet?
- A është marrëdhënia e barabartë dhe e drejtë?

Diskutoni kartën e sjelljeve 'mbështetëse' duke përdorur të njëjtat pyetje.

Kërkoni prej grupeve që t'i marrin parasysh sjelljet në listën 'Varet'. Nga çfarë varet kjo?

- A është e lidhur me atë se sa shumë / sa shpesh?
- A është ashtu siç është bërë?
- Cila është arsyeja e sjelljes?

Krahasoni: a janë dakord të gjithë se cilat sjellje janë vëndosur në cilin grup?
Diskutoni së bashku se si sjelljet e papranueshme mund të sfidohen në mënyrë të sigurtë
Pyetni klasën që të sugjerojnë se si dikush mund të marrë ndihmë nëse ata mendojnë se po i përjetojnë disa prej sjelljeve abuzive. Referojuni burimeve të informacionit për ndihmë në seksionin 4.

Përmbledhje e aktivitetit nga mësimdhënësi

Askush nuk meriton të abuzohet dhe kushdo që është prekur nga çështje të tilla duhet të flasë me një person të përshtatshëm.

Kujtoni të rinjtë rreth burimeve të ndihmës (shih informacionin në Seksionin 3) që janë në dispozicion dhe që flasin për Ndihmën e Gruas dhe gamën e gjerë të shërbimeve në dispozicion ndaj abuzimit në familje.

Kërkoni prej grupit që të japin ide për atë se çfarë mund të bëjnë për të ndihmuar dhe për ta mbështetur dikë që abuzohet brenda një marrëdhënieje.

Të rinjtë mund ta përdorin internetin për t'i hulumtuar burimet e ndryshme të ndihmës që janë në dispozicion në nivel lokal dhe kombëtar.

Shtojca 2 Kartat e sjelljes - Abuzive / Mbështetëse / Varet

- Mban dorën time dhe më përqafoj gjithë kohën
- Duke më thënë se jam i/e dashur
- Duke më buzëqeshur
- Më ndihmon t'i përzgjedh rrobat kur shkoj në pazar/për të bërë blerje/shopping
- Duke më nënçmuar, sidomos në publik
- Duke dashur që unë të bëj atë që ai / ajo dëshiron për t'i shmangur grindjet
- Duke më injoruar mua kur jemi me shokun e tij / saj
- Duke më thënë se unë jam duke shtuar peshë
- Më jep një përqafoje kur jam i mërzitur
- Më telefonon dhe më shkruan gjatë gjithë kohës
- Pret që unë t'i përgjigjem në të gjitha thirrjet
- Duke më blerë një dhuratë pas një grindjeje
- Duke më marrë me vete diku ku unë me të vërtetë dua që të shkojmë
- Duke më thënë që të dukem mirë
- Duke u kthyer për të më befasuar
- Duke më bërë që të ndihesha vërtet e veçantë

AKTIVITETI 5- Rreziqet seksuale

Koha: 40 minuta

Qëllimi: Të përforcohet informacioni dhe të zhduken mitet mbi rreziqet e sjelljes seksuale

Procedura:

Prisni në shirita, duke fshehur përgjigjet, fletën e materialit ndihmës për mësuesin "Rreziqet seksuale". I palosni thëniet dhe i futni në kuti për t'i përdorur në hapin 5.

Hapat:

1. U thoni nxënësve që ata do të luajnë një lojë për të parë dhe për t'i dalluar informacionet e sakta dhe jo të sakta mbi rrezikun që lidhet me aktivitetin seksual. Shpjegoni se “mit” do të thotë informacion jo i vërtetë (i sajuar), që njerëzit ia komunikojnë njëri-tjetrit sikur të ishte fakt. Disa mite mund të përmbajnë informacion të saktë por zakonisht ato nuk janë të vërteta.

Lexoni me zë udhëzimet për aktivitetin:

- Dy skuadra/grupe do t'i tërheqin thëniet nga kutia rreth aktivitetit seksual dhe rreziqeve të mundshme prej tij. Skuadrat duhet të vendosin nëse thëniet janë të vërteta ose jo.
- Skuadrave do t'i jepet një pikë për çdo përgjigje të saktë. Nëse skuadra shpjegon pse një thënie është e vërtetë ose mit, do ta marrë një pikë shtesë.
- I ndani nxënësit në dy skuadra dhe u thoni që t'ia vënë një emër skuadrës së tyre.
- Krijoni një tabelë me dy kolona për t'i mbajtur pikët në tabelë ose në një tabak letre.
- Vendoseni një anëtar skuadre që ta tërheqë një thënie dhe ta lexojë atë me zë. Pyesni: “A është ky mit apo fakt?” dhe pastaj rikujtoni lojtarin/en që të konsultohet me skuadrën e tij/saj. Nëse përgjigja është e saktë, ua jepni një pikë dhe e shkruani në tabelë. Kërkoni prej skuadrës që ta shpjegojnë përgjigjen dhe ua jepni një pikë shtesë nëse shpjegimi është i saktë. Lëri ta diskutojnë thënien dhe jepni informacion shtesë nëse është e nevojshme.
- Vazhdoni lojën derisa të gjitha thëniet të jenë diskutuar ose të gjithë lojtarët të kenë tërhequr thënie.
- Diskutoni shkurt thëniet që mbeten dhe përfundoni aktivitetin me çështjet për diskutim.

Çështje për diskutim:

1. Çfarë keni dëgjuar për sjelljet seksuale të rrezikshme dhe të parrezikshme?
2. I mbrojnë adoleshentët, veten dhe partnerët e tyre nga shtatzënia dhe/ose nga sëmundjet seksualisht të transmetueshme/HIV-i, çdo herë që kryejnë marrëdhënie seksuale?
3. Pse adoleshentët rrezikojnë nëse kryejnë marrëdhënie të pambrojtura seksuale?
4. Po t'i kishit 1 milion dollarë për t'i shpenzuar, si do t'i përdornit për t'i bindur adoleshentët që të mos rrezikonin seksualisht?

AKTIVITETI 6 - Metodat kontraceptive

Koha: Pjesa 40

Qëllimi: Paraqitja e informacionit faktik mbi parandalimin e shtatzënisë, SST-ve dhe infeksionit HIV

Procedura:

Nëse për arsye të ndryshme, nuk jeni në gjendje për ta udhëhequr këtë aktivitet mbi

kontraceptivët, ftoni një mjek/e ose një punonjës/e të planifikimit familjar. Sigurohuni që personi që do të ftoni, të ketë punuar më parë me adoleshentë të grupmoshës së nxënësve tuaj. Shpjegojini të ftuarit/ës se qëllimi i këtij aktiviteti është informimi i nxënësve për seksin dhe për përdorimin e kontraceptivëve në mënyrë që ta ulin rrezikun e shtatzënisë së padëshiruar, SST-ve dhe infeksionit HIV.

Ky aktivitet jep informacion mbi metoda kontraceptive që merren me recetë dhe pa recetë. Kur t'i prezantoni metodat e ndryshme, inkurajoni të rinjtë që kur të kryejnë marrëdhënie heteroseksuale t'i **kombinojnë** metodat me prezervativët për femra. Megjithëse disa metoda (kontraceptivët oralë, Norplant, injeksioni kontraceptiv) janë shumë efektive në parandalimin e shtatzënisë, ato nuk parandalojnë transmetimin e HIV-it dhe SST-ve, kështu që ato **duhet të përdoren në kombinim me prezervativët**.

Për informacion bazë, lexoni materialin ndihmës "Metoda kontraceptive".

Kushtojini vëmendje të veçantë kontraceptivëve pa recetë, sepse shumë të rinj i përdorin ato. Përfshini nxënësit në mënyrë aktive në diskutimin e secilës metode. Kjo do ta bëjë mësimin më të gjallë **dhe** do të zbulojë shkallën e **informimit** të nxënësve mbi kontraceptivët.

Ndani nxënësit në grupe dhe jepuni pyetjet për diskutim:

- Si e parandalon shtatzëninë kjo metodë? (Krijon një barrierë midis spermës dhe vezës? Parandalon ovulimin?)
- Cilat janë përparësitë e përdorimit të kësaj metode?
- Cilat janë mangësitë e përdorimit të kësaj metode?
- A të mbron kjo metodë nga SST-të duke përfshirë edhe HIV-in?
- Si e përdor femra këtë metodë?

Mund të marrë pjesë dhe partneri/ja në përdorimin e kësaj metode (si për shembull të shkojnë bashkë për ta marrë atë, të paguajnë për të, të rikujtojnë/inkurajojnë partnerin/en për ta përdorur, ta ndihmojnë për ta vendosur atë në vend)?

Nxënësit duhet t'i listojnë metodat kontraceptive dhe përgjigjet e tyre listoni në tabelë.

- Prezervativët
- Prezervativët për femra
- Spermicid në formë shkume, kremi ose xheli
- Kontraceptivët oralë
- Diafragma
- Tërheqja
- Planifikimi familjar natyral (ritmi)
- Shkumë vagjinale kontraceptive
- Implant kontraceptiv (Norplant)
- Spiralja

- Injeksioni kontraceptiv
- Sterilizimi i femrës
- Sterilizimi i mashkullit

Pyesni nxënësit se cilat nga këto metoda mund të blihen pa recetë nga mjeku (Metodat që mund të blihen pa recetë janë: prezervativë për femra dhe për meshkuj, kontraceptivët vagjinal në formë shkume, kremi ose xheli. Edhe moskryerja, ritmi dhe tërheqja mund të futen në këtë klasifikim, përderisa për to nuk nevojitet recetë nga mjeku)

Tregoni metodat e tjera. Vini në dukje se për përdorimin e tyre nevojitet ekzaminim dhe recetë nga mjeku. **Pyesni nxënësit për dy kategoritë e kontraceptivëve:**

- Cilat janë më efektive?
- Cilat përdoren më shpesh nga të rinjtë? Pse?
- Si do të ndjeheshit po t'i blinit metodat për të cilat nuk nevojitet recetë?
- Si do të ndjeheshit po të shkonit tek mjeku për të kërkuar metoda me recetë?

AKTIVITETI 7 - Të drejtat seksuale, normat shoqërore dhe preferencat seksuale

Kohëzgjatja: 40 minuta

Materialet: letër dhe lapsa

Procedura:

1. Ndani nxënësit në grupe prej 2-3 nxënësish për grup.
2. Shkruani në tabelë ose projektor tre pyetjet e mëposhtme (të shkruara me shkronja të theksuara):

a) Cilat janë të drejtat seksuale?

b) Cili është raporti në mes të normave shoqërore dhe seksualitetit për shoqërinë tonë (çka konsiderohet e pranueshme dhe e papranueshme)?

3. Nxënësit diskutojnë dhe i shkruajnë përgjigjet e tyre.
4. Diskutoni për pyetjen e parë me të gjitha grupet dhe me përgjigjet e tyre bëni një listë të ideve të tyre në tabelë. Në të njëjtën mënyrë veproni edhe me dy pyetjet tjera.
5. Në fund bëni një përmbledhje të të gjitha përgjigjeve dhe përmbylleni aktivitetin me konkluzione.
6. Falënderoni grupet për pjesëmarrjen dhe sinqeritetin e tyre.



BURIMET DHE LITERATURA

1. Shtatzënitë tek Adoleshentët /doracak nga MSH,UNFPA
2. Zgjedhe shëndetin, Doracak për mësimdhënës, Programi shkollor i edukimit shëndetësor/ <http://www.iom.int>
3. Strategjia Evropiane për shëndetin dhe zhvillimin e fëmijëve dhe adoleshentëve
4. Strategjia kosovare për shëndetin e nënës dhe fëmijës, adoleshentit dhe shëndetit riprodhues 2011-2015
5. Webfaqja www.masht.gov.net /shkollat promovuese të shëndetit/MAShT
6. Korniza e Kurrikulës së Kosovës/web faqja MAShT ks.gov.net
7. Vegël Pune në Edukimin e të Rinjve Bashkëmoshatar/ manual trajnimi për trajnerë nga UNFPA/KOPF/ PEEN, YPEER, WHO
8. Broude, Gwen J. 2003. "Sexual Attitudes and Practices." Pp. 177–184 in Encyclopedia of Sex and Gender: Men and Women in the World's Cultures Volume 1. New York, NY: Springer.
9. United Nations General Assembly. The Convention on the Elimination of All Forms of Discrimination against Women
10. UNICEF. Implementation Handbook of The Convention on the Rights of the Child, 1998, page 9.
11. Institucioni i Avokatit të Popullit Kosovë, Raport, Të drejtat në shëndetin seksual dhe riprodhues në Kosovë: Një realitet përtej Ligjit? 2016
12. [www.ippf.org/Resources/Statements/IPPF Charter on Sexual and ReproductiveRights.htm](http://www.ippf.org/Resources/Statements/IPPF_Charter_on_Sexual_and_ReproductiveRights.htm)
13. International Technical Guidance on Sexuality Education, An evidence-informed approach for schools, teachers and health educators, Published by UNESCO, © UNESCO 2009.
14. <http://nukjvet.net/>
15. www.nukjvetem.al

KLASA E DYMBËDHJETË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Sjelljet e bazuara në gjini	01
2.Seksualiteti dhe shëndeti	02
3.Determinantet sociale dhe kulturore të seksualitetit	03
4.Shtatzënia dhe prindësia në moshë të re	04
5.Aktivitete mësimore	05
6.Burimet dhe literatura.....	06

Njësia mësimore:

Sjelljet e bazuara në gjini



Të gjithë individët kanë të drejtë për të pasur shëndet të plotë duke përfshirë edhe njohuritë dhe dijenitë lidhur me edukimin seksual. Duke u nisur nga strukturat e ndryshme si të familjes me dominim të caktuar gjinor por edhe me dallime biologjike në mes të anëtarëve të familjes individët nuk i kanë të njëjtat mundësi që të kenë qasje të njëjtë në informata apo edhe t'i zbatojnë ato njohuri në mënyrë që t'i plotësojnë nevojat e tyre. Kjo sidomos mund të jetë prezente tek grupet e individëve që jetojnë dhe veprojnë në mjedise në të cilat tradicionalisht një kulturë dhe stereotipi i sjelljes së gjinisë së caktuar është mjaft i shpeshtë gjë që kërkon një qasje të veçantë të edukimit të të rinjëve në këtë lloj të një fryme të re.

Ajo që arsimtari duhet ta njohë më parë është struktura e nxënësve dhe niveli i arritur i njohurive që i kanë marrë në klasat paraprake por edhe nga jeta e përditshme ashtu që secili arsimtar do të ishte mirë të fillonte me një stuhi/shkëmbim të ideve lidhur me çështjet që ai/ajo i inicon si leksione në klasë në mënyrë që t'i shfrytëzojë informatat e fituara si një levë për t'i ngritur më tej njohuritë e nxënësve.

Mosha e nxënësve në këtë periudhë kërkon që në diskutime dhe aktivitete të kyçet secili individ në klasë duke pasur kujdes që të respektohen dëshirat dhe mundësitë e secilit prej tyre, nevojat dhe të drejtat e të tjerëve, ndryshimi individual për sa i përket diversitetit të tyre si dhe pritshmëritë nga ana e shoqërisë ku jetojnë.

Detyra e arsimtarit është që të mos e lejojë diskriminimin e asnjërit prej nxënësve dhe të sigurojë informata të nevojshme për moshën që e kanë, por edhe t'i bëjë korrigjimet eventuale të njohurive të tyre.

Arsimtari duhet ta inkurajojë mendimin kritik dhe reflektimin lidhur me identitetin gjinor dhe rolet e caktuara gjinore si dhe stereotipet ekzistuese në shoqëri.

Arsimtari duhet ta inicojë dhe adresojë një diskutim aktiv të nxënësve lidhur me pengesat eventuale për një edukim të mirëfilltë seksual dhe së bashku me nxënësit t'i identifikojë barrierat eventuale për realizimin e një edukate seksuale të pranueshme për moshën e nxënësve.

Plani i realizimit të edukimit seksual në klasë duhet të fillojë me një "akullthyes" lidhur me temat që do të realizohen e pastaj me një aktivitet të diskutimit të hapur dhe një stuhi/shkëmbim mendimesh lidhur me problemet për të cilat klasa ka interesim e që do ta sillt në klasë nga ana e nxënësve në lidhje me temat thelbësore të vendosura në kurrikulë dhe rezultate të cilat nxënësit duhet t'i arrijnë në fund të procesit mësimor. Nxënësit mund t'i marrin temat kryesore më parë nga arsimtari dhe t'i përgatisin ato në shtëpi apo përmes aktiviteteve të organizuara në grupe të vogla dhe pastaj t'i shpalosin ato dhe t'i diskutojnë së bashku me nxënësit tjerë. Arsimtari e ka rolin e lehtësuesit të procesit si dhe përmirësuesit eventual të atyre informatave të cilat nuk janë të sakta sipas dëshmive dhe argumenteve të deritanishme.

Njohuritë e nevojshme dhe shkathtësitë që nxënësit duhet t'i fitojnë janë që:

- t'i kuptojnë llojet e ndryshme të kënaqësisë apo jokënaqësisë të relacioneve të influencuara nga gjinia si dhe të pabarazisë eventuale në relacione në mes të individëve bazuar në gjini.
- t'i njohin shenjat dhe pasojat e një eksperience të padëshiruar seksuale si IST, HIV, shtatzënisë së padëshiruar, pasojave në jetën psikologjike si rrjedhojë e eksperiencave të tilla
- t'i njohin mënyrat dhe vendet se ku mund të kërkojnë dhe të gjejnë mbështetje dhe ndihmë të nevojshme lidhur me problemet eventuale,

Vlerat e fituara duhet të jenë:

- ta zhvillojnë ndjenjën e përgjegjësisë së përbashkët në mes të partnerëve,
- të jenë në gjendje për vendimmarrje të përgjegjshme bazuar në informatat e sigurta lidhur me sjelljet seksuale,
- të zhvillojnë shkathtësi të komunikimit dhe negocimit për një jetë të lumtur seksuale,
- t'i identifikojnë të drejtat seksuale dhe t'i njohin ato sipas ligjeve të Kosovës,
- t'i pranojnë të drejtat seksuale si për vete ashtu edhe për të tjerët.

Nxënësi\ja:

- Analizon sjelljet e bazuara në gjini, pritshmëritë dhe keqinterpretimet e këtyre roleve

Informata për mësimdhënësin

Origjina e dallimeve në mes të gjinisë në sjelljen e njeriut mund të qëndrojnë kryesisht në prirjet e evolucionit që ndryshojnë nga seksi ose kryesisht në vendosjen e ndryshme të grave dhe burrave në strukturën shoqërore.

Termi "gjini" është paraqitur për ato karakteristika dhe tipare socio-kulturore që konsiderohen të përshtatshme për meshkujt dhe femrat. Arsyeja për këtë shtesë në fjalorin psikologjik është se termi "seks" nënkupton mekanizmat apo elementet anatomike dhe biologjike. Dallimet në mes të femrave dhe meshkujve që janë thjesht përshkruese shpesh supozohet se kanë origjinë biologjike. Hulumtimi mbi gjininë është më shumë objekt i lidhur me faktorët socio-kulturor që kontribuojnë në dallimet e seksit. Përdorimi i diferencuar i termit seks tregon shembuj të ndryshëm për hulumtimin e dallimeve të seksit dhe terminologjia që do të përdoret duhet ta pasqyrojë këtë dallim.

Ka ende paqartësi shkencore se sa luajnë rol hormonet në atë që dikush është i një gjinie (jo seksi) apo i një tjetre pasi që për kuptim të plotë të kësaj komponente duhet shtuar edhe influencën sociale-kulturore, religjioze e shumë të tjera të cilat një individ apo grup mund t'i ketë në formimin e vet.

Ndonjëherë në relacionet tona të përditshme jemi të prirur të gjykojmë duke u bazuar në atë se si i kemi krijuar kuptimet e bazuara në traditën kulturore dhe pozicionimin karshi religjionit, pozitës socialo-ekonomike, strukturës së familjes e elementeve tjera në vendet ku kemi jetuar, ku jemi zhvilluar si anëtar të bashkësisë por edhe, stereotipeve që kanë mbizotëruar në ato rrethana.

Mësimdhënësit mund ta luajnë një rol të rëndësishëm për t'u ndihmuar nxënësve që ta zhvillojnë respektin për diversitetin seksual dhe gjinor. Mësimdhënësit gjithashtu duhet të jenë të ndryshëm ndaj faktit se mund të ketë nxënës në klasë të cilët janë në faza të ndryshme të ndërgjegjësimit dhe pranimit të orientimit seksual si dhe identitetit gjinor ose të anëtarëve të familjes dhe miqve. Respektimi konfidencialitetin; mosrespektimi i

konfidencialitetit mund të rezultojë në rrezik të madh për nxënësin. Mbështetni nxënësit duke krijuar një hapësirë të sigurtë për ta në mënyrë që ata të mund të eksplorojnë dhe ta shprehin diversitetin e tyre seksual në një mjedis jo gjykues.

Krijimi i identitetit personal të individit fillon në foshnjëri dhe mbaron me moshën e shtyrë. Roli i identitetit personal në zhvillimin e adoleshentëve ka qenë veçanërisht i rëndësishëm kur të rinjtë e njohin dhe e definojnë veten në mënyra që nuk ishin të mundshme gjatë fëmijërisë së tyre (Calvert, 2002). Aftësia për të reflektuar mbi mendimet e veta dhe, për rrjedhojë, për vetveten, shton një dimension të ri për zbulimin e vetvetes, veçanërisht të identitetit seksual.



Një komponentë e roleve gjinore që është një moment historik zhvillimor gjatë adoleshencës përfshin orientimin seksual ose identitetin seksual (Huston, 1983). Gjatë adoleshencës shpesh lindin orientimet seksuale, qoftë heteroseksuale, homoseksuale, biseksuale, apo transgjimore (Grotevant, 1998). Ndërsa sfidat e marrjes së një identiteti seksual të pjekur ndodhin për të gjithë rininë, këto sfida mund të jenë veçanërisht të vështira për ata që janë homoseksualë, lezbike, biseksualë ose transgjimorë. Historikisht, ata me orientime jo-hetero-seksuale kanë hasur në diskriminim, nënvlerësim dhe madje dënim (Foucault, 1990). Edhe tani, të rinjtë homoseksualë, lezbike, biseksualë dhe transgjimorë përballesh me ndjenja dhe fantazi erotike, të cilat mund të mos jenë në gjendje t'i diskutojnë me familjet dhe kolegët e tyre (Grotevant, 1998).

Në një botë virtuale, ku fleksibiliteti dhe anonimiteti janë të mundshme, adoleshentët mund të ndjehen më të kënaqur duke e shprehur orientimin e tyre seksual dhe duke eksploruar identitetin e tyre seksual përtej recetave sociale. Në forumet në internet, duke përfshirë blogjet, gjuha është një mjet kyç përmes të cilit mund të shprehet dhe hulumtohet identiteti seksual.

Seksi (lat. "Sexus") është një tërësi e karakteristikave anatomike, fiziologjike dhe psikologjike të cilat në mesin e individëve të të njëjtit lloj i ndryshojnë meshkujt dhe femrat. Seksi përcaktohet nga trashëgimia, struktura kromozomike, sistemi riprodhues dhe ndikohen nga hormonet seksuale.



Disa gjallesa të vogla mund t'i kenë karakteristikat e të dyja gjinive. Në shumicën e gjallesave më të larta, seksi (gjininë) është i ndarë.

Dallimi i seksit dhe gjinisë, si dy kuptime të ndryshme të termit janë pranuar në një farë mase në shkencat sociale, psikologjike dhe mjekësore. Megjithatë, në kulturën popullore, seksi dhe gjinia përdoren më shpesh si sinonime. Historikisht si stereotipe kulturore dhe tradicionale roli i meshkujve ka qenë më tepër i lidhur me pozitën e tij dominante falë fuqisë fizike të tij ashtu që shumica e punëve të rënda në bujqësi e vende tjera ku kërkohej një fuqi fizike më e madhe i takonin mashkullit. Femrat kanë kryer punë më të lehta fizike, zakonisht ato të shtëpisë, si përgatitja e ushqimit, kujdesi rreth fëmijëve, higjienës e të ngjashme, aktivitete të cilat mund të kenë qenë të lidhura me disa periudha fiziologjike të femrës si ajo e ciklit menstrual, shtatzënisë, lehonisë dhe gjidhënisë.

Me përparimet industriale dhe teknologjike tani më këto diferenca janë shuar në një sasi të madhe dhe stereotipet e mëparme janë duke u minimizuar pasi që nuk po gjejnë shumë ithtar si më parë dhe se shumica e shoqërive është më tolerante dhe më pak gjykuese.

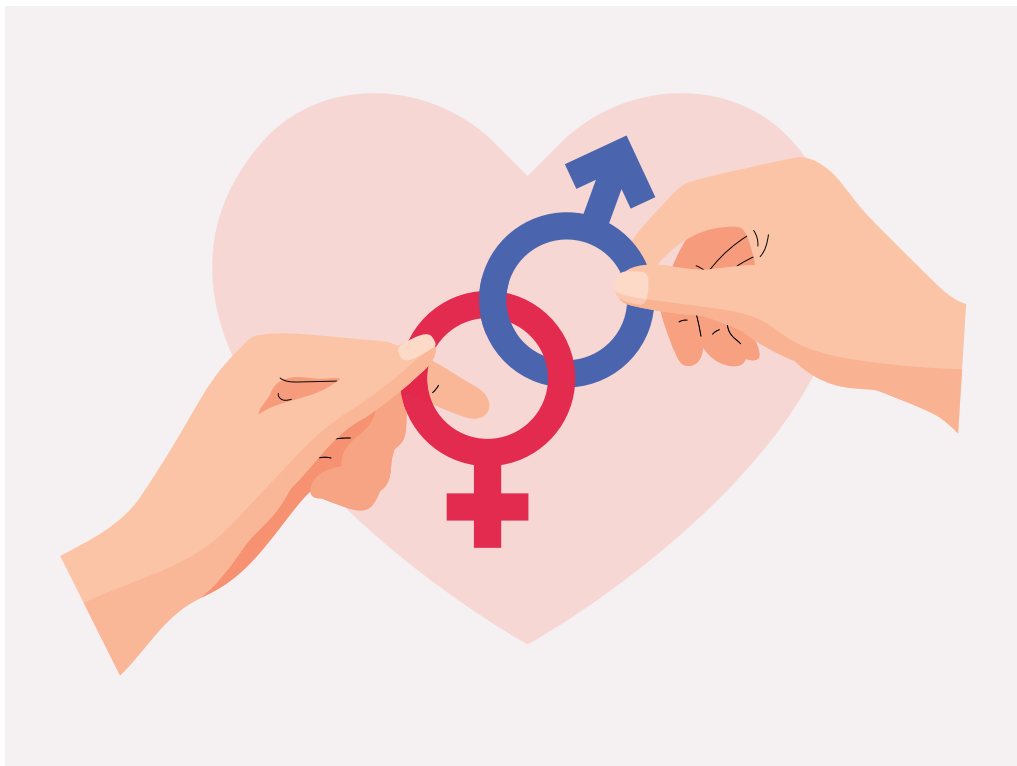
Në periudhën e hershme të zhvillimit fëmijët deri në parapubertet nuk tregojnë shenja të dallueshme gjinore por më vonë gradualisht fillojnë ta bëjnë përcaktimin e vetë gjinor duke konsideruar edhe presionin social dhe kulturor si brenda familjes ashtu edhe të rrethit ku jetojnë dhe veprojnë.

Në shumë raste sidomos në rrethana të kontrollit social dhe kulturor të mjedisit ku jetojnë, shkollohen dhe veprojnë këta të rinj, mund të bëhen subjekte apo edhe viktime të stereotipisë ashtu që jo rrallë edhe ngacmohen, nënçmohen, nënvlerësohen për shkak të mendimeve, qëndrimeve, sjelljeve, veshmbathjes apo ndonjë ndërrimi të tyre në krahasim me standardin e pranuar gjërisht nga mjedisi i tyre.

Për këto tema mund të zhvillohen debate dhe analiza brenda klasës apo edhe si tema që mund të realizohen përmes shfaqjeve apo prezantimeve mediale të nxënësve të realizuara si drama, video, kuize e të ngjashme.

Njësia mësimore:

Seksualiteti dhe shëndeti



Njohuritë e nevojshme dhe shkathtësitë për nxënësit duhet të jenë që ata:

- ta kuptojnë se seksi është shumë më tepër se marrëdhënia seksuale (koitusi).
- ta kuptojnë se marrëdhënia seksuale ka kuptim të ndryshëm në moshë të caktuara dhe ka dallime gjinore se si ajo perceptohet
- ta kuptojnë seksualitetin dhe gjendjen shëndetësore sidomos tek personat me nevojë të veçanta, të sëmurët nga diabeti, kanceri etj.
- ta kuptojnë seksin kur ai bëhet për përfitime materiale apo të ngjashme,
- ta kuptojnë termin “pornografi” dhe çfarë domethënie ka për ta,

Vlerat e fituara duhet të jenë:

- të diskutojnë hapur lidhur me relacionet që mund t'i kenë në mes tyre sa i përket seksit,
- të tregojnë,
- të zhvillojnë shkathtësi të komunikimit dhe negocimit për një jetë seksuale të lumtur,
- t'i identifikojnë të drejtat seksuale dhe t'i njohin ato sipas ligjeve të Kosovës,
- t'i pranojnë të drejtat seksuale si për vete ashtu edhe për të tjerët.

Nxënësija:

- Debaton për seksualitetin dhe aftësinë e kufizuar, ndikimin e sëmundjeve të ndryshme në shëndet

Informata për mësimdhënësin

Një qasje në edukimin seksual është ta shohësh atë si të nevojshëm për të jetuar i lumtur, i shëndoshë dhe duke i ulur sjelljet e rrezikut si p.sh. seksin e pambrojtur dhe pajisjen e individëve me njohuri për të marrë vendime të bazuara në informata të sakta për aktivitetin seksual të tyre.

Një pikëpamje tjetër mbi edukimin seksual, frymëzuar historikisht nga seksologët si Wilhelm Reich dhe psikologët si Sigmund Freud dhe James W. Prescott, konsideron se ajo që është në lojë në edukimin seksual është kontrolli mbi trupin dhe çlirimi nga kontrolli social. Përkrahësit e kësaj pikëpamjeje kanë tendencën ta shohin si çështje politike nëse shoqëria ose individi duhet t'i mësojë zakonet seksuale. Prandaj, edukimi seksual mund të shihet si sigurimi i individëve me njohuritë e nevojshme për ta çliruar veten nga shtypja seksuale e organizuar shoqërore dhe për t'i krijuar mendjet e tyre. Përveç kësaj, shtypja seksuale mund të shihet si e dëmshme për shoqërinë. Ekspertët e seksit dhe marrëdhënieve si Reid Mihalko sugjerojnë që dialogu i hapur rreth intimitetit fizik dhe edukimit shëndetësor mund të gjenerojë me më shumë vetëbesim, humor të mirë dhe shëndet të përgjithshëm.



Për një grup tjetër në debatin për edukimin seksual, pyetja është nëse shteti ose familja duhet t'i mësojnë zakonet apo sjelljet seksuale. Ata besojnë se zakonet seksuale duhet t'ia lënë familjes dhe edukimi seksual përfaqëson ndërhyrjen e shtetit. Ata pohojnë se disa kurrikula të edukimit seksual i prishin nocionet e parëndësishme të

modestisë dhe e inkurajojnë pranimin e praktikave që ata që mbrojnë këtë pikëpamje e konsiderojnë të pamoralshme, si homoseksualizmin dhe seksin paramartesor. Ata përmendin faqet e internetit që përkrahin qëndrime të tilla si shembuj. Natyrisht, ata që besojnë se homoseksualiteti dhe seksi paramartesor janë një pjesë normale e gamës së seksualitetit njerëzor, nuk pajtohen me ta.

Studime shkencore

Debati mbi shtatzëninë adoleshente dhe sëmundjet ngjitëse seksuale ka nxitur disa studime mbi efektivitetin e qasjeve të ndryshme ndaj edukimit seksual. Në një analizë të DiCenso e të tjerët kanë krahasuar programe gjithëpërfshirëse të edukimit seksual me programe të bazuara vetëm në abstinencë. Shqyrtimi i tyre dhe i disa studimeve tregon se programet e përmendura nuk i ulën gjasat e shtatzënisë së grave që morën pjesë në programe, por e shtuan atë.

Ka disa dëshmi se programet e parandalimit mund të kenë nevojë të fillojnë shumë më herët se sa që fillojnë tani në shumicën e vendeve. Ne duhet të hetojmë përcaktuesit socialë të marrëdhënieve të hershme seksuale dhe shtatzënisë së padëshiruar tek adoleshentët përmes studimeve të gjata që fillojnë në fillim të jetës dhe i përdorin rezultatet e analizave për ta udhëhequr hartimin e ndërhyrjeve parandaluese. Duhet t'i shqyrtojmë me kujdes vendet me shkallë të ulët të shtatzënisë në mesin e adoleshentëve. Për shembull, Holanda ka një nga normat më të ulëta në botë (8.1 për 1000 gra të reja të moshës 15-19 vjeç ndërsa Ketting & Visser për SHBA 93.0 për 1000).

Për shembull, Botvin et al. gjeti se programet e bazuara në shkolla për të parandaluar abuzimin me drogën gjatë shkollës tek të rinjtë (moshat 12-15 vjeçare) rezultuan me zvogëlime të rëndësishme dhe të qëndrueshme të përdorimit të duhanit, alkoolit dhe kanabisit nëse mësonin një kombinim të aftësive të rezistencës sociale, menaxhimit të presionit të bashkëmoshatarëve dhe aftësive të përgjithshme të jetës.

Disa ndërhyrje në sferën e shëndetit seksual janë të dizajnuara me të dhënat nga adoleshentët. Adolehentët kanë sugjeruar se edukimi seksual duhet të jetë më pozitiv me theks më të ulët në anatomi dhe taktika të trembjes; ai duhet të përqendrohet në aftësitë e negociatave në marrëdhëniet seksuale dhe komunikimin; dhe detajet lidhur me institucionet që mund të ofrojnë ndihmë apo konsultime për shëndetin seksual duhet të reklamohen në hapësirat që adoleshentët i frekuentojnë (p.sh., dhomat e shkollave, qendrat tregtare).

Duke u bazuar në materialin që nxënësit paraprakisht e kanë zgjedhur për debatim zhvillohet debati i hapur lidhur me njohuritë, qëndrimet dhe sjelljet karshi problemit të identifikuar në rrethin e tyre.

Njësia mësimore:

Determinantet sociale dhe kulturore të seksualitetit



Njohuritë e nevojshme dhe shkathhtësitë për nxënësit duhet të jenë që ata:

- ta identifikojnë presionin e bashkëmoshatarëve,
- ta identifikojnë influencën dhe presionin nga mediat sidomos të pornografisë,
- ta njohin veprimin e substancave narkotike dhe si ta parandalojmë përdorimin e tyre
- të identifikojnë dhe diskutojnë lidhur me IST
- t'i identifikojnë rolet gjinore dhe dhunën në baza gjinore,
- ta identifikojnë strukturën familjare, martesat me detyrim, homoseksualitetin, biseksualitetin, aseksualitetin

Shkathësitë e fituara duhet të jenë:

- të diskutojnë lidhur me format e relacioneve dhe pajtueshmërisë për të pasur relacione seksuale,
- ë zhvillojnë shkathësi të komunikimit intim dhe të negociimit,

Vlerat e fituara:

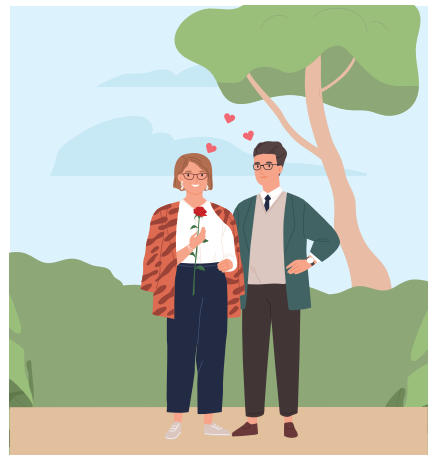
- sjellje pozitive në relacion me seksualitetin dhe kënaqësinë
- pranimi i ekzistimit të orientimeve të ndryshme seksuale
- ta identifikojnë faktin se individët e ndryshëm ndiejnë ndryshe (për shkak të kulturës, gjinisë, religjionit dhe interpretimit të bazuar në këtë),
- ndjenja të përgjegjshmërisë për rolin personal dhe qëndrimin në raport me ndërrimet sociale – ec me kohën

Nxënësi\ja:

- Përgatit dhe prezanton një projekt të parandalimit të sjelljeve të papranueshme sociale dhe aftësive personale për ta tejkaluar presionin e bashkëmoshatarëve, mediave, kulturës, pornografisë, religjionit, pozitës sociale-ekonomike

Informatat e nevojshme për mësimdhënësin

Shumë njerëz nuk mund ta imagjinojnë se të gjithë njerëzit, duke përfshirë edhe foshnjat, fëmijët, adoleshentët, të rriturit dhe të moshuarit janë qenie seksuale. Disa besojnë se aktiviteti seksual është rezervuar për moshat e reja dhe të mesme dhe adoleshentët mendojnë se të rriturit janë të vjetër për të “bërë seks”. Por seksualiteti është më shumë se thjesht seksi. Qeniet njerëzore janë qenie seksuale gjatë gjithë jetës së tyre.



Sapo fëmijët ta arrijnë pubertetin, interesi i tyre për seksin rritet dhe vazhdon gjatë gjithë adoleshencës. Nuk ka asnjë mënyrë për të parashikuar se si do të silllet një adoleshent seksualisht. Në grup, shumica e adoleshentëve eksplorojnë marrëdhënie me njëri-tjetrin, bien në dashuri dhe kryejnë marrëdhënie seksuale përpara moshës 20 vjeçare. Statistikat tregojnë se në disa shtete shumë vajza adoleshente ngelin shtatzënë dhe shumë prej tyre kryejnë aborte.

Bazuar në hulumtimin e realizuar nga OBSH-ja dhe UNFPA-ja të vitit 2014 me titull “Sjelljet shëndetësore që ndërlidhen me shëndetin tek fëmijët e moshës shkollore”, studim ky që është realizuar edhe në Kosovë, bazuar edhe në raportin e OBSH-së në bashkëpunim me hulumtuesit e HBSC-së (Currie et al,2012), sjelljet e ndërtruara gjatë kësaj periudhe tranzitore të jetës, mund të vazhdojnë edhe në moshën madhore,

duke ndikuar në shëndetin mendor, shëndetin fizik, përdorimin e duhanit, dietat, aktivitetin fizik dhe përdorimin e alkoolit. Padyshim që adoleshenca është moshë kyçe e zhvillimit të njeriut dhe e krijimit të identitetit personal të secilit. Dikush e përshkroi si “udhëkryqi i jetës”, ndërsa një tjetër si moshë në të cilën “njeriu i di të gjitha përgjigjet, por askush nuk e pyet asgjë.” Sido që të jetë të gjithë pajtohem se kjo është moshë e thyeshmërisë më të madhe, dilemave më të vështira, perceptimeve më të turbullta dhe koncepteve më të ngatërruara të jetës. Prandaj krijimi i një mjedisi të shëndoshë jetësor dhe zhvillimor për adoleshentët është një synim jo vetëm prindëror e njerëzor por edhe shoqëror për shoqëritë që e dëshirojnë zhvillimin e vet të sigurt dhe të plotë.

Emri i projektit (shembull demonstrimi):

Të rinj adoleshentë të lumtur, të shëndetshëm dhe të sigurtë

- Adresa rr. Agim Ramadani p.n 10000 Prishtinë
- Kohëzgjatja e projektit : 1 shtator 2018 - 1 shtator 2019
- Data 20 gusht 2018
- Përshkrimi i Projektit

Qëllimi i projektit - Qëllimi i përgjithshëm i projektit është rritja e vetëdijesimit, njohurive dhe informacionit në mesin e të rinjve, për ta rritur parandalimin/ mbrojtjen e vajzave dhe djemve nga rreziqet dhe pasojat e mundshme që rrjedhin nga përdorimi i substancave narkotike drogës, duhanit, alkoolit nga të rinjtë, presioni i bashkëmohatarëve dhe mediave të pakontrolluara shfletimi i faqeve në internet të cilat janë të pakontrolluara dhe jo të besueshme që sjellin pasoja në ndryshimin e sjelljeve tek të rinjtë dhe i orientojnë ata drejt sjelljeve të rrezikshme.

Qëllimi

Qëllimi i përgjithshëm i projektit është rritja e vetëdijesimit, njohurive dhe informacionit në mesin e të rinjve, për ta praktikuar stilin e shëndetshëm të jetës, për ta rritur parandalimin, mbrojtjen e vajzave dhe djemve nga rreziqet dhe pasojat e mundshme që rrjedhin nga përdorimi i substancave narkotike drogës, alkoolit e duhanit, parandalimin e sëmundjeve seksualisht të transmetueshme, marrëdhënive të pambrojtura, presionin e bashkëmohatarëve dhe mediave me qëllim të krijimit të shprehive të shëndetshme përgjatë adoleshencës .

Rezultate kryesore të parapara në program janë si më poshtë:

II.Rezultatet e Projektit (rezultatet e pritura):

1. Deri në fund të shtatorit 2018 - krijimi funksional i klubeve bashkëmohatare për adoleshentë të rinj në shkollën e mesme të lartë në komunën e Prishtinës, të aftë për të promovuar një mënyrë të shëndetshme

të jetesës dhe rritjen e vetëdijesimit të nxënësve adoleshentë për shëndetin seksual riprodhues përmes aktiviteteve shkollore dhe jashtëshkollore si p.sh. fushatave shkollore dhe projekteve të vogla, bazuar në qasjen e shkollave të shëndetshme dhe edukimit të bashkëmoshatarëve.

2. Deri në fund të shtatorit 2019 - të ngriten kapacitetet dhe aftësitë e nxënësve bashkëmoshatarë, të forcohen dhe të rriten në mënyrë që të jetë e mundur të trajtohet parandalimi i përdorimit të duhanit, alkoolit, drogës, sjelljeve negative si dhe sjelljeve seksuale që shkaktojnë shtatzëni të padëshiruara apo sëmundje seksualisht të transmetueshme.

3. Deri në fund të dhjetorit 2018 - të ngriten kapacitetet dhe aftësitë e mësuesve dhe psikologëve të shkollës, duke e synuar zbatimin e programeve lëndore, të fuqizohen dhe të ngriten në mënyrë që të jetë e mundur të trajtohet parandalimi i përdorimit të duhanit, alkoolit, drogës, sjelljeve negative si dhe sjelljeve seksuale që shkaktojnë shtatzëni dhe sëmundje të padëshiruara apo sëmundje seksualisht të transmetueshme.

II. Buxheti

Buxheti total i aprovuar i programit është 31,508.80€, me këstin e parë (1 shtator – 30 nëntor 2018), të alokuar në shumën 6,360.48€.

Resurset në dispozicion të programit, përkatësisht për 6 shkolla të mesme, në 3 komuna, përfshijnë Koordinatorin e Projektit, Drejtorin Ekzekutiv që janë përgjegjës për planifikimin dhe koordinimin e aktiviteteve. Në ndihmë të Koordinatorit të Projektit është edhe një Trajner për personelin e shkollave i cili është përgjegjës për trajnime / aktivitete të planifikuara për t'i ngritur kapacitetet dhe aftësitë e stafit të shkollës dhe dy Trajnerë të cilët janë përgjegjës për aktivitete që kanë të bëjnë me aktivitetet për përmirësimin e kapaciteteve të nxënësve të shkollave / bashkëmoshatarëve përmes trajnimeve.

III. Rezultatet

- Një vlerësim për atë se si programi po përparon në lidhje me rezultatet e pritshme për vitin e caktuar.
- Aktivitetet e projektit që pritet të përfundojnë deri në fund të 2019, deri me këtë datë janë zbatuar në përputhje me periudhën kohore të përcaktuar nga secili rezultat.

Aktivitetet kryesore të ndërmarra dhe arritjet:

- Faza e parë e projektit ishte faza fillestare, ku janë mbajtur takime të klasës dhe punë në grupe për ta hartuar projekt-propozimin.
- Takimet janë mbajtur me bashkëmoshatarët e klasave të dymbëdhjeta, kryesisht nga grupet e edukatorëve të trajnuar më parë nga OJQ - KOPF dhe bashkërisht është hartuar projekti për gjimnazin "Xhevdet Doda" në Prishtinë për klasën e dymbëdhjetë.

- Faza e dytë e aktiviteteve përfshin ngritjen e kapaciteteve dhe sesione të trajnimit të 200 adoleshentëve në shkollën e mesme “Xhevdet Doda”, nxënësit e së cilës shkollë e kanë hartuar projektin.
- Kështu me radhë pritet të trajnohen edhe bashkëmohatarët tjerë në këtë shkollë.

IV. Sfidat

Kjo pjesë përfshin një përshkrim të ndonjë sfide ose pengese të shfaqur gjatë zbatimit të projektit (rezultatet e planifikuara të cilat nuk kanë mundur të arrihen, etj).

V. Plani i ardhshëm i punës

- Veprimet prioritare të planifikuara për vitin në vijim për t’i tejkuluar pengesat, ndërtimi i arritjeve dhe partneriteteve, dhe përdorimi i mësimëve të fituara gjatë vitit të mëparshëm.
- Zhvillimin e broshurës për adoleshentë që do t’i përfshijë të gjitha informatat për edukimin bashkëmohatar.
- Gjatë vitit 2019, dy trajnime dhe ngritje të kapaciteteve në shkollën e mesme do të mbahen me grupin ku aktivitete të ndryshme janë planifikuar që të zënë vend si: zhvillime të mësimëve, loja në role, diskutimet për parandalimin e HIV, parandalimi i abuzimit me substanca narkotike, krijimi i marrëdhënieve të shëndosha dhe ruajtja e sjelljes së shëndoshë.
- Kontaktet me të gjithë anëtarët adoleshentë të grupit ku hapi i mëtutjeshëm për mirëmbajtjen e kontakteve është ndërmarrë duke krijuar grupe në rrjete sociale, ku të gjithë adoleshentët do të përfshihen si duke postuar, duke sugjeruar ose diskutuar probleme të tjera të planifikimit do të adresohen për aktivitetet tjera të planifikuara.
- Ngjashmëritë, aktivitetet prioritare të planifikuara për vitin në vazhdim në lidhje me rezultatin 3, që përfshijnë stafin/mësimdhënësit shkollorë, do të mbahen trajnime dhe ngritje të kapaciteteve për krijimin e draftit dhe zhvillimin e broshurës për stafin e shkollës.
- Buxheti i vlerësuar i nevojshëm (përfshirë ndonjë mungesë kryesore të financimit).

Aktivitete në klasë

1. TV lokal ka shfaqur një shou i cili paraqet persona që nuk janë heteroseksual

Ndani fishat në tre ngjyra në mënyrë të barabartë në mes të nxënësve duke diskutuar për orientimin seksual:

- Pajtohem = gjelbër ,
- Nuk pajtohem = e kuqe
- Nuk kam mendim të prerë =verdhe.

Pas diskutimit vlerësoni se cilës ngjyrë i takon mendimi i shumicës.

2. Shkolla jonë është një vend i sigurtë për shumicën e nxënësve, duke përfshirë edhe ata që identifikohen si homoseksualë, lezbike, biseksualë, transgjinatorë.

Ndani fishat në tre ngjyra në mënyrë të barabartë në mes të nxënësve:

- Pajtohem = gjelbër ,
- Nuk pajtohem = e kuqe
- Nuk kam mendim të prerë =verdhe.

Pas diskutimit vlerësoni se cilës ngjyrë i takon mendimi i shumicës.

3. Ka të rritur në këtë shkollë që do të ishin të dobishëm për shkollën dhe që nuk janë heteroseksual.

- Pajtohem = gjelbër ,
- Nuk pajtohem = e kuqe
- Nuk kam mendim të prerë =verdhe.

Pas diskutimit vlerësoni se cilës ngjyrë i takon mendimi i shumicës.

4. Do të isha rehat nëse mësuesi im / vëllai im/ shoku më i mirë do të ishte homoseksual, lezbik, biseksual ose transgjinator

- Pajtohem = gjelbër ,
- Nuk pajtohem = e kuqe
- Nuk kam mendim të prerë =verdhe.

Pas diskutimit vlerësoni se cilës ngjyrë i takon mendimi i shumicës.

Detyra për t'u informuar, për të diskutuar pa paragjykime dhe për të ndërtuar qëndrime pozitive dhe jodiskriminuese.

1. Nxënësit diskutojnë lidhur me stereotipet gjinore si dhe lidhur me seksualitetin dhe preferencat seksuale të bashkëmohatarëve por jo në formën gjyquese. Biseda duhet të përfshijë modelet si : Unë jam femër, unë jam mashkull dhe çka më bënë që të jem

e/i tillë. Nxënësit paraprakisht duhet të hulumtojnë lidhur me konceptet që lidhen me LGBTI. Cilat janë qëndrimet lidhur me konceptet që kanë të bëjnë me komunitetet që kanë preferenca seksuale të veçanta. Për t'i lehtësuar aktivitetet dhe diskutimin kreativ shfrytëzoni një grup të terminologjisë që përdoret por jo vetëm atë. Kërkoni në internet se si organizatat e ndryshme e sidomos ato të Kombeve të Bashkuara si p.sh. UNAIDS, WHO, UNFPA i definojnë fjalët që do t'i përdorim.

2. Shqyrtoni një varg sjelljesh dhe zgjedhjes në lidhje me atë se si e shprehni ju seksualitetin tuaj?

- Shqyrtoni ndikimin e homofobisë dhe heteroseksizmit?
- Identifikoni sjelljet negative që e përforcojnë homofobinë dhe heteroseksizmin?
- Zhvilloni strategji për zbërthimin jo vetëm të fjalëve por edhe të të kuptuarit që e kanë stereotipet?
- Diskutoni dhe zhvilloni sjellje që e respektojnë diversitetin seksual?

Respektoni pikëpamje të ndryshme dhe qasje ndaj jetës?

3. Identifikoni temat tabu të cilat i diskutoni në orë. Të njëjtat provoni t'i shndërroni në projekte duke u bazuar në shembullin e mësipërm. Roli i arsimtarit është që t'i koordinojë dhe lehtësojë aktivitetet dhe t'i shndërrojë ato në projekt të pranueshëm si për nga forma ashtu edhe për nga përmbajtja duke e spikatur sidomos mënyrën humane, jo paragjyquese dhe jo diskriminuese të secilës çështje të cilën do ta përzgjedhin nxënësit.

4. Hulumtoni dhe debatoni lidhur me ligjet të cilat rregullojnë çështje nga sfera e seksualitetit, shëndetit riprodhues dhe të drejtave seksuale.

5. Analizoni dhe diskutoni lidhur me raportimin e mediave në lidhje me çështjet e seksualitetit.

6. Analizoni rrjetin e shoqatave joqeveritare që angazhohen në përfaqësimin e grupeve LGBTI dhe grupeve të tjera të marginalizuara si dhe atyre me interes. Debatojnë lidhur me rolin e tyre dhe përfaqësimin e interesave të komunitetit.

7. Identifikoni dhe debatoni lidhur me gjuhën e përdorur të komunikimit brenda shkollës, nënçmimet, ngacmimet eventuale të bëra nga nxënësit.

8. Diskutoni dhe analizoni stereotipet vendore lidhur me seksualitetin.

9. Sajoni projekte për këndet e sigurta brenda shkollës ku nxënësit e ngacmuar, të diskriminuar apo që kanë shqetësime mund të paraqiten për ndihmë dhe këshilla tek bashkëmohatarët e tyre apo profesionistët brenda shkollës apo edhe jashtë saj.

10. Organizoni tryeza të cilat kanë për qëllim t'i identifikojnë dhe të diskutojnë për brengat dhe shqetësimet eventuale të bashkëmohatarëve.

Nocionet e përdorura dhe fjalori lidhur me orientimin seksual dhe preferencat seksuale.

Gay, një person i cili tërhiqet fizikisht dhe emocionalisht nga dikush i të njëjtit seks. Termi homoseksual mund t'u referohet si meshkujve ashtu edhe femrave, por gay zakonisht përdoret për t'i identifikuar vetëm meshkujt.



Lezbike, një femër që tërhiqet fizikisht dhe emocionalisht nga femrat e tjera.



Biseksual Një person i cili tërhiqet fizikisht dhe emocionalisht edhe nga meshkujt edhe nga femrat.



Transgjinator, një person, identiteti i gjinisë, pamja, shprehja dhe / ose anatomia e jashtme nuk i përshtatet pritshmërive konvencionale të meshkujve apo femrave.



Është e rëndësishme për arsimtarët që t'i kuptojnë objektivat dhe të jenë të vetëdijshëm për paragjykimet personale kur diskutojnë për orientimin seksual.

Diversiteti seksual

Heteroseksual, një person i cili tërhiqet fizikisht dhe emocionalisht nga dikush i seksit tjetër. Dalja Shpesh i referohet kuptimit "dalje nga dollapi" - akti i zbulimit të orientimit seksual ose të identitetit gjinor.

Heteroseksizmi, supozimi se të gjithë janë heteroseksualë dhe se ky orientim seksual është më i lartë. Heteroseksizmi shpesh shprehet në forma më delikate se homofobia.

Homofobia, frika dhe / ose urrejtja ndaj homoseksualitetit tek të tjerët, shpesh mund të manifestohet me paragjykimet, diskriminim, frikësim ose akte të dhunës ndaj komunitetit homoseksual.

Identiteti gjinor, ndjenja e brendshme e një personi për të qenë mashkull apo femër, i cili mund të mos jetë i njëjtë me seksin biologjik.

Variantet gjinore, u referohen individëve, shprehjet e të cilëve nuk përputhen me normat mbizotëruese gjinore të maskulinitetit dhe feminitetit.

I dyshimtë për gjini (Genderqueer), një person i cili nuk pajtohet me dallimet konvencionale gjinore, dhe nuk identifikohet as me njërin e as me tjetrën, ose është

një kombinim të gjinisë mashkullore dhe femërore. Përdoret për t'i përshkruar individët të cilët e perceptojnë gjininë e tyre sikur të mos jetë as mashkull as femër, por jashtë binarit gjinor.

Tranzicioni, procesi i ndryshimit.

Seksi i lindjes në gjininë e vetëvetes, ky proces mund ta përfshijë veshjen në mënyrën e gjinisë së vetëvlerësuar, duke ndryshuar emrin për ta pasqyruar gjininë e vetëvlerësuar, ose duke kaluar nëpër terapinë hormonale dhe / ose ndërrimin e seksit me ç'rast ndryshojnë karakteristikat seksuale të seksionit sekondar për ta pasqyruar gjininë e vetëperceptuar.

Homofobia e brendshme- një ndjesi e zvogëluar e vetëvlerësimit apo nderimit personal të ndjerë nga një individ si rezultat i homofobisë me përvojë ose të supozuar të të tjerëve.

Transeksual, një person që përjeton shqetësime intenzive personale dhe emocionale me gjininë e lindjes së vet të caktuar dhe i nënshtrohet trajtimit (p.sh. hormoneve dhe/ose kirurgjisë) për gjinitë e tranzicionit.

Aleat, një person pavarësisht nga orientimi seksual, i cili mbështet të drejtat njerëzore, civile dhe seksuale të të gjithë njerëzve.

Nga çka shkaktohet "homofobia" dhe "heteroseksizmi"?

- Frika
- Vlerat e ndryshme
- Dezinformata
- Media

4. A ekzistojnë "homofobia" dhe "heteroseksizmi" në shoqërinë tonë? Si ekzistojnë ato?

5. Si duken "homofobia" dhe "heteroseksizmi" në këtë shkollë?

- Shembuj të mundshëm të homofobisë përfshijnë thirrjen e emrave, shaka rreth orientimit seksual dhe formave të ndryshme të ngacmimit (përfshirë dhunën).
- Shembuj të mundshëm të heteroseksizmit mund të përfshijnë kartolina përshëndetëse heteroseksuale, postera në mur dhe material promovues për funksionet shkollore.

Çfarë keni dëgjuar?

BURIMET DHE LITERATURA

1. Shtatzënitë tek Adoleshentët /doracak nga MSH,UNFPA
2. Zgjedhe shëndetin, Doracak për mësimdhënës, Programi shkollor i edukimit shëndetësor/ <http://www.iom.int>
3. Strategjia Evropiane për shëndetin dhe zhvillimin e fëmijëve dhe adoleshentëve
4. Strategjia kosovare për shëndetin e nënës dhe fëmijës, adoleshentit dhe shëndetit riprodhues 2011-2015
5. Webfaqja :www.masht.gov.net /shkollat promovuese të shëndetit/MAShT
6. Korniza e Kurrikulës së Kosovës/web faqja MAShT ks.gov.net
7. Vegël Pune në Edukimin e të Rinjve Bashkëmoshatar/ manual trajnimi për trajnerë nga UNFPA/KOPF/ PEEN, YPEER, WHO
8. Broude, Gwen J. 2003. "Sexual Attitudes and Practices." Pp. 177–184 in Encyclopedia of Sex and Gender: Men and Women in the World's Cultures Volume 1. New York, NY: Springer.
9. United Nations General Assembly. The Convention on the Elimination of All Forms of Disrimination against Women
10. UNICEF. Implementation Handbook of The Convention on the Rights of the Child, 1998, page 9.
11. Institucioni i Avokatit të Popullit Kosovë, Raport, Të drejtat në shëndetin seksual dhe riprodhues në Kosovë: Një realitet përtej Ligjit? 2016
12. [www.ippf.org/Resources/Statements/IPPF Charter on Sexual and Reproductive Rights.htm](http://www.ippf.org/Resources/Statements/IPPF%20Charter%20on%20Sexual%20and%20Reproductive%20Rights.htm)
13. <https://teachingsexualhealth.ca/>
14. <http://library.catie.ca/pdf/ATI-20000s/26288E.pdf>
15. <https://www.k12academics.com/sex-education/scientific-studies>
16. Mbikëqyrja e integruar biologjike dhe e sjelljeve tek popullata kyçe në Kosovë
17. Mbikëqyrja e gjeneratës së dytë mbi HIV AIDS (Raundi IV),IKSHPK, CDF, Global Found



Republika e Kosovës
Republika Kosova-Republic of Kosovo
Qeveria e Kosovës-Vlada Kosova-Government of Kosovo

MINISTRIA E ARSIMIT, SHKENCËS DHE E TEKNOLOGJISË
MINISTRATVO OBRAZOVANJA NAUKE I TEHNOLOGIJE
MINISTRY OF EDUCATION, SCIENCE AND TECHNOLOGY

“Zhvillimi i këtij manuali është bërë i mundur me mbështetjen e Fondit për
Popullsi të Kombeve të Bashkuara - UNFPA zyra në Kosovë”