

Doracak për mësimdhënës

EDUKIMI SEKSUAL DHE SHËNDETI RIPRODHUES

Puberteti, dashuria dhe relacionet



Klasa 6-9

INDEXI

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. Asoc. Dr Merita Berisha
PhD Cand. Fehmi Krasniqi
PhD Cand. Igballe Cakaq

Rishikimi ndërkombëtar: Kai Part, MD, PhD Universiteti i Tartu, Estoni

Lektura: Anyla Zajmi

Dizajni: Republika Communications

Përpilimi, rishikimi, lektura, dizajni dhe printimi i këtyre doracakëve është mundësuar nga Fondi për Popullsi i Kombeve të Bashkuara (UNFPA) Zyra në Kosovë

Hyrje

Edukimi gjithëpërfshirës seksual synon t'i aftësojë fëmijët dhe të rinjtë me njohuri, aftësi, qëndrime dhe vlera që do t'i fuqizojnë ata të realizojnë shëndetin, mirëqenien dhe dinjitetin e tyre; të zhvillojnë marrëdhënie të respektueshme sociale dhe seksuale, gjithnjë duke marrë parasysh se si zgjedhjet e tyre ndikojnë në mirëqenien e tyre dhe të tjerëve. Shumë të rinj marrin informacion konfuz dhe kontradiktore në lidhje me marrëdhëniet dhe seksualitetin, pasi që ato e bëjnë kalimin nga fëmijëria në moshën e rritur. Kjo ka çuar në një kërkesë në rritje të të rinjve për informacion të besueshëm, i cili i përgatit ata për një jetë të sigurtë, produktive dhe pëmbushëse. Kur dozohet mirë, edukimi gjithëpërfshirës seksual i përgjigjet kësaj kërkesë, duke i fuqizuar të rinjtë të marrin vendime të informuara në lidhje me marrëdhëniet dhe seksualitetin dhe të lundrojnë në një botë ku dhuna me bazë gjinore, pabarazia gjinore, shtatzënitë e hershme dhe të paqëllimta, HIV dhe infeksione të tjera seksuale të transmetueshme (IST) akoma paraqesin rreziqe serioze për shëndetin dhe mirëqenien e tyre.

Edukimi gjithëpërfshirës seksual luan një rol vendimtar në adresimin e shëndetit dhe mirëqenies së fëmijëve dhe të rinjve.

Në Kosovë edukimi seksual është pjesë përbërëse e Kornizës së Kurrikulës së Kosovës, përgatitja e nxënësve për një jetë të shëndetshme dhe të sigurtë parashihet në zhvillimin e gjashtë kompetencave kryesore të nxënies, me theks në kompetencat **Individ i shëndoshë dhe Qytetar i përgjegjshëm**. Edukimi seksual në shkollë 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. Edukimi seksual në Kosovë nuk ka ndonjë traditë, andaj vazhdon të ketë probleme zbatimi në praktikë të këtyre përmbajtjeve nga ana mësimdhënësve. Mungesa e komunikimit që ekziston nëpër familje e bën akoma më të vështirë trajtimin edhe në shkollë duke i pasur parasysh barrierat kulturore që ekzistojnë edhe tek vet mësimdhënësit. Duke i marrë parasysh sfidat që janë në trajtimin e përmbajtjeve të edukimit seksual MASHT-i me përkrahjen e UNFPA-së (United Nations Population Fund), organizatë e cila ndër misionet e saj e ka mbrojtjen e shëndetit riprodhues dhe të drejtat e grave dhe fëmijëve, e ka përkrahur një grup punues i cili ka 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 për nivelet 1-5, 6-9 dhe 10-12 të cilët u ndihmojnë atyre për trajtimin e edukimit gjithëpërfshirës seksual. Edukimi seksual nga klasa e gjashtë është pjesë e lëndës së Biologjisë dhe si e tillë trajtohet deri në klasën e nëntë.

Doracaku i hartuar është 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 receta, përkundrazi ata ofrojnë një meny të opsioneve për zhvillimin e mësimin në klasë. 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. Të mësuarit e edukatës seksuale në shkolla ka për qëllim t'u mundësojë nxënësve:

- Të krijojnë koncepte rreth zhvillimit njerëzor dhe të fitojnë njohuri themelore për shëndetin
- T'i njohin ndryshimet fiziologjike, psikike dhe emocionale të moshës së pubertetit
- T'i kuptojnë ndryshimet e trupit gjatë rritjes, ndërtimin e organeve riprodhuese
- Të kultivojnë sjellje të përshtatshme seksuale
- T'i njohin sëmundjet seksualisht të transmetueshme, shprehjet negative, mënyrën për parandalimin e tyre si dhe vendin për të kërkuar ndihmë adekuate
- Ta menaxhojnë presionin e bashkëmoshatareve dhe ndikimin e mediave në vetëbesimin dhe vendimmarrjen e tyre
- Ta kuptojnë ndikimin e alkoolit, drogave në sjelljen e vendimeve të përgjegjshme
- Të veprojnë në mënyrë të pavarur dhe të ndërgjegjshme, të vetëdijshme për pasojat e veprimeve të veta

Ndërlidhja e përmbajtjeve me Kornizën e Kurrikulës së Kosovës

Edukimi seksual është një proces gjithëpërfshirës i cili përfshin 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, psikikë 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, shprehitë negative, mënyrën për parandalimin e tyre si dhe vendin për të kërkuar ndihmë adekuatë
- Menaxhimin drejt situatave që lidhen me shëndetin seksual dhe riprodhues, presionin e bashkëmohatarëve dhe ndikimin e mediave në vetëbesimin dhe vendimmarrjen e tyre.
- Abuzimin seksual dhe ligjet që e 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 shkallë 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). Përmbajtjet e ofruara në doracak kontribuojnë në arritjen e rezultateve të përcaktuara me lëndën e biologjisë.

Planifikimi i edukimit seksual

Edukimi seksual në klasat 6-9 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 ka edhe edukimi seksual dhe shëndeti 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 cilat ju i vlerësoni se më së miri arrijnë t'i përmbushin rezultatet e përcaktuara me kurrikulë.

KLASA E GJASHTË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Rritja dhe zhvillimi seksual gjatë pubertetit	01
2.Ndikimi i aktiviteteve fizike në rritjen dhe zhvillimin e trupit të njeriut në fazën e pubertetit	02
3.Kultura e të ushqyerit dhe gjendjet që vijnë si rezultatet i kequshqyerjes	03
4.Mbrojtja nga sjelljet e rrezikshme (jo të shëndetshme) individuale, grupe dhe shoqërore	04
5.Aktivitete në klasë.....	05
6.Burimet dhe literatura	06

Njësia mësimore:

Rritja dhe zhvillimi Seksual gjatë pubertetit



Puberteti është periudhë e lajmërimit të ndryshimeve fizike gjatë së cilës fazë adoleshentët e arrijnë pjekurinë seksuale dhe aftësinë e riprodhimit.

Adoleshenca është periudha prej 10 dhe 19 vjeç (adoleshenca e hershme 10-14 vjeç, e vonshme 15-19 vjeç dhe post-adoleshenca prej 20-24 vjeç). Të rinjtë janë individët prej moshës 10-24 vjeç kur arrihet pjekuria psikologjike dhe sociale e individit, si dhe ndodhë kalimi nga periudha e fëmijërisë në periudhën e të rriturit.

Më shumë se ¼ e popullatës në botë janë të rinj të moshës 10-24 vjeç, kurse 86% e tyre jetojnë në vendet e pazhvilluara. Sipas ASK, në Kosovë të rinjtë e moshës 10-14 vjeç janë afër 10%. Të rinjtë pritet të jenë prindër të ardhshëm, vendimet që ata marrin sot në lidhje me shëndetin seksual dhe riprodhues do të ndikojnë në shëndetin dhe mirëqenien e tyre, familjen, dhe komunitetin ku jetojnë për dekadat e ardhshme.

Pse është i rëndësishëm sigurimi i shërbimeve për edukimin seksual tek adoleshentët dhe të rinjtë?

VËMENDJE (Mbani mend)

Adoleshent, sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSh) definohet individi i grupmoshës 10-19 vjeç, kurse me termin person i ri përfshihet mosha ndërmjet 10 dhe 24 vjeç.

Për të ndihmuar në të kuptuarit e problemeve specifike dhe intervenimeve në mosha të ndryshme përdoret edhe ndarja në: adoleshencë e hershme (10-14 vjeç), adoleshencë e vonshme (15-19 vjeç) dhe post-adoleshencë (20-24 vjeç).

Adoleshenca është periudhë e tranzicionit prej moshës fëmijërore në atë të rritur gjatë së cilës ata zhvillohen në aspektin biologjik, psikologjik dhe shkojnë drejtë pavarësisë. **Pasojat negative shëndetësore të adoleshentëve mund të kalojnë nga një brez tek tjetri. Për shembull foshnjat e lindura të nënave adoleshente kanë një rrezik për nënpeshë apo edhe vdekje të frytit. Gjithashtu mund t'i përcjellin problemet e njëjta ekonomike dhe sociale që kanë pasur nënat e tyre. Kjo është arsyeja pse adresimi i nevojave të adoleshentëve është një investim me përfitime të mëdha për brezat e ardhshëm.**

Fitimi i njohurive dhe shkathtësive në adoleshencë është i bazuar në të kuptuarit e:

- ndërtimit dhe funksionimit të organeve të riprodhimit, ndryshimeve fizike dhe emocionale gjatë pubertetit
- anët pozitive të miqësisë/shoqërisë dhe relacionet, sjelljen e vendimeve për relacionet dhe sjelljet seksuale
- se kultura dhe mediat mund të ushtrojnë presion dhe influencë në sjelljen e vendimeve dhe përcaktimin e zgjidhjeve.

Pasojat negative shëndetësore të adoleshentëve mund të kalojnë nga një brez tek tjetri. Për shembull foshnjat e lindura të nënave adoleshente kanë një rrezik për nënpeshë apo edhe vdekje të frytit. Gjithashtu mund t'i përcjellin problemet e njëjta ekonomike dhe sociale që kanë pasur nënat e tyre. Kjo është arsyeja pse qasja në shërbimet e edukimit seksual të adoleshentëve është një investim me përfitime të mëdha për brezat e ardhshëm (shih Figurën 1).



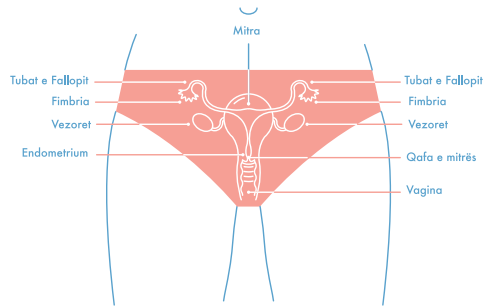
Figura 1. Rinia është ardhmëria e shoqërisë dhe nevojat e tyre duhet të adresohen në mënyrë që të kemi qytetarë të shëndetshëm dhe produktiv

Ndërtimi i organeve gjenitale

Të rinjtë duhet të njihen me terminologjinë e organeve riprodhuese, ta njohin ndërtimin dhe funksionimin e tyre.

Organet gjenitale të femrës

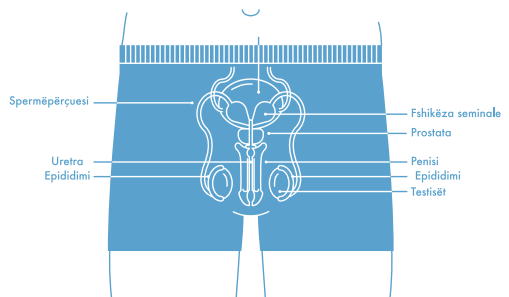
Mund t'i ndajmë në organet gjenitale të jashtme dhe të brendshme. Në organet gjenitale të jashtme të femrës bëjnë pjesë mbivetja (pubisi), buzët e mëdha dhe të vogla, klitoris, pragu i vaginës, uretra, himeni dhe gjëndrat e Bartolinit.



Në organet gjenitale të brendshme që fillojnë pas himenit bëjnë pjesë qafa e mitrës, mitra (ani), tubat e Fallopit ose vezëpërçuesit dhe vezoret. Gjijnjtë janë gjëndra që funksionin primar e kanë gjidhënie. Gjatë shtatzënisë gjijnjtë fillojnë të prodhojnë qumësht si përgatitje për ushqyerjen e foshnjës.

Organet gjenitale të mashkullit

Organet gjenitale të mashkujve përbëhen nga penisi, uretra, spermëpërçuesi ose vas deferens, skrotumi ose qeska, prostata dhe testisët që janë organe që prodhojnë spermatozoidët dhe hormonin mashkullor testosteronin.



Ndryshimet biologjike dhe psiko-sociale në adoleshencë

Mjaft ndryshime i përcjellin të rinjtë dhe adoleshentët, si në mënyrën se si ata mendojnë, në organet e tyre ashtu edhe raportet me të tjerët.

Ndryshimet në të menduarit dhe të arsyetuarit (njohje)

Fëmijët kanë tendencë të mendimtarëve konkret kurse në adoleshencë fillojnë të shndërrohen në mendimtarë abstrakt dhe kështu fillojnë t'u lajmërohen ide dhe ndjenja të dashurisë, drejtësisë dhe ndershmërisë. Adoleshentët fillojnë të analizojnë situata në mënyrë logjike, kërkojnë ta gjejnë shkakun dhe pasojat, mundohen të mendojnë për të ardhmen, i shqyrtojnë alternativat, i caktojnë qëllimet dhe marrin vendime të matura.

Cilat janë ndryshimet fizike gjatë adoleshencës?

Puberteti është koha e pjekurisë dhe lajmërimit të karakteristikave seksuale dhe fizike (shih fig. 1.3.) që lajmërohet tek shumica e vajzave dhe djemve prej moshës 10-16 vjeç, tek disa më herët e tek disa më vonë dhe sipas gjinisë mesatarisht tek vajzat dy vjet më herët se tek djemtë.



Figura:Ndryshimet fizike gjatë pubertetit tek meshkujt dhe femrat janë si pasojë e aktivitetit hormonal të tyre.

Ndryshimet fizike gjatë adoleshencës?

Të gjithë kalojnë nëpër fazën e pubertetit dhe përjetojnë shumë ndryshime të përbashkëta pavarësisht gjinisë, si lajmërimi i puçrrave/akneve, qimeve nën sqetulla dhe në organet gjenitale të jashtme, të cilat gjatë pubertetit më hovshëm rriten dhe zhvillohen dhe gjithashtu edhe djersiten më shumë. Secili prej nesh në pubertet i përjeton edhe ndjenjat e para të dashurisë dhe simpatisë, ndjehet më i pjekur e më i dijshtëm.



Tek femrat:

- Lëkura më e yndyrshme, ndonjëherë me akne
- Qimet rriten në duar, në organet e jashtme gjenitale dhe në këmbë
- Rritet gjoksi
- Rriten në peshë dhe gjatësi, duart dhe këmbët janë më të gjata
- Rritet djerësitja dhe mund të ketë erë të keqe
- Zëri më i thellë (i trashë)
- Fillon menstruacioni



Tek meshkujt:

- Lëkura më e yndyrshme, ndonjëherë me akne
- Qimet rriten në duar, në regjionin pubik, në këmbë, krahëror dhe në fytyrë
- Rriten dhe forcohen muskujt sidomos në duar dhe këmbë
- Zgjerohen supet dhe gjoksi, rritet pesha dhe gjatësia, duart, këmbët janë më të mëdha
- Rritet djerësitja dhe mund të ketë erë të rëndë
- Çarje zëri dhe zë i thelluar
- Rritet penisi dhe testikujt
- Shpesh ndodhë ereksion gjatë natës dhe ejakulacion.



RRITJA DHE ZHVILLIMI SEKSUAL GJATË PUBERTETIT

Përshkrimi i aktivitetit:

Rezultati i të nxënit:

I njeh dhe i përshkruan aspektet biologjike të pubertetit

Përshkrimi i aktivitetit:

Gëzimi /Gëzimja është 11 vjeçar-e, jeton me familjen e tij/saj. Shqetësimi i tij/saj fillimisht ishte trashja e zërit që i pengonte në komunikim me të tjerët. Ai/ajo gjithashtu ka hetuar se ka zhvilluar ndjenja të dashurisë me një vajzë/djalë në fqinjësi. Familja e tij/saj është e brengosur për faktin se ai/ajo preferon të kalojë kohën me shokët/qet e tij/saj, daljen pa leje dhe kthimin vonë natën.

Pyetjet vetëvlerësuese nga sesioni 1:

Përgjigjuni në pyetjet e parashtuara.

Shënoni përgjigjen në fletoren tuaj. Pas diskutimit dhe qartësimit me grupin, hapni përgjigjen e saktë. Krahasoni përgjigjen me atë të shënuar në fletore.

Rasti 1: Lexoni rastin pastaj përgjigjuni në pyetje.

Çfarë informatash dhe konsultimesh do t'i ndihmonin Gëzimit/Gëzimes që ta mbrojë shëndetin e tij/saj seksual?
etj

Aktiviteti 2, Punë praktike:

Të përgatiten etiketa me emërtimin e organeve gjenitale dhe së bashku me nxënësit të rradhiten sipas ndërtimit trupor për secilën gjini

Materialet e nevojshme:

Fleta me ngjyra të ndryshme

Gërshërë

Ngjitës letre.
vazhdon



Njësia mësimore:

Ndikimi i aktiviteteve fizike në pubertet



Aktiviteti i rregullt fizik ka ndikim të madh në zhvillimin fizik, mental dhe social gjatë adoleshencës dhe më vonë gjatë jetës. Në aktivitete fizike përfshihen edhe sportet si dhe ushtrimet tjera të vrapimit, por edhe aktivitetet e rregullta ditore si ecja deri në shkollë dhe punët e kryera në shtëpi p.sh.. pastrimi i dyshemesë ose në punë p.sh.. ngjyrosja e mureve.

Mosaktiviteti fizik, sipas të dhënave botërore, është faktori i katërt i riskut për sëmundje kronike në shkallë botërore, por shkon deri në 6.6% në vendet me të ardhura të mesme, apo 7.7% në vendet me të ardhura të larta. Çdo vit 5.3 milionë persona vdesin në botë për shkak të mosaktivitetit fizik, një e dhënë kjo alarmante që komentohet e analizohet në një studim shkencor të publikuar në "The Lancet", revista shkencore dedikuar sportit dhe Lojërave Olimpike 2012 (Studim i kryer në Londër).

Aktiviteti fizik nuk duhet të shihet si luks, por si një domosdoshmëri, është mirëqenie dhe investim në brezat e ardhshëm që gjithashtu e zvogëlon shumë rrezikun për sëmundjet kronike të njerëzve. Studimi “Mbi monitorimin e sjelljeve me risk tek të rinjtë e shkollave të mesme në Kosovë”, nga IKSHPK-ja, tregoi se vetëm 14.4% e tyre kanë kryer për të paktën 30 minuta një veprimtari fizike në 5, ose më shumë ditë të javës, djemtë kryejnë aktivitet fizik më shumë se vajzat, shqetësuese mbeten orët e shpenzuara para televizorit.

Sot vihet re se adoleshentët kalojnë më shumë kohë ulur në kompjuter dhe duke parë televizor se sa duke praktikuar ndonjë sport. Rreth 70% e të rinjve shqiptarë kalojnë nga 10 deri në 11 orë duke qëndruar ulur, ndërkohë që vetëm 30% arrin të merret me sport; edhe kjo më së shumti në mënyrë sporadike e jo të përhershme. Madje ka nga ata të rinj që me sport merren dhe kujtohen ta praktikojnë atë vetëm në orët e detyrueshme të edukimit fizik në shkolla, duke mos e parë sportin si një aktivitet fizik normal për një zhvillim më të mirë të mendjes dhe trupit. Pjesëmarrja në sporte mund t’ju ndihmojë të takoni njerëz dhe ta zhvillonin sensin e miqësisë, gjithashtu mund t’ju ndihmojë si të luani në bazë të rregullave, si të bashkëpunoni me anëtarët e ekipit tuaj dhe si të përballeni me fitoret dhe humbjet.

Aktiviteti shumë i pakët mund të çojë në mbipeshë dhe të shoqërohet me probleme shëndetësore. Aktiviteti i tepërt, jo i balancuar me një dietë të papërshtatshme, mund të çojë në rritje dhe zhvillim të dobët.

Mesazhet për adoleshentë - Rreth 60 minuta aktivitet fizik gjatë ditës do t’ju sjellin dobi të ndryshme, si:

Dobitë fizike

- u ndihmon eshtrave dhe muskujve për rritje dhe zhvillim
- ju mban në gjendje të mirë dhe të aftë, por edhe nëse nuk jeni në një gjendje të tillë aktiviteti fizik ua mundëson këtë

Dobitë mentale

- ju ndihmon ta ndërtoni besimin në vete dhe ta rritni vetëvlerësimin
- ju ndihmon të mësoni dhe të punoni më mirë
- ju ndihmon në menaxhimin e zemërimit, të jeni më i qetë kur të jeni në situata ankthi, të pikëlluar apo të zemëruar

Dobitë sociale

- pjesëmarrja në aktivitete sportive ju mundëson njohjen e njerëzve dhe zhvillimin e shoqërisë
- ju mundëson që të mësoheni si të luani në bazë të rregullave, të bashkëpunoni me anëtarët e ekipit dhe si ta trajtoni fitoren apo humbjen.

Mesazhet për prindër

Çka duhet të dini:

- Shumë adoleshentë duhet të përkrahen që të ndërtojnë shprehje për aktivitet të rregullt fizik në baza ditore
- Zhvillimi i kësaj shprehje do t'u ndihmojë adoleshentëve gjatë jetës që ta parandalojnë lajmërimin e problemeve shëndetësore që vijnë si pasojë e mosaktivitetit si p.sh. tensioni i lartë i gjakut dhe sëmundja e sheqerit.

Çka duhet të bëni:

- Përkrahni fëmijën tuaj që të merret me aktivitet të rregullt fizik përreth 60 minuta në ditë duke e balancuar këtë me një dietë adekuatë.
- Ndihmoni me nxitës ose duke e stimuluar (incentive) fëmijën tuaj për angazhim në aktivitete të rregullta fizike
- Jepni shembull fëmijës suaj me angazhimin tuaj personal në aktivitete fizike.

Mbajtja e higjienës personale dhe e higjienës së mjedisit që është me ndikim të madh në shëndetin tonë dhe të rrethit ku jetojmë

Shumë sëmundje mund të parandalohen me larje të rregullt të duarve me ujë dhe sapun pas shfrytëzimit të nevojtores dhe para përgatitjes ose përdorimit të ushqimit sepse në mënyrë shumë të lehtë pengohet hyrja e mikrobeve në ushqim ose në gojën tonë. Është posaçërisht e rëndësishme që duart të lahen me ujë të pastër dhe sapun para dhe pas kryerjes së nevojave fiziologjike ose pas kontaktit me to (pas shfrytëzimit të nevojtores), pas prekjes dhe kujdesit të kafshëve si dhe prekjes së artikuljeve ushqimor të papërpunuar. Pos duarve edhe trupi duhet të pastrohet rregullisht me qëllim të largimit të mikrobeve dhe pluhurit që grumbullohen gjatë ditës.



Dhëmbët kanë një rëndësi të madhe për ushqimin e drejtë të njeriut. Personat që nuk kanë dhëmbë të shëndoshë mund të kenë probleme me përtpjen dhe me tretjen e ushqimit si dhe me sëmundje tjera të organizmit.

NDIKIMI I AKTIVITETEVE FIZIKE NË PUBERTET

Rezultati i të nxënëit:

Përkruani rëndësinë e aktiviteteve fizike dhe ndikimet në peshën trupore dhe në pubertet

Përshkrimi i aktivitetit:

Aktiviteti 2.1. Mesazhet për adoleshentë¹.

1. Përkrahni fëmijën tuaj të merret me aktivitet të rregullt fizik për rreth 60 minuta në ditë duke e balansuar këtë me një dietë adekuate.

2. Ndihmoni me nxitës ose duke e stimuluar (incentive) fëmijën tuaj për angazhim në aktivitete të rregullta fizike

3. Jepni shembull fëmijës suaj me angazhimin tuaj personal në aktivitete fizike.

Shih shtojcën 2.1

Materialet e nevojshme:

Fleta me ngjyra të ndryshme

Gërshërë

Ngjitës letre



Njësia mësimore:

Kulturat e të ushqyerit dhe gjendjet që vijnë nga kequshqyerja



Ushqimi është çdo materie që hahet dhe e ndihmon organizmin në përmbushjen e nevojave të tij për rritje dhe zhvillim, dhe e ndihmon mirëmbajtjen, riparimin dhe rregullimin e funksioneve të organizmit. Ushqimi është i nevojshëm sepse shërben për ndërtimin e qelizave të trupit. Prandaj, ushqimi është i nevojshëm gjatë të gjitha fazave të jetës dhe ndikon në arritjen e potencialit të plotë të njeriut. Ushqimi dhe mënyra e të ushqyerit si e drejtë themelore njerëzore luajnë rol të rëndësishëm në shëndetin e njeriut.

Adoleshentët kanë nevojë për ushqim të shëndetshëm që të rriten dhe të zhvillohen në mënyrë që ta arrijnë potencialin e tyre të plotë. Kjo nënkupton që të marrin ushqim të llojllojshëm por të balancuar në mes të grupeve kryesore të materieve ushqyese nga njëra anë dhe nga ana tjetër të marrin sasi të mjaftueshme të ushqimit të nevojshëm për rritje dhe zhvillim adekuat.

Ekzistojnë disa grupe të materieve ushqyese që mund të ndahen në:

- buka, drithërat, pastat, patatja, burim i mirë i energjisë
- pemët dhe perimet, burim vital i vitaminave dhe i mineraleve
- qumështi dhe produktet e qumështit, burim i mirë proteinash, përmbajnë kalcium
- mishi dhe produktet e mishit, vezët, frutat arnore si dhe bimët bishtajore, burim i mirë proteinash
- lëngjet dhe ushqimet e pasura me yndyrë dhe/ose sheqer, burime të mira të energjisë për trup, por përmbajnë shumë kalori.

Të rinjtë duhet të hanë në mënyrë të balancuar nga të 5 grupet e ushqimeve dhe atë: Më tepër perime dhe fruta; sasi të duhur të orizit, drithërave, patateve dhe pastave; sasi të konsiderueshme të qumështit dhe produkteve të tij; sasi të konsiderueshme të mishit dhe produkteve të tij, vezëve dhe bishtajave e frutave arnore. Të rinjtë duhet ta zgjedhin ushqimin që nuk është shumë i pasur me kripë dhe t'i kufizojnë ushqimet që janë shumë të pasura me yndyrë ose sheqer.

Sasia e mjaftueshme e ushqimit ka shumë rëndësi sepse nëse adoleshentët nuk konsumojnë sasi të mjaftueshme të ushqimit ata do të ngecin në rritje gjë që do të ndikojë edhe në zhvillimin e tyre, e kjo për pasojë do ta ketë kufizimin e aftësisë për mësim dhe punë. Gratë e reja që kanë nëneshë mund të lindin fëmijë më të vegjël dhe më të ndjeshëm ndaj problemeve shëndetësore. Edhe sasia e tepruar e ushqimit ndikon në shëndet sepse nëse adoleshentët konsumojnë më tepër ushqim, sidomos ushqime të pasura me yndyrë dhe sheqer, mund të fitojnë mbipeshë, dhe kjo gjendje mund të jetë shkaktare e problemeve shëndetësore dhe sociale gjatë adoleshencës dhe në jetën e mëtejme të individit.

Numri i njerëzve me mbipeshë është rritur në proporcione alarmante në botë, ndërsa specialistët e shëndetësisë kanë alarmuar për rreziqet shëndetësore që vijnë nga kjo gjendje. Më shqetësues, sipas tyre, është fakti që gjithnjë e më shumë po preken fëmijët, kjo pasi çrregullimet më të zakonshme shfaqen në fëmijëri.

Shkaku themelor i obezitetit dhe mbipeshës është çekuilibri në mes të kalorive të konsumuara nga njëra anë dhe atyre të shpenzuara nga ana tjetër. Mbipesha/obeziteti i atribuohet një numri faktorësh, duke përfshirë këtu edhe ndryshimin global në dietë, me tendencën për të konsumuar më shumë ushqime "energji" me yndyrë dhe sheqerna, por të ulët në vitamina, minerale dhe vlera të tjera ushqyese, si dhe tendenca drejt zvogëlimit e aktivitetit fizik. Mbipesha dhe obeziteti çojnë në pasoja të rënda shëndetësore, përfshirë sëmundjet kardiovaskulare (kryesisht sëmundje të zemrës dhe goditje në tru), të cilat

“vrasin” 17 milionë njerëz çdo vit. Diabeti është një tjetër rrezik i madh që shkaktohet nga mbipesha dhe që, sipas OBSH-së, do të bëhet shpejt një epidemi globale sepse do të kemi më shumë vdekje diabetike që do të rriten me më shumë se 50% në mbarë botën në 10 vitet e ardhshme, sipas përlloraritjeve të OBSH-së. Po ashtu, sipas specialistëve të OBSH-së, disa lloje kanceresh (ai endometrial, i gjirit dhe i zorrës së trashë), mund të jenë në lidhshmëri me mbipeshën dhe obezitetin.

Siguria e ushqimit është një tjetër aspekt i rëndësishëm. Shumë sëmundje mund të parandalohen me përgatitjen e sigurt të ushqimit dhe marrjen e ushqimit të freskët. Temperaturat e larta që përdoren gjatë përgatitjes së ushqimit i mbysin mikrobet. Prandaj ushqimi duhet të pastrohet dhe të përgatitet mirë, por edhe duhet të ruhet mirë sepse shumë shpejtë mund të prishet. Më së miri është të përdoret ushqimi i përgatitur aty për aty, por për ta ruajtur nevojitet të mbahet në temperatura të ulëta ose në frigorifer, të mbulohet mirë që mos ta prekin insektet dhe brejtësit, dhe pas përdorimit të sërishëm t’i ipet përsëri një valë. Sipërfaqja ku ushqimi përgatitet gjithashtu duhet të jetë e pastër sepse ai është një terren i mirë për zhvillimin dhe shumëzimin e mikrobeve.

Mesazhet për adoleshentët:

1. Të ngrënit e sasive të nevojshme dhe llojllojshmëria e ushqimeve të shëndetshme është shumë e rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin tuaj normal
2. Ashtu siç është e rëndësishme marrja e sasive të nevojshme të ushqimit për rritje dhe zhvillim, po ashtu duhet të keni kujdes që mos të merrni sasi të tepërta të ushqimit sepse kjo mund t’ju çojë kah mbipesha gjë që nuk është e mirë për shëndetin tuaj
3. Të ushqyerit e shëndetshëm do të thotë marrja e rregullt e shujtave dhe shmangia nga ushqimet jo të shëndetshme veçanërisht të atyre që përmbajnë shumë yndyrë ose sheqer.

Mesazhet për prindër:

1. Fëmija juaj ka nevojë për sasi të mjaftueshme dhe llojllojshmëri të ushqimeve të shëndetshme për rritje dhe zhvillim normal
2. Nëse fëmija juaj zhvillon shprehi të shëndetshme të ushqimit gjatë adoleshencës rriten gjasat që të vazhdojë me këto shprehi pozitive edhe kur të rritet

Çka duhet të bëni:

1. Bisedoni me fëmijën tuaj për ushqimet e shëndetshme dhe të ushqyerit e shëndetshëm
2. Mbështetni fëmijën tuaj në zhvillimin e shprehive pozitive të të ushqyerit
3. Jepni fëmijëve tuaj shembull pozitiv të të ushqyerit të shëndetshëm.

KULTURA E TË USHQYERIT DHE GJENDJET QË VIJNË SI REZULTAT I KEQUSHQYERJES

Rezultati i të nxënësit:

Dallon rëndësinë e ushqimit dhe ndikimit në pubertet –gjatë rritjes

Përshkruan faktorët që ndikojnë në mbipeshë dhe obezitet

Përshkrimi i aktivitetit:

1. Bisedoni me fëmijën tuaj për ushqimet e shëndetshme dhe të ushqyerit e shëndetshëm
2. Mbështetni fëmijën tuaj në zhvillimin e shprehive pozitive të të ushqyerit
3. Jepni fëmijëve tuaj shembull pozitiv të të ushqyerit të shëndetshëm

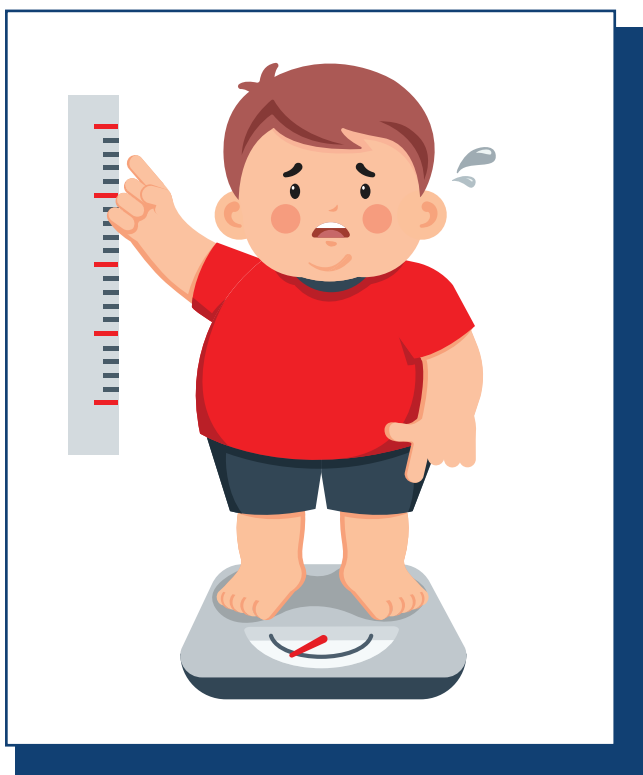
Shtojca 3.1

Materialet e nevojshme:

Fleta me ngjyra të ndryshme

Gërshërë

Ngjitës letre



Njësia mësimore:

Mbrojtja nga sjelljet e rrezikshme individuale, grupore dhe shoqërore



Faktorët e mjedisit që ndikojnë në dëmtimin e shëndetit dhe zhvillimit të fëmijës mund të shoqërohen edhe me faktorët social si: stresi në familje, ngjarje kritike në jetën e fëmijës dhe ndryshimet e vendbanimit. Traumati, lëndimet nga keqtrajtimi dhe dhuna ndaj fëmijëve shoqërohen me dëmtime fizike apo psikike, të cilat reflektohen gjatë gjithë jetës së tyre, në konflikte dhe abuzime në familje dhe shoqëri, ose në përdorimin e substancave abuzive (droga, duhani, alkooli).

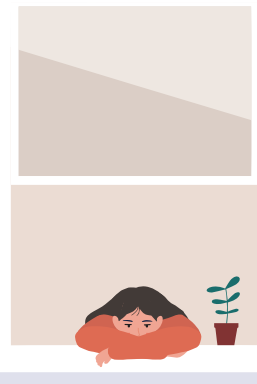
Adoleshenca është moshë gjatë së cilës ndodhin shumë ndryshime si në aspektin fizik, psikologjik ashtu edhe në atë social. Të gjitha këto ndryshime mund të bëjnë presion tek një adoleshent dhe mund të shprehen si ndjenjë e frikës, pikëllimit dhe zemërimit, ndjenja këto që janë pjesë e zakonshme e adoleshencës. Por, nëse këto ndjenja vazhdojnë apo zgjasin më tepër dhe e pengojnë zhvillimin e aktiviteteve të përditshme, mund të jenë indikacion i çrregullimeve mentale.

Shumë adoleshentë vuajnë nga problemet si frika dhe depresioni që i shtyejnë ata kah ndjenjat e dhimbjes dhe vuajtjes. Disa adoleshentë nuk mund ta përballojnë këtë ndjenjë dhe për fat të keq e lëndojnë veten duke kryer vetëvrasje. Por, adoleshentët mund të ndërmarrin hapa që ta ruajnë shëndetin e tyre emocional dhe t'i parandalojnë sëmundjet tjera duke u përkrahur nga njerëzit e afërt përreth.

Promovimi shëndetësor në shkollë

Programi shëndetësor nëpër shkollë është formë e mirë për adresimin e rreziqeve për shëndetin e të rinjve duke e theksuar ndikimin që e kanë kushtet ekonomike, sociale dhe edukimi për ekspozimin e adoleshentit në situata të rrezikut. Studimet tregojnë se edukimi shëndetësor në shkollë ndikon në uljen e marrëdhënieve seksuale

në moshën e hershme, zvogëlimin e partnerëve seksual si dhe ndikon në rritjen e shkallës së përdorimit të mjeteve kontraceptive. Shumë programe kanë efekte pozitive në faktorët që i determinojnë shprehitë e rrezikshme seksuale duke i vetëdijësuar për rrezikun nga IST, shtatzënitë e hershme dhe përdorimin e mjeteve kontraceptive.



Ndryshimet sociale dhe emocionale

Gjatë adoleshencës pos rritjes fizike ndodhë edhe zhvillimi i trupit, ndjenjave dhe mendimeve që në të shumtën e rasteve vijnë si pasojë e ndryshimeve hormonale në trupin e tyre. Janë më të brishtë meqë janë më pak të informuar sesa të rriturit, kurse kërkojnë të kenë fuqi të pakufizuar dhe janë kurioz të provojnë e të eksperimentojnë. Ka raste që adoleshentët mundohen ta demonstrojnë diferencën duke eksperimentuar me droga, alkool dhe aktivitete që e shkelin ligjin. Këto situata ndikojnë që të krijohet një barrierë në mes të adoleshentëve dhe prindërve/kujdestarëve të tyre që ndonjëherë luhaten edhe në besimin e ndërsjellë.

Adoleshentët pësojnë ndryshime fizike, intelektuale dhe psiko-sociale derisa ata që kalojnë në moshën e rritur, në procesin drejtë pavarësisë, kanë tendencë të eksperimentojnë pa kufij, duke i përfshirë këtu edhe sjelljet e rrezikshme. Kjo i bën ata veçanërisht më të ndjeshëm ndaj problemeve të shëndetit riprodhues. Jo të gjithë të rinjtë janë të përfshirë në probleme negative të shëndetit riprodhues. Shërbimet duhet të drejtohen kah grupet më të cenueshme, që janë vajzat e reja në vende rurale dhe përdoruesit e drogave.

Ndryshimet sociale dhe emocionale në pubertet:

- Fillimi i të menduarit të pavarur dhe marrja e vendimeve më vete
- Fillimi i ndjenjave seksuale
- Eksperimentimi dhe kureshtja (alkooli, droga, marrëdhënia seksuale, etj.)
- Ndikimi i shoqërisë në veshjen, mënyrën e shprehjes, gjuhën (p.sh. të folurit me shkurtesa)
- Nevoja e privatësisë
- Kujdesi për trupin, dukjen, nevoja për të qenë atraktiv
- Nevoja për thyerje të rregullave dhe ligjit
- Mosrespekti duke e përfshirë këtu edhe mbikëqyrjen nga prindërit
- Delikuenca dhe sjelljet agresive.

Ligji i mbron të drejtat e adoleshentëve dhe të rinjve. Të drejtat për shëndetin riprodhues janë të drejta specifike, individuale për të marrë vendime personale, duke e përfshirë edhe të drejtën për qasje në informata për shëndetin riprodhues dhe shërbime e udhëzime të ofruara nga profesionistët shëndetësor.

Të drejtat për shëndetin riprodhues janë të përcaktuara edhe me ligjet në fuqi në shtetin tonë (Ligji për shëndetin riprodhues, Ligji për të drejtat dhe obligimet e qytetarëve).

Edukimi për bashkëmoshatarët është proces përmes të cilit të rinjtë e mirë-trajnuar dhe të motivuar ndërmarrin aktivitete joformale arsimore me moshatarët e tyre (të moshës së njëjtë dhe me interesa të përbashkëta). Bashkëmoshatari është person që i përket të njëjtit grup social si personi tjetër në grup. Grupi social mund të bazohet në moshë, gjini, status socio-ekonomik ose shëndetësor dhe faktorë të tjerë.



Figura 3. Adoleshentët dëshirojnë të diskutojnë për problemet e tyre me bashkëmoshatarët e tyre në atmosferë relaksuese

Disa fusha të shëndetit riprodhues të adoleshentëve dhe të rinjve si IST (përfshirë HIV/AIDS), shkathtësitë jetësore, gjinia, cenueshmëria dhe këshillimi me bashkëmoshatarët mund të adresohen në edukimin e bashkëmoshatarëve.

Rëndësia e edukimit familjar është në të kuptuarit e vetes dhe të të tjerëve, krijimin e raporteve të shëndosha me të tjerët, marrjen e përgjegjësisë, të kuptuarit e rolit të familjes si dhe zhvillimin e aftësive komunikuese.

Tipet e shkathtësive për jetë:

Ekzistojnë tre kategori të shkathtësive të cilat e plotësojnë dhe e forcojnë njëra tjetrën Tab. 3.1 Tipet e shkathtësive për jetë (**Adaptuar nga “Life Skills Approach to Child and Adolescent Healthy Human Development, Pan-American Health Organisation, 2001”**)

Shkathtësitë sociale	Shkathtësitë kognitive	Shkathtësitë emocionale të kopjuara
Shkathtësitë e komunikimit	Vendim-marrja dhe zgjidhjet e problemeve	Menaxhimi i stresit
Negociatat dhe shkathtësitë e refuzimit	Të kuptuarit e pasojave të veprimit	Kontrollimi i ndjenjave përfshirë edhe zemërimin
Shkathtësitë e këmbënguljes	Përcaktimi i zgjidhjeve alternative për probleme	Shkathtësitë për vetëkontroll dhe vetëmonitorim
Shkathtësitë ndër-personale (për zhvillimin e raporteve të shëndosha)	Mendimi kritik	
Shkathtësitë e bashkëpunimit	Analiza e ndikimit të bashkëmoshatarëve dhe mediave	
Empatia/të kuptuarit dhe perceptimi	Analiza e perceptimit të normave sociale dhe besimit	

MBROJTJA NGA SJELLJET E RREZIKSHME INDIVIDUALE, GRUPORE DHE SHOQËRORE

Rast Studimi 4.1. Pyetjet vetëvlerësuese?

Përgjigjuni në pyetjet e parashtuara.

Shënoni përgjigjen në fletoren tuaj. Pas diskutimit dhe qartësimit me grupin, hapni përgjigjen e saktë. Krahasoni përgjigjen me atë të shënuar në fletore. Shkruani **M** për **MIT** ose **F** për **FAKT** për çdo pohim më poshtë

Skenari:

Zgjedhni një kategori të të rinjve dhe një temë për të diskutuar në lidhje me edukimin shëndetësor për shëndetin seksual dhe riprodhues. Ndani detyrat dhe përgatitni pjesën praktike. Prezantoni. Pjesa tjetër e grupit e bënë vlerësimin e prezantimit. Pastaj ndërrohen rolet. Në fund fasilituesi së bashku me grupet diskutojnë dhe i nxjerrin përfundimet.

Shtojca 4.1

Materialet e nevojshme:

Fleta me ngjyra të ndryshme

Gërshërë

Ngjitës letre



Aktivite në klasë

1.1 Tregimi i Gëzimit/Gëzimes

Gëzimi/Gëzimja është 11 vjeçar/e, jeton me familjen e tij/saj. Shqetësimi i tij/saj fillimisht ishte trashja e zërit që i pengonte në komunikim me të tjerët. Ai/Ajo gjithashtu ka vërejtur se ka zhvilluar ndjenja të dashurisë me një vajzë/djalë të moshës së tij/saj në fqinjësi. Familja e tij/saj është e brengosur për faktin se ai/ajo preferon ta kalojë kohën me shokët/qet e tij/saj, daljen pa leje dhe kthimin vonë natën dhe shqetësimet tjera

PYETJE PËR DISKUTIME



Në cilin grup e klasifikoni moshën e Gëzimit/Gëzimes?

Përgjigja:

Gëzimi/Gëzimja është 11 vjeç dhe i takon adoleshencës së hershme. Reveal answer Lexoni përshkrimin e Gëzimit/Gëzimes dhe identifikoni ndryshimet fizike të lidhura me adoleshencën dhe një ndryshim psiko-social.

Përgjigja: Ndryshimi i zërit është ndryshim fizik, kurse interesimi për vajzën/djalin është ndryshim psiko-social.Reveal answer

Shpjegoni kur është Gëzimi/Gëzimja i/e rrezikuar për shprehi të rrezikshme?

Përgjigja: Gëzimi/Gëzimja po kalon shumë kohë me shokët/qet duke qëndruar deri natën vonë dhe pa leje të prindërve. Kjo e rritë mundësinë të ketë lidhje më të afërta deri në marrëdhënie seksuale, të eksperimentojë me substanca dhe shprehi tjera të rrezikshme dhe kjo sjellje e tij/saj është brengosëse për prindërit.Reveal answer

Çfarë informatash dhe konsultimesh do t'i ndihmonin Gëzimit/Gëzimes që ta mbrojë shëndetin e tij/saj seksual?

Përgjigja:Gëzimi/Gëzimja duhet të mësojë për rrezikun nga marrëdhënia seksuale në këtë moshë të re, dëmet në shëndet. Ai/Ajo duhet të dijë për IST përfshirë edhe HIV dhe si duhet të mbrohet me përdorimin e prezervativit (kondomit).

Shembuj të tjerë që mund të trajtohen: a) vajza që jeton në një dhomë me vëllain e saj dhe është e brengosur se si do të veprojë kur i fillon ciklin menstrual; b) si të veprojë

nëse i janë përlyer pantollonat nga cikli menstrual; c) një vajzë është në piknik me familjen e dajës së saj dhe i fillon cikli menstrual por ajo nuk ka peceta higjienike me vete, çka të bëjë dhe çka të përdorë; d) një djalë ka qenë mysafir tek kushërinjtë gjatë natës, dhe në mëngjes e vëren se ka pasur ejakulim, si të veprojë me qarqafët; e) një djalë në autobus e ndjen se po përjeton erekcion, si të veprojë.

MESAZHE PËR PRINDËR:

Mesazhet për adoleshentë

Rreth 60 minuta aktivitet fizik gjatë ditës do t'ju sjellin dobi të ndryshme:

Dobitë fizike

- u ndihmon eshtrave dhe muskujve për rritje dhe zhvillim
- ju mban në gjendje të mirë dhe të aftë, por edhe nëse nuk jeni në një gjendje të tillë aktiviteti fizik ua mundëson këtë



Dobitë mentale

- ju ndihmon ta ndërtoni besimin në vete dhe ta rritni vetëvlerësimin
- ju ndihmon të mësoni dhe të punoni më mirë
- ju ndihmon në menaxhimin e zemërimit, të jeni më i qetë kur jeni në situata ankthi, të pikëlluar apo të zemëruar

Dobitë sociale

- pjesëmarrja në aktivitete sportive ju mundëson njohjen e njerëzve dhe zhvillimin e shoqërisë
- ju mundëson që të mësoheni si të luani në bazë të rregullave, si të bashkëpunoni me anëtarët e ekipit dhe si ta trajtoni fitoren apo humbjen.

MESAZHET PËR PRINDËR

Çka duhet të dini:

1. Shumë adoleshentë duhet të përkrahen që të ndërtojnë shprehi për aktivitete të rregullt fizik në baza ditore
2. Zhvillimi i kësaj shprehie do t'u ndihmojë adoleshentëve që gjatë jetës ta parandalojnë lajmërimin e problemeve shëndetësore që vijnë si pasojë e mosaktivitetit si p.sh. tensioni i lartë i gjakut dhe sëmundja e sheqerit.

Çka duhet të bëni:

1. Përkrahni fëmijën tuaj që të merret me aktivitet të rregullt fizik përreth 60 minuta në ditë duke e balansuar këtë me një dietë adekuate.
2. Ndhmoni me nxitës apo duke e stimuluar (incentive) fëmijën tuaj për angazhim në aktivitete të rregullta fizike
3. Jepni shembull fëmijës suaj me angazhimin tuaj personal në aktivitete fizike.

PYETJE PËR DISKUTIME



Çka duhet të dini:

1. Adoleshenca është koha kur të rinjtë pajisen me shkathtësi që u nevojiten për t'u bërë të rritur të pavarur. Gjatë kësaj kohe, shumë adoleshentë duket se i refuzojnë këshillat prindërore dhe largohen nga afërsia që e kanë pasur me ta në vegjëli. Kjo për prindërit mund të jetë e vështirë për t'u pranuar. Por, adoleshentët prapëseprapë kanë nevojë për ta dhe kështu përkrahen e përfitojnë shumë nga prindërit. Ndjenja që të jesh i nevojshëm dhe i vlerësuar nga anëtarët e familjes, ë rinjve mund t'u sjellë ndjenja pozitive të mirëqenies.
2. Adoleshentët duhet të zhvillojnë shkathtësi që në mënyrë të shëndetshme të përballen me stresin dhe situatat e përditshme, si edhe me ndjenjat e pikëllimit dhe të zemërimit. Ata gjithashtu duhet të dinë se mund të kërkojnë ndihmë nga prindërit e tyre sa herë që nuk mund të përballen vet ose t'i tejkalojnë situatat të vetëm.
3. Adoleshentët me probleme mentale mund ta rikthejnë shëndetin e tyre dhe të kenë jetë produktive me diagnostikimin me kohë të këtyre problemeve dhe me trajtimin e tyre efektiv.

Çka duhet të bëni:

1. Bëni përpjekje të flisni me djalin ose vajzën tuaj adoleshent/e. Inkurajoni që t'i ndajnë me ju pritshmëritë e tyre dhe shpresat që i kanë, frikën dhe brengat. Tregoni interesim për aktivitetet e tyre dhe për pikëpamjet që ata i kanë. Tregojuni atyre që ju interesoheni dhe kujdeseni për ta përmes gjesteve dhe fjalëve e shprehjeve. Jepni atyre të kuptojnë se gjithnjë do të jeni aty për përkrahje. Inkurajoni që të kontribuojnë në familje dhe në komunitet.
2. Bisedoni me djalin ose vajzën tuaj për mënyrat e shëndetshme të përballjes me stresin dhe situatat e përditshme, si p.sh. gjetja e mënyrave për relaksim, të qëndruarit me njerëz që u pëlqejnë, marrja me aktivitet fizik.

3. Paralajmëroni adoleshentët për rreziqet nga duhani, alkooli dhe substancat tjera dhe ndikimin që ato e kanë në mendime dhe ide negative. Gjithashtu i paralajmëroni se kur ata nuk ndjehen mirë, mund të bëjnë veprime përmes së cilave mund ta dëmtojnë shëndetin e tyre si ngasja e shpejtë ose rrahja. Bisedoni me ta që ta kuptojnë rëndësinë e të kërkuarit të ndihmës sa herë që ata nuk janë në gjendje të përballen me situatën e krijuar.

4. ini vigjilent për ndryshimet e disponimit ose sjelljes së djalit ose vajzës suaj. Shenjat e zakonshme të stresit ose sëmundjeve mentale janë ndryshimi në shprehjet e gjumit, të të ushqyerit, mungesat në shkollë ose performanca e dobët në shkollë, vështirësitë e koncentrimit, mungesë e energjisë, qarqet e shpeshta, humbja e shpresës, pikëllimi, frika, irritimi i shpeshtë, ankesat e shpeshta, kokëdhimbja, dhimbja e barkut, rritja e konsumimit të alkoolit ose substancave tjera. Nëse ndonjë nga këto shenja zgjasin më shumë ditë atëherë kërkoni ndihmën mjekësore.

5. Kërkoni ndihmën e menjëhershme mjekësore nëse djali ose vajza juaj ka ide të dëmtimit të vetes ose vetëvrasjes, ose edhe të dëmtimit ose vrasjes së të tjerëve.

Shtojca 3.1



MESAZHET PËR ADOLESHENTËT:

1. Të ngrënit e sasive të nevojshme dhe llojllojshmëria e ushqimeve të shëndetshme është shumë e rëndësishme për rritjen dhe zhvillimin tuaj normal
2. Ashtu siç është e rëndësishme marrja e sasive të nevojshme të ushqimit për rritje dhe zhvillim, po ashtu duhet të keni kujdes që mos të merrni sasi të tepërta të ushqimit sepse kjo mund t'ju çojë kah mbipesha gjë që nuk është e mirë për shëndetin tuaj
3. Të ushqyerit e shëndetshëm do të thotë marrja e rregullt e shujtave dhe shmangia nga ushqimet jo të shëndetshme veçanërisht të atyre që përmbajnë shumë yndyrë ose sheqer.

MESAZHET PËR PRINDËR:

1. Fëmija juaj ka nevojë për sasi të mjaftueshme dhe llojllojshmëri të ushqimeve të shëndetshme për rritje dhe zhvillim normal
2. Nëse fëmija juaj zhvillon shprehi të shëndetshme të ushqimit gjatë adoleshencës atëherë rriten gjasat që të vazhdojë me këto shprehi pozitive edhe kur të rritet

Çka duhet të bëni:

1. Bisedoni me fëmijën tuaj për ushqimet e shëndetshme dhe të ushqyerit e shëndetshëm
2. Mbështetni fëmijën tuaj në zhvillimin e shprehive pozitive të të ushqyerit
3. Jepni fëmijëve tuaj shembull pozitiv të të ushqyerit të shëndetshëm

Dobësitë tek adoleshentët

Dobësitë fizike:

- Adoleshenca është periudha e rritjes dhe zhvillimit të shpejtë dhe kërkon ushqyeshmëri adekuate
- Adoleshentët shpesh kanë shprehi të dobëta të ushqimit dhe kjo i rrezikon nga mosushqyeshmëria e cila e dëmton rritjen dhe zhvillimin e tyre
- Shëndeti i dobët në moshën e fëmijërisë dhe kondicioni i dobët i përcjellë ata edhe në adoleshencë, e me siguri edhe më vonë
- Infeksionet e përsëritura, sëmundjet parazitare, diaretë e shpeshta, infeksionet respiratore, kequshqyeshmëria, kanë ndikim në zhvillimin fizik dhe psikologjik të tyre.

Dobësitë emocionale:

- Problemet e shëndetit mendor e rrisin ndikimin e hormoneve gjatë adoleshencës dhe të ndryshimeve fizike që shkaktohen në pubertet
- Shpesh këmbëngulësia dhe komunikimi jo i mirë ua pamundëson t'i artikulojnë nevojat e tyre nën presionin që t'i arrijnë moshatarët dhe të rriturit
- Ndjejnë presion në luajtjen e roleve stereotipe të gjinisë
- Janë të pajekur të marrin vendime të arsyeshme.

Dobësitë socio-ekonomike:

- Adoleshentët dhe rinia kanë nevojë për para por kanë mundësi të vogla që t'i fitojnë ato me punë
- Varfëria dhe gjendja e rëndë ekonomike e rrisin rrezikun për higjienë të dobët, ujë dhe kujdes shëndetësor të mirëfilltë dhe barna
- Rinia me disavantazhe është e rrezikuar nga abuzimi me substanca dhe kjo i shtyn të merren edhe me prostitucion i cili pastaj mund t'i rrezikojë edhe nga IST, HIV por edhe nga shtatzënia e pa dëshiruar.

PYETJET VETËVLERËSUERE:

Përgjigjuni në pyetjet e parashtuara me poshtë.

Shënoni përgjigjen në fletoren tuaj. Pas diskutimit dhe qartësimit me grupin, hapni përgjigjen e saktë. Krahasoni përgjigjen me atë të shënuar në fletore.

Shkruani **M** për **MIT** ose **F** për **FAKT** për çdo pohim më poshtë

Dobësitë fizike:

- Rritja dhe zhvillimi i shpejtë kërkon ushqyeshmëri adekuate të adoleshentëve (F)
- Shprehitë e mira të të ushqyerit i karakterizojnë adoleshentët (M)

Dobësitë emocionale:

- Problemet me ndikimin e hormoneve lajmërohen gjatë adoleshencës (F)
- Adoleshentët karakterizohen me këmbëngulësi dhe komunikim jo të mirë (F)
- Presioni në luajtjen e roleve stereotipe të gjinisë nuk është karakteristik për adoleshencë (M)
- Adoleshentët karakterizohen me papjekuri që të marrin vendime të arsyeshme (F).

Dobësitë socio-ekonomike:

- Adoleshentët dhe rinia kanë mundësi të mëdha që t'i fitojnë paratë me punë (M)
- Varfëria dhe gjendja e rëndë ekonomike nuk e rrisin rrezikun për higjienë të dobët, ujë dhe kujdes shëndetësor të mirëfilltë dhe barna (M)
- Rinia me disavantazhe është e rrezikuar nga abuzimi me substanca dhe kjo i shtyn të merren edhe me prostitucion i cili pastaj mund t'i rrezikojë edhe nga IST, HIV por edhe nga shtatzënia e pa dëshiruar (F).

Përgjigjuni në pyetjet e parashtuara

Shënoni përgjigjen në fletoren tuaj. Pas diskutimit dhe qartësimit me grupin, hapni përgjigjen e saktë. Krahasoni përgjigjen me atë të shënuar në fletore.

Rrumbullaksoni F për Dobësitë fizike, E për Dobësitë emocionale ose S për Dobësitë socio-ekonomike për çdo pohim më poshtë.

1. Rinia me disavantazhe është e rrezikuar nga abuzimi me substanca dhe kjo i shtyn të merren edhe me prostitucion i cili pastaj mund t'i rrezikojë edhe nga IST, HIV por edhe nga shtatzënia e pa dëshiruar

F E S

2. Rritja dhe zhvillimi i shpejtë kërkon ushqyeshmëri adekuate të adoleshentëve

F E S

3. Presioni në luajtjen e roleve stereotipe të gjinisë nuk është karakteristik për adoleshencë

F E S

4. Problemet me ndikimin e hormoneve lajmërohen gjatë adoleshencës

F E S

5. Shprehitë e mira të të ushqyerit i karakterizojnë adoleshentët

F E S

6. Adoleshentët karakterizohen me papjekuri që të marrin vendime të arsyeshme

F E S

7. Varfëria dhe gjendja e rëndë ekonomike nuk e rrisin rrezikun për higjienë të dobët, ujë dhe kujdes shëndetësor të mirëfilltë dhe barna

F E S

8. Adoleshentët karakterizohen me këmbëngulësi dhe komunikim jo të mirë

F E S

9. Adoleshentët dhe rinia kanë mundësi të mëdha që t'i fitojnë paratë me punë

F E S

BURIMET DHE LITERATURA

1. MASHT (2016), Korniza e Kurrikulës së Asimit Parauniversitar e Republikës së Kosovës.
2. MASHT (2016), Kurrikula Bërthamë për klasën e gjashtë.
3. MASHT (2016), Programet lëndore për klasën e gjashtë (dorëshkrim 2016).
4. OBSH (2010), Programi orientues për shëndetin e adoleshentëve
5. KKK (2012), Doracak për shëndetin riprodhues tek adoleshentët dhe të rinjtë
6. UNFPA, CARE, MKRS (2006), Udhëzues për edukimin e bashkëmoshatarëve për shëndetin seksual dhe riprodhues
7. IKSHPK, Terre des hommes (2010), Manual për promovimin e shëndetit parësor
8. Alb-Med (2006), Fakte shëndetësore, Shëndeti riprodhues dhe parandalimi i shtatzënisë

KLASA E SHITATË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Seksualiteti, të drejtat dhe përgjegjësitë e adoleshentëve.....	01
2.Hormonet, roli dhe rëndësia.....	02
3.Rritja e trupit dhe zhvillimi muskolor në fazën e pubertetit.....	03
4.Njohja e sjelljeve të rrezikshme në lidhje me SST, HIV dhe mbrojtja nga ato.....	04
5.Seksualiteti dhe mediat.....	05
6.Aktivitete në klasë	06
7..Burimet dhe literatura.....	10

Njësia mësimore:

Seksualiteti, të drejtat dhe përgjegjësitë e adoleshentëve



Çfarë është seksualiteti?

Nëse mendoni që seksualiteti është vetëm prania e një organi seksual, gaboheni. Seksualiteti nuk është vetëm zotërimi i një organi, por është karakteristika e përgjithshme dhe thelbësore e personit. Në vend që të themi “kemi një seks femëror dhe mashkullor” do duhej të themi “jemi unik seksualisht”. Kjo na çon në përfundime të tilla që të qenit qenie seksuale nuk ka të bëjë vetëm me faktin që seksualiteti konsiston në njohjen e aspekteve të anatomisë ose të fiziologjisë, por edhe me pranimin e identitetit seksual individual. Gjithashtu seksualiteti mund të shihet edhe si instinkt.

Seksualiteti ndërlidhë tërheqjen e ndërsjellë fizike, mendore dhe emocionale. Duhet të dimë se përveç tërheqjes fizike dhe emocionale për të marrë vendim kur, si dhe me kë do të hyjmë në marrëdhënie seksuale na duhet edhe të mendojmë dhe t'i njohim metodat dhe mjetet kontraceptive si p.sh. kondomin.

Seksualiteti është karakteristika themelore e personit. Seksualiteti i përfshin të gjitha komponentet e njerëzve. Çdo njeri ka një pjesë instinktive, një pjesë emotive dhe një pjesë racionale. Kështu që do ta kemi një seksualitet instinktiv (të ndjesh automatikisht tërheqje për seksin tjetër), një seksualitet emotiv (të kultivosh ndjenjën e tërheqjes) dhe një seksualitet racional (ta jetosh tërheqjen sipas një projekti dashuror).

Një raport ndërnjerëzor është serioz kur janë prezente të trija elementet: mendja, zemra, trupi. Pra, seksualiteti është një dhuratë për të dashuruar. Psikologë të ndryshëm i shikojnë shumë të lidhura seksualitetin dhe dashurinë, dhe këtë të fundit e shikojnë si esenciale për të ekzistuar, për t'u rritur e për t'u trashëguar në mënyrë njerëzore; kështu që të krijosh një marrëdhënie të mirë dhe të shëndoshë me një person tjetër është një qëllim i rëndësishëm në jetë.

Seksualiteti brenda vetes

Kjo është një dukuri interesante që i shoqëron njerëzit pavarësisht moshës; ndjesitë e reja që lindin në këtë periudhë kërkohet të orientohen fillimisht brenda vetes; të gjendet shkakun i tyre, por edhe të vihen në provë më parë tek vetja. Në adoleshencë nis një interesim më i theksuar për seksualitetin



që zakonisht drejtohet tek vetja, ndërkohë që familjarët e prindërit i kushtojnë rëndësi sjelljeve dhe emocioneve të fëmijës që po rritet.

Të Drejtat Seksuale: është prezantuar një Deklaratë e Federatës Ndërkombëtare të Prindësisë së Planifikuar (IPPF- International Planned Parenthood Federation) mbi instrumentet themelore të të drejtave të njeriut, interpretime serioze të standardeve ndërkombëtare dhe emërtime në lidhje me seksualitetin të cilat IPPF-ja beson se përfshihen në to.

Deklarata është hartuar në përputhje me marrëveshjet ndërkombëtare në të cilat IPPF-ja aderon. Struktura e Deklaratës është përfshirë gjerësisht në shumë publikime të IPPF-së dhe të shoqatave anëtare të IPPF-së. Deklarata i referohet rekomandimeve të traktateve të Kombeve të Bashkuara dhe Raporteve Speciale të Kombeve të Bashkuara, veçanërisht raportit të vitit 2004 të Standarteve më të larta të Shëndetit. Ky raport u hartua nga

një panel ekspertësh përfshirë liderë të njohur në arenën ndërkombëtare në fushën e shëndetit dhe të të drejtave seksuale e riprodhuese. Kjo përmbledhje shërben si një hyrje për sesionet e ndryshme të Deklaratës dhe përmbajtjen e saj. Deklarata e plotë duhet ta shoqërojë këtë përmbledhje në mënyrë që të jepen detaje të plota mbi të drejtat seksuale.

Të Drejtat Seksuale: Deklarata e IPPF-së përmban tre pjesë:

- Një hyrje e cila e paraqet konceptin e Deklaratës në kuadër të misionit dhe vizionit IPPF-së, marrëveshjet ndërkombëtare dhe dokumentet e lidhura me shëndetin seksual dhe riprodhues dhe të drejtat e njeriut, dhe përcakton objektivin themelor të kuadrit të të drejtave.
- Shtatë principe udhëheqëse të cilat ofrojnë një strukturë të të drejtave seksuale të përfshira në deklaratë dhe do ta informojë dhe sigurojë respektimin, mbrojtjen dhe përparimin e të drejtave seksuale brenda Federatës. Të drejtat seksuale janë të drejta njerëzore universale dhe të padukshme, dhe janë në përputhje me principet e mosdiskriminimit.
- Pjesa e fundit “ Të drejtat seksuale janë të drejta të njeriut të lidhura me seksualitetin”, përcakton 10 të drejta seksuale. Të drejtat seksuale përbëhen nga një seri emërtime të lidhura me seksualitetin të cilat vijnë nga e drejta për liri, barazi, privatësi, autonomi, integritet dhe dinjitet për të gjithë njerëzit. (Shtojca e IPPF-së e përkthyer në gjuhën shqipe).
- Të drejtat seksuale janë të drejta të njeriut. Të rinjtë si dhe të rriturit janë të angazhuar në të drejtat seksuale që e mbështesin të drejtën e individit për të vendosur mbi seksualitetin e vet. Kjo do të thotë që të rinjtë si dhe të rriturit kanë të drejtë të jenë të sigurt dhe të kenë një zhvillim dhe jetë të shëndetshme seksuale. Kur fëmija rritet dhe bëhet adoleshent atëherë edhe e drejta e tij / saj për të vendosur mbi jetën e tij / saj rritet. Të rriturit janë në gjendje ta mbrojnë dhe ta mbështesin zhvillimin e shëndetshëm dhe të sigurt të fëmijëve dhe t’i mbrojnë ata nga dhuna.



Ndër të tjera, të drejtat seksuale nënkuptojnë se ka të drejta për t’i mohuar kontaktet seksuale të padëshiruara. Nëse dikush nuk i njeh të drejtat e tij / saj dhe gjithashtu të drejtat e të tjerëve, ose është i/e frikësuar ta ngrisë zërin për të drejtat e tij/saj, atëherë kjo mund të sjellë deri tek një sjellje e dëmshme dhe madje edhe deri tek dhuna. Nëse i dini të drejtat tuaja seksuale atëherë do të thotë që ju jeni në gjendje të merrni vendime të shëndetshme dhe të sigurta në lidhje me marrëdhëniet tuaja intime, seksualitetin, fëmijët tuaj, etj.

Disa të drejta seksuale të të rinjve:

- E drejta për të vendosur - me marrjen e vendimeve të pavarura dhe me mendimin e vet në lidhje me pronësinë e seksualitetit
- E drejta për të qenë i/e sigurt - të mbrohet nga ngacmimi, izolimi, fyerja në kontekstin e gjinisë apo seksualitetit
- E drejta për ta shijuar seksualitetin e dikujt në kuptimin e saj të gjerë (cilësinë e brendshme të personalitetit)
- E drejta për të ndjerë tërheqje dhe dëshirë seksuale dhe për ta shprehur atë në një mënyrë që nuk është fyese ose e dhunshme ndaj të tjerëve
- E drejta për t'i mohuar aktivitetet seksuale me një person tjetër në çdo fazë të sjelljes seksuale
- E drejta për të marrë dëshmi të bazuara dhe njohuri të sakta mbi seksualitetin, që është një aspekt pozitiv dhe i pasuruar i jetës, si ta parandaloni shtatzëninë e padëshiruar, SST dhe HIV, si dhe të drejtat seksuale të dikujt
- E drejta për t'u mbrojtur nga shtatzënia e paplanifikuar, HIV dhe SST, dhe dhuna seksuale
- E drejta për të marrë ndihmë dhe këshillim profesional në çështjet e seksualitetit dhe shëndetit seksual që është i besueshëm, konfidencial, pa pagesë, në cilësi të lartë
- E drejta për të marrë pjesë në marrjen e vendimeve që kanë të bëjnë me të rinjtë dhe shëndetin e tyre seksual
- Shumë e rëndësishme: të kesh të drejta seksuale gjithashtu do të thotë që secili ka detyrim që t'i respektojë të drejtat seksuale të të tjerëve. Për shembull:
- Ju e keni të drejtën të trajtoheni me respekt, por në të njëjtën kohë ju duhet t'i trajtoni të tjerët me respekt
- Ju keni të drejtë t'i shprehni ndjenjat dhe mendimet tuaja në lidhje me seksualitetin, por gjithashtu duhet t'i dëgjoni ndjenjat dhe mendimet e tjera dhe t'i merrni ato në konsideratë
- Ju keni të drejtë të vendosni nëse doni apo jo të jeni në marrëdhënie seksuale. Në të njëjtën kohë, ju duhet të kërkonti pëlqimin nga partneri juaj nëse doni të iniconi kontakt seksual dhe gjithashtu ta pranoni mohimin e tij/saj.

Pjesa interaktive e ushtrimeve:

- Kërkonte prej fëmijëve që ta përcaktojnë seksualitetin - qoftë individualisht si një skemë ose në grupe (kërkonte ta bëjnë një poster)
- Ju mund të përgatisni një ushtrim me shkrim në të cilin i keni listuar të drejtat seksuale në kolonën e majtë dhe në kolonën e djathtë përmbajtjet përkatëse, duke kërkuar që nxënësit të bashkojnë një të drejtë me përshkrimin përkatës.

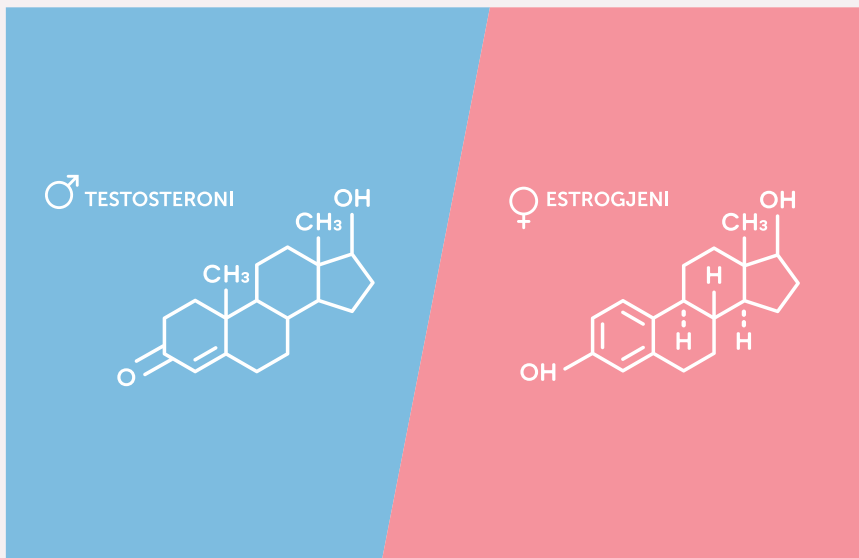
Të drejtat seksuale

1. E drejta për barazi, mbrojtje të barabartë para ligjit dhe të jemi të lirë nga të gjitha format e diskriminimit të bazuar në seks, seksualitet apo gjini
2. E drejta për pjesëmarrje për të gjithë personat, pavarësisht nga seksi, seksualiteti ose gjinia
3. E drejta për jetën, lirinë, sigurinë e personit dhe integritetin fizik
4. E drejta për privatësi
5. E drejta për autonomi personale dhe njohje para ligjit
6. E drejta për liri mendimi, opinionin dhe shprehjeje, e drejta për t'u mbledhur
7. E drejta për shëndet dhe për të përfituar nga progresi shkencor
8. E drejta për edukim dhe informim
9. E drejta për të vendosur ose jo të martohesh dhe për të formuar e për të planifikuar një familje, dhe për të vendosur ose jo të kenë fëmijë dhe kur të kenë fëmijë
10. E drejta për kredibilitet.



Njësia mësimore:

Hormonet, roli dhe rëndësia



Hormonet janë substanca kimike, që tajohen nga gjëndrat dhe indet endokrine.

Në fakt, hormon quhet një substancë specifike e sekretuar nga një qelizë e specializuar që vepron mbi receptorë po ashtu të specializuar. Termi hormon që është me prejardhje greke do të thotë stimulim, ngacmim, sinjalizim.

Këtë term e përdori për herë të parë Starlingu, në vitin 1905, kur vërejti se sekretimin e lëngut pankreatik e stimulon një substancë kimike, e cila quhet sekretin. Hormonet shërbejnë si një formë e madhe e komunikimit midis organeve të ndryshme dhe indeve. Hormonet rregullojnë një shumëllojshmëri të fiziologjisë dhe të sjelljes, duke përfshirë tretjen, metabolizmin, frymëmarrjen, funksionin e indeve, perceptimin ndijor, sekretimin, laktacionin,

stresin, rritjen dhe zhvillimin, lëvizjen, riprodhimin, dhe humorin. Roli i hormoneve në organizëm është shumë i madh dhe edhe pse trajtohen në sasi shumë të vogël në gjak ato veprojnë në organet e caktuara.

Hormonet në përgjithësi ndikojnë në metabolizmin e ujit, të kripërave minerale, të proteinave, të sheqernave, të lipideve, në metabolitetin e membranave qelizore, në ngacmimin e nervave periferike dhe të muskujve, përkatësisht në sistemin nervor, në funksionet psikike, në rritje dhe në shumëzim. Hormonet para se të fillojnë ta shprehin veprimin e tyre lidhen për receptorët përkatës në qeliza. Hormonet janë ndërmjetëse biokimike midis organeve të rregullimit dhe organeve në të cilat veprojnë organet “shënjestër”.

Deri më sot është izoluar numër i madh hormonesh. Është studiuar mirë struktura e tyre kimike dhe efektet fiziologjike. Hormoni i caktuar është i lidhur me organin gjegjës dhe jep funksione të ndryshme. P.sh.: Tiroidea rregullon metabolizmin dhe në këtë mënyrë ndikon në përcaktimin e niveleve të energjisë, në rregullimin e peshës, temperaturës së brendshme të trupit, flokët, lëkurën, etj.

Insulina, është hormon që lirohet nga pankreasi, që ndihmon në mbajtjen e nivelit të sheqerit në gjak.

Estrogjeni është një hormon seksual femëror i lëshuar nga vezoret përgjegjës për riprodhimin, menstruacionet dhe menopauzën.

Progesteroni prodhohet në vezore, në placentë gjatë shtatzënisë dhe gjëndrat mbiveshkore që ndihmon trupin të përgatitet për konceptim, shtatzëni dhe rregullon ciklin mujor. Prolaktina tajohet nga gjëndra e hipofizës pas lindjes së fëmijës për ta mundësuar laktacionin, gjë që i mundëson femrës që ta ushqejë foshnjën me gji dhe luan një rol të rëndësishëm në plleshmërinë e femrës.

Testosteroni është një hormon seksual mashkullor që ndihmon në ndërtimin e muskujve të trupit dhe tek meshkujt luan një rol të rëndësishëm në zhvillimin e indeve dhe organeve riprodhuese mashkullore si dhe karakteristikave sekondare seksuale mashkullore. Serotonina është një hormon që stimulon gjendjen e humorit, është e lidhur me të mësuarit dhe kujtesën, rregullon gjumin, tretjen, rregullon disponimin, disa funksione muskulore etj.

Kortizoli prodhohet nga gjëndra mbiveshkore dhe ndihmon të qëndrojmë të shëndetshëm dhe energjik me rol në kontrollimin e stresit fizik dhe psikologjik.

Adrenalina është hormon që sekretohet në medullën e gjëndrave mbiveshkore, si dhe disa nga neuronet e sistemit nervor qendror dhe njihet si hormon i reagimit të shpejtë ndaj stresit.

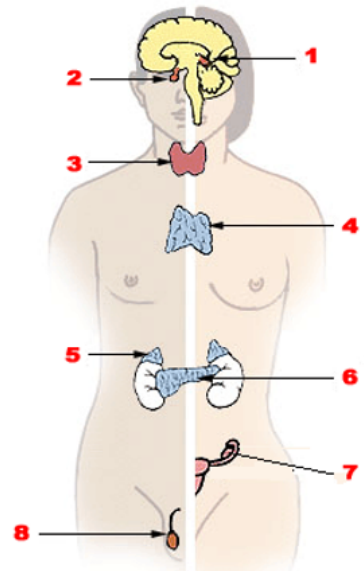
Somatotropina njihet edhe si hormoni i rritjes që sintetizohet dhe sekretohet nga qelizat e quajtura somatotrofet në hipofizën e përparme dhe stimulon rritjen, rigjenerimin e qelizave riprodhuese qelizore dhe rritjen e metabolizmit.

HORMONET SEKSUALE

Ovaret janë organe gjenitale femërore që prodhojnë hormone seksuale femërore dhe testisët janë organe gjenitale mashkullore që prodhojnë hormone mashkullore. Megjithatë, në sasi të vogla, hormonet mund të jenë të pranishme në të dy gjinitë e kundërta. Hormoni më i zakonshëm mashkullor është testosteroni por ka edhe disa derivate të tij. Të gjitha ato ofrojnë zhvillimin e karakteristikave seksuale primare dhe sekondare tek meshkujt por testosteroni prodhohet edhe në ovaret femërore dhe gjëndrat mbiveshkore (suprarenale). Testosteroni ka lidhshmëri me prodhimin e spermatozoidëve që stimulon zgjimin e ndjenjave seksuale si tek meshkujt ashtu edhe tek femrat. Ka lidhshmëri me rritjen e muskulaturës, zhvillimin e skeletit dhe ngjyrën tipike mashkullore të zërit. Llojet e tjera të hormoneve steroide (në veçanti, dihydrotestosterone) ofrojnë pamje karakteristike mashkullore si lajmërimi i mjekrrës, qimet në zona të caktuara si gjoks, bark, këmbë, duar, trup mashkullor, etj.

Hormonet femërore janë: progesteroni, estrogeni, prolaktina (prodhuar nga gjëndra e hipofizës). Progesteroni prodhohet në ovare nga trupi i verdhë i cili krijohet pas ovulacionit dhe mundëson që mukoza e mitrës të trashet dhe piqet duke ofruar mundësinë për vendosjen e qelizës vezë të fekunduar në brendësi të mitrës.

Estrogenet janë lloje të veçanta të hormoneve tek femrat por që prodhohen edhe tek meshkujt në sasi të vogël. Këto substanca janë përgjegjëse për formimin e tipit femëror të figurës, rritjen e tonit dhe elasticitetin e lëkurës, rritjen e eshtrave dhe maturimin gjatë pubertetit. Përveç kësaj, hormonet e këtij lloji kontribuojnë në rrjedhën normale të zhvillimit femëror gjatë pubertetit (përfshirë zhvillimin e gjinjëve dhe gjenitaleve) dhe prodhimin mujor të qelizave vezë me gjakderdhjen e membranës së mukozës së mitrës (ciklin menstrual).



Pjesa interaktive e ushtrimeve: të ceken gjëndrat sipas vendosjes së tyre në fotografi

Gjëndrat endokrine. (**Mashkulli** majtas, **femra** djathtas)

Zgjidhja: 1. Glandula Pinealis 2. Hipofiza 3. Tiroidea 4. Timusi 5. Gjëndrat mbiveshkore 6. Pankreasi 7. Vezorja 8. Testiset

Njësia mësimore:

Rritja e trupit dhe zhvillimi muskulator në pubertet



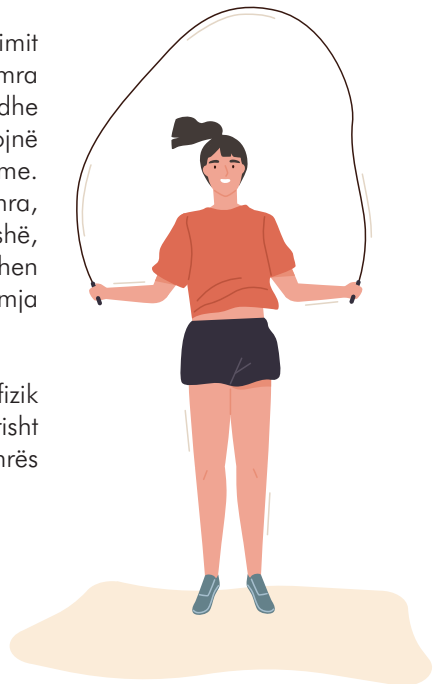
Rritja e trupit dhe muskujve tek adoleshentët është një rritje e shpejtë në gjatësi të individëve dhe peshës gjatë pubertetit gjë që vjen nga lirimi i hormoneve të rritjes dhe hormonit tiroide si dhe androgjeneve. Meshkujt e përjetojnë rritjen e tyre të shpejtë mesatarisht rreth dy vjet më vonë në krahasim me vajzat. Përveç ndryshimeve në gjatësi, adoleshentët përjetojnë gjithashtu një rritje të konsiderueshme në peshë. Peshja e fituar gjatë adoleshencës përbën pothuajse gjysmën e peshës së trupit të të rriturit. Tek meshkujt adoleshentë vazhdon rritja e muskujve edhe pas pubertetit.

Si përfundim, rritja fillon tek vajzat më herët se tek djemtë. Fillimi i rritjes është individual, pra nuk fillon në të njëjtën kohë tek të gjithë njerëzit. Kjo do të thotë se në një çast të caktuar nxënësit e së njëjtës klasë mund të duken shumë ndryshe. Dhe është shumë e rëndësishme të parandalohet bullizmi në lidhje me pamjen e jashtme. Duhet të theksojmë, edhe pse çdo adoleshent rritet me shpejtësi të ndryshme, të gjithë e mbërrijnë të njëjtin qëllim (të rriten) dhe të gjithë janë persona të vlefshëm. Ekzistojnë qasje të ndryshme metodologjike për ta arritur këtë. Është e rëndësishme të sqarohet se ndryshimet gjatë pubertetit ndodhin tek të gjithë adoleshentët.

Kështu shumica e djemve e provojnë ejakulacionin e parë gjatë masturbimit. Sipas psikologëve, ejakulacioni i parë zakonisht ndodh midis moshës 11 deri në 15 vjeç, por në raste të veçanta mund të provohet edhe 8 ose 21 vjeç. Një veçori tjetër e moshës lidhet edhe me faktin e spontanitetit të ejakulacionit. Disa djem kanë ejakulacion spontan, të rastësishëm. Kjo mund të ndodhë si pasojë e aktivitetit fizik joseksual, ose e ndikimeve psikologjike, p.sh. kur shikon fotografi pornografike apo duke admiruar një femër tërheqëse. Duhet të theksohet që ndjesia seksuale lidhet ngushtë me pjekurinë sociale. Rritja e përshpejtuar në pjesë të ndryshme të trupit ndodh në kohë të ndryshme, por për të gjithë adoleshentët ajo ka një rend mjaft të rregullt. Së pari rriten ekstremitetet, koka, krahët dhe këmbët, pastaj trangu dhe shpatullat. Kjo mënyrë jouniforme e rritjes është një arsye pse ndonjë organ tek adoleshenti mund të duket se është jashtë proporcionit. Dhe kjo mund ta japë një ndjenjë të çuditshme, edhe pse kjo rritje joproporcionale është krejtësisht normale.

Puberteti gjithashtu ndikon në zhvillimin e qarkullimit të gjakut dhe të sistemeve të frymëmarrjes, zemra e një adoleshenti rritet dhe po ashtu rriten edhe kapacitetet e mushkërive. Këto ndryshime çojnë në rritjen e fuqisë dhe tolerancës për ushtrime. Gjatë adoleshencës priren për t'u zhvilluar zemra, mushkëritë, presioni i gjakut, etj. Në këtë moshë, gjatë adoleshencës, është më rëndësi të bëhen ushtrime fizike në mënyrë që të rregullohet pamja fizike e trupit.

Ka diskutime të vazhdueshme për rolin e edukimit fizik në trupin dhe mendjen e njerëzve, dhe posaçërisht në parandalimin e obezitetit, sëmundjeve të zemrës dhe diabetit.



Pjesa interaktive e ushtrimeve:

Një mundësi është që mësime të tilla të lexojë ndryshimet e pubertetit (shih listën e mëposhtme) një nga një dhe nxënësit të tregojnë se të kujt janë ato ndryshime fizike. Nëse është fjala për vajzat, ato mund t'i prekin flokët me duar; nëse është fjala për djemtë, ata mund t'i prekin shpatullat e tyre; nëse është fjala për të dyja palët, djemtë dhe vajzat, mund t'i ngrenë duart lartë. Pas çdo ndryshimi, pason diskutimi. Ky ushtrim jep ndjenjën se këto ndryshime janë universale, ndodhin tek të gjithë në gjatë pubertetit. Ata që janë më të pjekur nuk janë më të mirë se ata që nuk e kanë mbërri ende pjekurinë. Dhe kjo i lejon edhe fëmijët të lëvizin gjithashtu.

Ndryshimet në listë mund të jenë:

- Rritje shtatlartë
- Flokët dhe lëkura bëhen më të yndyrshme
- Lajmërohen puçrra në fytyrë
- Qimet nisin të rriten në fytyrë
- Qimet fillojnë të rriten nën sqetull
- Qimet fillojnë të rriten rreth organeve gjinitale
- Rritja e gjinjve
- Supet bëhen më të gjera
- Zhvillohet sperma
- Penisi rritet
- Duart dhe këmbët rriten më tepër
- Testikujt rriten më shumë
- Hormonet e seksit prodhohen në trup
- Shfaqen ejakulimet
- Qelizat vezë pjecken
- Ciklet menstruale (Periodat) fillojnë
- Disponimi ndryshon (lart e poshtë)
- Shfaqen mendimet seksuale
- Shfaqet interesimi seksual për njerëz të tjerë
- Shfaqet ndonjëherë ndjenja e vetmisë
- Shfaqet dëshira të jetë më i pavarur
- Shfaqet të menduarit për të ardhmen
- Interesimi ndaj pamjes së vet

Dhe diskutimi pas çdo ndryshimi mund të theksojë (ndryshimi i D - djemve, ndryshimi i V - vajzave që ndodhin për shkak të hormonit të rritjes, D dhe V - ndryshimi i djemve dhe vajzave):

Rritja në gjatësi (D dhe V - të gjithë rriten më të gjatë, por vajzat fillojnë herët, dhe djemtë në përgjithësi rriten më të gjatë në fund, por ka ndryshime individuale p.sh. gra që janë më të gjata dhe burra që janë më të shkurtër – sidoqoftë, të gjithë janë të vlefshëm si persona pavarësisht gjatësisë trupore)

Flokët dhe lëkura bëhen më të yndyrshme (D dhe V - kjo ndodhë për shkak të hormoneve, sidomos testosteronit që prodhohet në trupat e djemve dhe vajzave)

Aknet (D dhe V - kjo ndodh për shkak të hormoneve, sidomos testosteronit që prodhohet në trupat e djemve dhe vajzave)

Zëri bëhet më i trashë (i ulët) (D dhe V - kjo ndodh për shkak të hormoneve, sidomos testosteronit që prodhohet në trupat e djemve dhe vajzave, por tek djemtë ky ndryshim është më i dukshëm, zëri bëhet më i trashë (më i ulët) për shkak të telave të zërit (vokal) në fyt që vijnë nga veprimi i testosteronit)

Qimet fillojnë të rriten në fytyrë (D dhe GV, përsëri për shkak të testosteronit, por natyrisht që meshkujt kanë shumë më tepër në fytyrën e tyre dhe gratë mund të kenë vetëm qime të vogla në fytyrë - ky është i njëjti ndryshim që burrat dhe gratë kanë, por burrat e kanë këtë më të dukshme)

Qimet fillojnë të rriten nën sqetulla (D dhe V)

Qimet fillojnë të rriten rreth organeve gjenitale (D dhe V)

Rritja e gjinjve (në përgjithësi ky është ndryshimi që paraqitet tek vajzat, por është e rëndësishme të theksohet këtu se edhe shumë djem përjetojnë ndjeshmëri të gjinjëve dhe rritje gjatë pubertetit - kjo është për shkak të hormoneve dhe zakonisht kjo ndjenjë është e përkohshme, por krejtësisht normale. Nëse ua mësoni fëmijëve se vetëm vajzat kanë rritje të gjirit dhe nuk u thoni fëmijëve se edhe djemtë mund të përjetojnë ndjeshmëri të gjirit, atëherë shumë djem mund të ndjehen të çuditshëm dhe jo normal).

Krahët bëhen më të gjerë (kjo ndodh për të dyja gjinitë, por gjatë pubertetit, varësisht nga gjinia kemi edhe ndryshime si p.sh. - vajzat në përgjithësi do të kenë kërdhokulla (kuka) më të gjëra dhe djemtë kanë krahë më të gjerë, dhe këtu përsëri - dallimet individuale janë të dukshme - disa vajza nuk kanë kërdhokulla aq të gjera dhe përsëri, disa djem nuk mund të kenë supe aq të gjera, dhe kjo është përgjithësisht për shkak të prejardhjes gjenetike që e kemi.

- Sperma e zhvilluar (D)
- Penisi rritet (D)
- Duart dhe këmbët rriten më të gjatë (D dhe V)
- Testikujt rriten më shumë (D)
- Hormonet e gjinisë prodhohen në trup (D dhe V)
- Shfaqen ejakulimet (D)
- Qelizat vezë pjejen (V)

Fillon **cikli menstrual** (periodat) (V), por është e rëndësishme të theksojmë se ejakulimi dhe lajmërimi i ciklit menstrual kanë në thelb të njëjtin kuptim fiziologjik - maturimin e qelizave seksuale si tek djemtë ashtu edhe tek vajzat.

Ndërrimi i disponimit (Iartë e poshtë) (D dhe V)

Shfaqja e mendimeve seksuale (D dhe V)

Shfaqja e interesimit seksual për njerëz të tjerë (D dhe V)

Shfaqja e ndjenjës së vetmisë ndonjëherë (D dhe V)

Shfaqja e dëshirës të jenë më të pavarur (D dhe V)

Mendimet për të ardhmen (D dhe V)

Interesimi ndaj pamjes së vet (D dhe V)

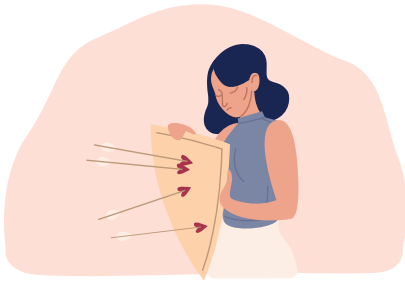


Njësia mësimore:

Njohja e sjelljeve të rrezikshme të SST, HIV dhe mbrojtja



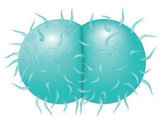
Në ditët e sotme, numri i sëmundjeve seksualisht të transmetueshme (SST) është gjatë gjithë kohës shumë i lartë. Një nga arsyt për këtë mund të jenë marrëdhëniet seksuale të pambrojtura, pra duke mos përdorur kondomët, që mund të haset më shpesh tek të rinjtë të cilët janë seksualisht aktiv gjë që i bënë ata të jenë më të ndjeshëm ndaj fitimit të këtyre infeksioneve dhe pastaj zhvillimit të SST.



Ndërsa sëmundjet seksualisht të transmetueshme (SST) prekin individë të të gjitha moshave, ato kanë një peshë të rëndë tek të rinjtë me një sistem imunitar ende duke u fuqizuar duke i bërë edhe më të ndjeshëm ndaj infeksioneve.

SST-ja më e zakonshme në botë është HPV-ja (Human Papilloma Virus), një virus i ADN-së që merret përgjithësisht nga kontakti i drejtpërdrejtë lëkurë-lëkurë përfshirë këtu edhe kontaktin seksual dhe që gjendet në më shumë se 200 lloje të ndryshme. Sipas studimeve, 80% e popullsisë rrezikon të marrë virusin HPV deri në moshën 50 vjeçare, ndërsa 99% d.m.th. shumica e rasteve të kancerit të mitrës shkaktohet nga virusi HPV. Kundër infektionit HPV mund të mbroheni duke bërë vaksinën kundër HPV-së. Sigurisht që duhet të konsultohemi me mjekun familjar në lidhje me vaksinën kundër HPV-së.

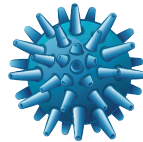
Sëmundje të tjera të zakonshme seksualisht të transmetueshme janë infeksionet me: klamidia, gonokok, sifiliz, trikomonas, herpes gjenital (HSV), HIV infektion/AIDS (Human Immunodeficiency Virus) dhe hepatit B (HBV) dhe C (HCV).



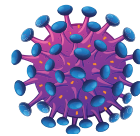
Gonorea



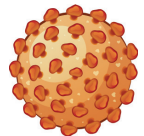
Sifilizi



Herpesi gjenital



HIV/AIDS



Hepatiti B
dhe C

Rastet e raportuara të klamidia dhe gonorea janë rritur në mbarë botën dhe vlerësohet se 6,8% e adoleshentëve që kanë kontakte seksuale janë të infektuar nga klamidia, ndërkohë që 620 adoleshentë për çdo 100 000 banorë në vit janë më shumë në rrezik të preken nga ky shkaktarë.

Infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST) kanë shenja dhe simptoma, si për shembull sekrecione vaginale në sasi të madhe apo me aromë të çuditshme, urinim me dhimbje apo me djegie, dhimbje gjatë marrëdhënies seksuale, por edhe në shumë raste mund të lajmërohen pa ndonjë shenjë ose simptomë. Ato mund të mos vihen re deri sa të shkaktohen komplikimet. Prandaj është shumë e rëndësishme të testoheni për IST nëse keni pasur marrëdhënie seksuale të pambrojtura (pa përdorimin e kondomit). Si mënyrë për parandalimin e IST është që të informohemi në mënyrë të drejtë dhe të saktë dhe t'i fitojmë njohuritë për IST, nëse jemi aktivë seksualisht nevojitet përdorimi i metodave kontraktive, si prezervativët, që janë mënyra më e mirë e parandalimi të SST-ve, dhe në rast të dyshimit të bëjmë testimin me konsultat tek mjeku, në mënyrë që të kryhet mjekimi komplet sipas udhëzimeve të mjekut.

Pjesa interaktive e ushtrimeve: debati në lidhje me mitet për SST, institucionet këshilldhënëse, ose si do të reagonim po të merrnim një letër nga shoku/shoqja që është HIV pozitiv.

Mesazhe të rëndësishme:

- SST shpesh ndodhin pa simptoma prandaj është e nevojshme të testoheni për SST kur keni marrëdhënie seksuale pa përdorim të prezervativit/kondomit. Nxënësit duhet të informohen se tek mjeku familjar mund të marrin informata të sakta për testimin për SST.
- Ka SST bakteriale (Chlamydia, gonorrhea, trichomoniasis) dhe SST virale. SST-të bakteriale mund të trajtohen me antibiotikë nëse diagnostikohen herët, sëmundjet virale nuk mund të trajtohen, por ka barna anti-virale që e zvogëlojnë ngarkesën virale dhe i zvogëlojnë simptomat.
- Disa SST janë të parandalueshme përmes vaksinimit si psh. ndaj HPV. Informata për këtë vaksinim mund të merren tek mjeku familjar.
- Nëse diagnostikohet ndonjë SST, duhet të trajtohen të gjithë partnerët seksualë.

Me qëllim të parandalimit të sëmundjeve seksuale të transmetueshme, gjithmonë duhet të përdorni prezervativë në çdo marrëdhënie seksuale; preferohet të keni një partner seksual dhe ta shmangni kontaktin me gjakun e njerëzve të tjerë.

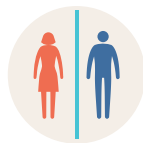
Duke qenë se prevalenca e HIV është e lartë në shumë vende, nxënësit duhet të dinë se transmetimi i HIV bëhet si edhe transmetimi i SST-ve tjera, dhe se për t'i parandaluar mitet dhe stigmatizimin të gjithë duhet të informohen drejtë, gjithashtu duhet të dinë se testimi për HIV bëhet në qendrat për këshillim dhe testim vullnetar në Klinikën Infektive të Qendrës Klinike Universitare të Kosovës (QKUK) ku mund të merren edhe informata shtesë për infeksionin me HIV, periudhën e dritares dhe trajtimin e personave HIV pozitiv që mund të mbahet nën kontroll me barna në ditët e sotme.



Limitoni numrin e partnerëve



Shmangjun alkoholit dhe drogave



Shmangjuni kontaktit seksual të hershëm



Flisni hapur me partnerin



Testohuni për SST



Mjekohuni për tu shëruar nga SST



Pastrohuni para dhe pas kontaktit seksual



Përdorni kondomë dhe mjete mbrojtëse



Përdorni mjete mbrojtëse në të gjitha format e marrëdhënies seksuale

Njësia mësimore: Seksualiteti dhe mediat

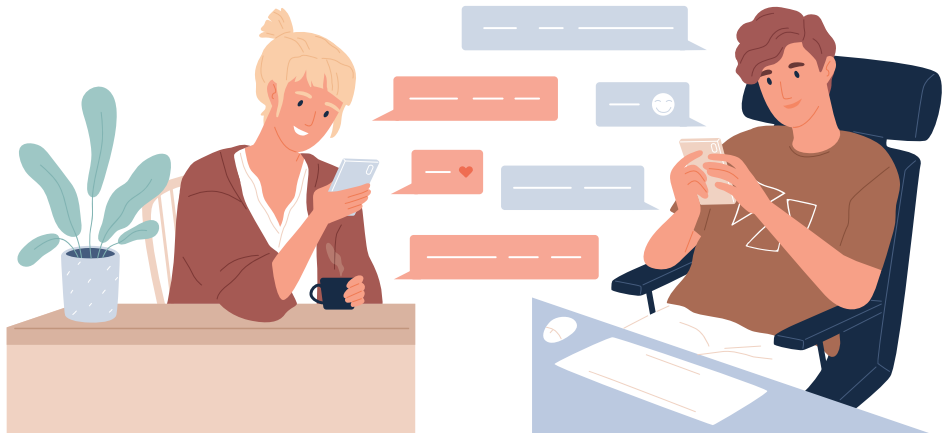


Brenda dhjetë viteve të fundit, faqet e rrjeteve sociale në dispozicion të publikut janë rritur në masë të madhe si dhe numri i adoleshentëve në përdorimin e tyre. Kjo sjellë shfrytëzimin e aspekteve pozitive si sigurimin e qasjes në lajme dhe informata, kërkimin e informatave të nevojshme por gjithashtu rëndësi e veçantë është edhe sigurimi i komunikimit me të tjerët. Kulturën për shfrytëzimin e mediave dhe rrjeteve sociale duhet zhvilluar me kujdes tek adoleshentët që kjo të jetë e dobishme dhe të ketë efekt në rritjen dhe zhvillimin e tyre të drejtë. Duhet ta kemi parasysh se komunikimi elektronik nuk e zëvendëson komunikimin ballë për ballë dhe ndonjëherë mund të çojë në ndërveprim të pasigurtë me të huajt.

Një dukuri negative është pornografia, e cila përshkruan organet seksuale dhe marrëdhëniet seksuale, dhe kjo është projektuar për t'i nxitur njerëzit seksualisht. Ashtu si filmat horror që janë të dizajnuar për të nxitur horror dhe komeditë janë të dizajnuara për të nxitur të qeshura në mesin e shikuesve, prodhimet erotike shfrytëzohen për zgjimin seksual, por për dallim me pornografinë ato nuk tregojnë në mënyrë eksplicite gjenitalet dhe aktet seksuale. Pornografia përshkruan burrat dhe gratë, marrëdhëniet dhe organet gjenitale në mënyrë joreale – dhe është shumë e rëndësishme që të jemi të vetëdijshëm për këtë dhe jo t'i krahasojmë marrëdhëniet e vërteta njerëzore me pornografinë. Për më tepër, korniza ligjore e rregullon çështjen rreth pornografisë dhe materialeve pornografike për persona nën moshën madhore- pornografia e fëmijëve është e ndaluar në Kosovë. Nxënësit duhet të informohen për sigurinë në media, si t'i përdorin mediat, çfarë të bëjnë në lidhje me ruajtjen e identitetit personal, dërgimin e shënimeve personale, fotove, ose mundësisë së keqpërdorimit të shënimeve dhe imazheve personale nga grupe që ushtrojnë dhunë të cilat mund të fshihen pas identiteteve të rreme. Në Kosovë ekziston faqja "Nuk je vet" e fondacionit Together (<http://nukjevet.net/fillimi/>) që jep këshilla të ndryshme përfshirë edhe parandalimin e keqpërdorimit përmes medimeve të ndryshme elektronike.

Ju mund të përdorni tregime të shkurtra me skenare që tregojnë historinë se si dikush është i varur nga mediat sociale, dikush dërgon foto seksualisht të ngarkuara tek një i huaj etj, dhe pastaj të kërkojmë që fëmijët të mendojnë si do të përfundonin këto tregime duke marrë parasysh se si ta shmangin atë dhe si ta ndihmojnë një mik që është në këtë situatë, por edhe kur dhe ku të drejtohen për ndihmë, etj.

NDIKIMI NË INTERNET



Adoleshentët e sotëm janë të ekspozuar nga më shumë media në baza ditore se çdo brez përpara tyre. Adoleshentët modern janë më shumë të ekspozuar nga përfaqësimi i bukurisë ideale. Koncepti i një personi i cili është i pakënaqur me imazhin apo paraqitjen

e tij/saj është përcaktuar si “pakënaqësia e trupit”. Tek adoleshentët, pakënaqësia e trupit është e lidhur shpesh me peshën e trupit, vetëbesimin e ulët, dhe modelet e ngrënies atipike. Dijetarët vazhdojnë të debatojnë mbi efektet e mediave mbi pakënaqësinë e trupit në adoleshencë.

Realiteti virtual është një teknologji që siguron realitete kompjuterike që janë një alternativë ndaj realitetit fizik. Surealiteti është paksa më ndryshe. Ai përfshin realitetin virtual, por nuk është realitet virtual. Surealiteti krijon realitetin virtual që të jetë një eksperiencë në realitetin fizik, me qëllim që këto dy realitete, si fizike ashtu edhe virtuale, të mund të ndërveprojnë me njëri-tjetrin. Realiteti virtual siguron fjalë më virtuale që duken ‘më bindëse’ ndaj atyre që i përjetojnë ato. A na jep televizori këtë realitet sureal/virtual apo na jep një realitet fizik?

Në jetën e përditshme ne sfidohemi nga impulset dhe imazhet nga ekranet e pajisjeve të ndryshme sepse janë të pëlqyeshme për trurin.



Për shembull, televizioni është një mjet i fuqishëm i seks-stereotipizuar dhe ndikon në jetën tonë me një sërë mënyrash:

Aktivite në klasë

Cilat janë mesazhet kryesore në media për seksualitetin?

Mund të punohet me nxënësit rreth përgatitjes së posterit, të shkruhet ese, të debatohet në grup dhe të gjenden argumentet për dhe kundër. Për shembull, mesazhet që mediat zakonisht i prezantojnë mund të jenë si:

- “Seksi është i njëjtë me seksualitetin” - kjo nuk është e vërtetë. Seksualiteti është një cilësi e brendshme, që angazhon trupin dhe mendimet e individit; seksi është më veprues - zakonisht me dikë - seksi mund të jetë prekje, puthje, marrëdhënie seksuale, etj. Seksi është i dukshëm, veprim i jashtëm, ndërsa seksualiteti është i brendshëm dhe i padukshëm. Ju mund të keni një seksualitet shumë të pasur dhe të mos keni marrëdhënie seksuale në jetën tuaj për momentin.
- “Gjithkush duhet të ketë marrëdhënie seksuale në jetën e vet” - kjo sigurisht nuk është e vërtetë, kundër argumenteve mund të jetë fakti se jo të gjithë janë të interesuar, ka periudha në jetë, kur ju nuk mund të jeni të interesuar, ju mund të dëshironi të prisni derisa të gjeni një person të veçantë, etj.
- “Secili individ duhet të ketë trup ideal” (kjo nuk është e vërtetë, nuk ka një trup ideal, njerëzit me karakteristikat e tyre individuale dhe bukuri të brendshme janë më të bukur, mediat përdorin mjete për t’i ndryshuar trupat e vërtetë - pothuajse të gjitha fotografitë në media janë ndryshuar, mund të dëshironi që këtë ta tregoni me një mësim në video, p.sh.: <http://goo.gl/kBeYBR>.
- Si përshkruhet seksualiteti në media, si përshkruhen burrat dhe gratë (stereotipet në media)?
- Mund t’i analizojmë disa fotografi në revista të ndryshme të ilustruara që i zgjedhë arsimtari për diskutim në orë të mësimi, dhe të kërkohet nga fëmijët t’i analizojnë këto fotografi (si shembuj stereotip dhe jostereotip), të nxjerrin përfundime se duhet të jemi të vetëdijshëm për përshkrimet stereotipe të seksualitetit dhe roleve gjinore në media dhe të jemi të vetëdijshëm se njerëzit real dhe marrëdhëniet reale janë zakonisht të ndryshme.
- Mund të diskutohet me nxënësit pse mediat përdorin metoda shokuese, fotografi stereotipe të seksualizuara për seksualitetin dhe të sqarohet se zakonisht kjo bëhet që të tërhiqet vëmendja, të rritet lexueshmëria e me këtë edhe të rritet shitja e produkteve.



BURIMET DHE LITERATURA

1. IPPF Charter on Sexual and Reproductive Rights Guidelines, linku: www.ippf.org/en/Resources/Statements/IPPF+Charter+on+Sexual+and+Reproductive+Rights.htm
2. Revista Psikologjia.: "Seksi dhe seksualiteti". Universiteti Luarasi, Tiranë, 2015. linku: www.ekonomiaonline.com/opinione/seksi-dhe-seksualiteti/
3. Seksualiteti ne adoleshencë, linku: nukjevet.net/artikull/seksualiteti-ne-adoleshence
4. Përmbledhje ekzekutive IPPF në gjuhën shqipe, linku: https://www.ippf.org/.../ippf_sexual_rights_declaration_albanian.
5. WHO Regional Office for Europe and BZgA Standards for Sexuality Education in Europe.
6. List of important hormones and their functions, linku: <https://www.jagranjosh.com/general-knowledge/list-of-important-hormones-and-their-functions-1516176713-1>

KLASA E TETË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Ndërtimi i sistemit të organeve riprodhuese.....	01
2.Roli dhe funksioni i organeve riprodhuese.....	02
3.Vetëkontrolli gjatë fazës së pjekurisë seksuale.....	03
4.Kontracepcioni –tradicional dhe modern.....	04
5.Efektet e ndikimit të substancave kimike në fazën e pjekurisë seksuale.....	05
6. Vetëmenaxhimi në situata të papërshtatshme individuale.....	06
6.Aktivitete në klasë	06
7..Burimet dhe literatura.....	10

Njësia mësimore:

Ndërtimi dhe funksionimi i organeve (vetëkontrolli i trupit)



Të rinjtë kanë të drejtën e patjetërsueshme për informacione të ndershme për shëndetin seksual; shërbime seksuale konfidenciale, konsensuale si dhe mundësi të barabarta për ta arritur potencialin e tyre të plotë. Të rinjtë meritojnë respekt. Vlerësimi i të rinjve nënkupton përfshirjen autentike të tyre në hartimin, zbatimin dhe vlerësimin e programeve dhe politikave që ndikojnë në shëndetin dhe mirëqenien e tyre. Shoqëria ka përgjegjësinë t’u sigurojë të rinjve të gjitha mjetet që ata kanë nevojë për ta mbrojtur shëndetin e tyre seksual dhe të rinjtë kanë përgjegjësinë për ta mbrojtur veten.

Ndjenjat e njerëzve për trupin e tyre mund të ndikojnë në shëndetin e tyre, vetë-imazhin dhe sjelljen (aftësitë) e tyre. Ne duhet t'i pranojmë dhe t'i vlerësojmë format e ndryshme të trupit sepse ato nuk e paraqesin vlerën e personit të cilin e kemi përpara. Imazhet e trupit dhe mesazhet e bukurisë në media, dhe aftësitë e vlerat e lidhura duhet diskutuar dhe qartësuar se ekziston dallim midis imazheve në media dhe jetës reale (aftësive); prandaj duhet të jemi kritik ndaj mesazheve mediatike dhe industrisë së bukurisë, reklamave dhe reziqeve të mundshme të modifikimit të trupit (aftësive).

Struktura dhe funksioni i organeve gjentiale të jashtme (si mashkull ashtu edhe femër) gjithashtu janë çështje për të cilat të rinjtë kanë interesim të veçantë sidomos për funksionin e tyre. Duke diskutuar për këtë, mund të forcohet qasja pozitive dhe të respektohen diversitetet e gjithashtu t'i balancojmë mesazhet e bukurisë nga media që mund ta ulin vetëvlerësimin e të rinjve.

Të rinjtë duhet të udhëzohen se në rast nevojë për ndihmë ku duhet të drejtohen.

NDËRTIMI DHE FUNKSIONALITETI I ORGANEVE RIPRODHUESE

Ashtu siç është cekur edhe mësuar më herët, organet gjentiale të meshkujve përbëhen nga organet e jashtme dhe të brendshme (penisi, uretra, spermepërçuesi ose vas deferens, skrotumi ose qeska, prostata dhe testiset) Fig 1.

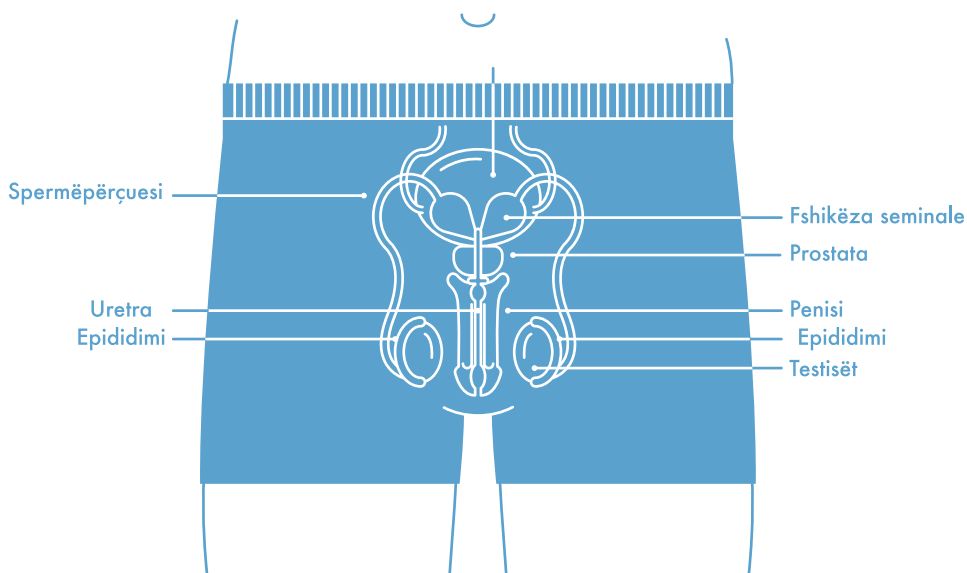
Lafsha e penisit ka disa funksione, mbron nga futja e infeksionit, është mirë e inervuar që ndikon në sjelljen e kënaqësisë, ndihmon në kontrollimin e erekcionit dhe ejakulacionit, burrat me lafshë në përgjithësi nuk kanë nevojë për losion ose lubrifikant për veprimtari seksuale (7,8), prania e lafshës mashkullore është në thelb e këndshme në marrëdhënie seksuale sepse stimulon klitorisin femëror në pozicione të caktuara seksuale. Lafsha e penisit mund të hiqet me sytë (circumzicion) që është heqja kirurgjikale e lafshës që e mbulon majën e penisit. Në disa vende mund të bëhet zakonisht në ditën e parë ose të dytë pas lindjes së foshnjës. Por, rreth-prerja mund të bëhet tek fëmijët më të rritur dhe të rritur, gjatë së cilës procedurë mund të ketë nevojë për anestezi lokale ose të përgjithshme. Bëhet kryesisht për t'i parandaluar infeksionet e traktit urinar, por edhe për arsye kulturore apo religjioze.

Peniset kanë madhësi të ndryshme tek njerëzit e ndryshëm, por ka raste të ekzagjeruara si në pornografi ku nuk duken si në jetën reale. Papulat penile, janë gunga të vogla me ngjyrë të lëkurës që formohen rreth kokës së penisit në formë të rritjes së ngritur, si puçërr në lëkurë që nuk prodhon qelb. Edhe pse mund të duken alarmante, ato janë të padëmshme dhe do të prirën të zbehen me kalimin e viteve.

Testikujt janë organe seksuale mashkullore. Aty prodhohen gamete mashkullore (spermatozoidet). Në testikuj prodhohet edhe hormoni seksual mashkullor - testosteroni. Testosteroni është përgjegjës për të gjitha karakteristikat që e dallojnë mashkullin.

Vepron gjatë kohës së zhvillimit fetal, gjatë daljes së qimeve, ndikon në formimin e zërit, në lëkurë, në zhvillimin e muskujve etj. Këto ndryshime rëndom shfaqen rreth moshës 10 deri 16 vjeçare. Testikujt janë të vendosur në strajcën e quajtur skrotum e cila është e varur jashtë trupit, gjë e cila mundëson zhvillimin normal të spermatozoideve në temperaturë më të ulët se 37°C. Shpesh një testikul mund të jetë më i ulët se tjetri, kjo gjendje është normale, por duhet theksuar se të dy testikujt duhet të ndjehen gjatë vetë-ekzaminimit. Tek djemtë mund të ndodhë zmadhimi i gjirit dhe dhembja gjatë viteve pubertale që është krejtësisht normale, prandaj nuk ka nevojë të shqetësohen sepse ndodh për shkak të hormoneve.

Pas fazës së pubertetit, testikujt prodhojnë vazhdimisht gamete mashkullore që ruhen në fshikëzën seminale ku dhe piqen e më pastaj bashkohen me një lëng të bardhë që e sekretion gjëndra e prostatës, ku ky lëng mundëson lëvizshmërinë e gameteve (spermatozoideve). Gametet së bashku me lëngun e prostatës formojnë lëngun seminal (spermën). Lëngu seminal derdhet në uretër e cila vazhdon me kanal në ambientin e jashtëm. Urina dhe lëngu seminal shfrytëzojnë të njëjtin kanal, por asnjëherë nuk ndodhë që të të zbrazen në të njëjtën kohë, pasi që uretra ka një muskul i cili në kohën e lirim të lëngut seminal, mbyllet dhe ndalon lirimin e urinës.

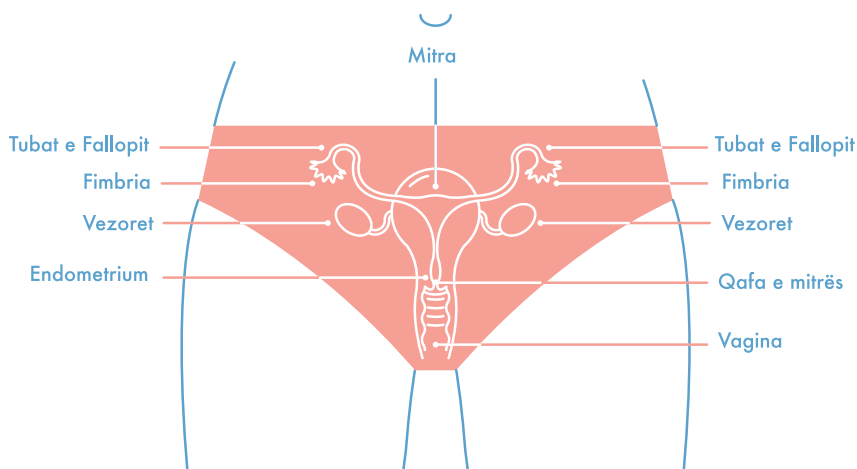


Fig, 1, Organet gjinata mashkullore

Organet gjenitale të femrës, Fig.2. gjithashtu ndahen në organet gjenitale të jashtme dhe të brendshme (mbivetja ose pubisi, buzët e mëdha dhe të vogla, klitorisi, pragu i vaginës, uretra, himeni e gjëndrat e Bartolinit, e pas himenit vazhdon vagina dhe më pas janë qafa e mitrës, mitra, tubat e Fallopit ose vezëpërçuesit dhe vezoret). Himeni është një membranë e hollë që rrethon hapjen për në vaginë. Mund të ketë forma të ndryshme. Himeni më i zakonshëm tek gratë e reja është në formë të gjysmëmhënës. Kjo formë lejon që gjaku nga cikli menstrual të rrjedhë jashtë vaginës. Në organet gjenitale të jashtme është edhe klitorisi i cili është pjesë e vulvës, mjaft i inervuar prandaj edhe është organ përgjegjës për ndjenjën e kënaqësisë.

Gjinjtë janë gjëndra që funksionin primar e kanë gjidhënie. Gjatë shtatzënisë gjinjët fillojnë të prodhojnë qumësht si përgatitje për ushqyerjen e foshnjës. Gjinjtë dallojnë për nga madhësia, varësisht nga konstitucioni i organizmit, por nuk do të thotë që gjinjët e mëdhenj janë më të mirë se të vegjlit apo e kundërta. Gjinjtë që shihen në pornografi janë të ekzagjeruar dhe shpesh zmadhohen artificialisht.

Vezoret janë organe seksuale femërore ku krijohen gamete femërore, vezët. Vezorët prodhojnë edhe hormone të rëndësishme siç janë estrogeni dhe progesteroni, që veprojnë gjatë pubertetit të femrës e kjo zakonisht ndodhë në moshën nga 10 – 15 vjeçare. Estrogjeni luan rol edhe në shfaqjen e karakteristikave seksuale dytësore. Progesteroni e përgatit mitrën në rast të shtatzënisë. Vezoret gjenden brenda barkut, dhe pas fazës së pubertetit çdo 28 ditë pjeket një qelizë vezë e cila lirohet, dhe përmes kanaleve – oviduktit, kalon për në mitër. Një proces i tillë quhet ovulacion. Nëse qeliza vezë bashkohet me gametin mashkullor, atëherë fillon procesi i krijimit të embrionit të ri. Nga mitra vazhdon kanali i lindjes, i cili gjendet nën vrimën e kanalit të uretrës, nga lirohet urina.



Fig, 1, Organet gjenitale mashkullore

Fëmijët e kuptojnë më mirë rritjen dhe zhvillimin e trupit të tyre si dhe ndjenjat e tyre me rritjen e moshës. Fëmijët duhet të mësohen t’i kushtojnë vëmendje trupit të tyre, shëndetit personal dhe t’i kushtojnë vëmendje çdo ndryshimi eventual nëse ndodh. Prandaj, fëmijët duhet të mësojnë për vetë-ekzaminimin e peshës së trupit, pulsit, gjinjtë, lëkurën për nishane të ndryshme ose ndryshime të tjera në lëkurë ose trup, djemtë gjithashtu duhet të mësohen të vetë-ekzaminojnë qesen skrotale. Fëmijët duhet të udhëzohen që të jenë të vëmendshëm nëse ndryshojnë sjelljet e tyre si etja, uria, marramendja, shqetësimi në dëgjim, shikimi, gjumi, urinimi, defekimi, sekretimet, dhimbja, ënjtja, t’i ndiejnë gjëndrat, dhimbjen, kur aktiviteti fizik është i kufizuar ose shëndeti oral është dëmtuar, ose ka disa ndryshime të pazakonta.

Fëmijët duhet të mbështeten dhe të udhëzohen për ekzaminime të rregullta fizike, kontrolle rutinore tek mjeku i familjes, duke e respektuar kalendarin e vaksinimit. Ata duhet të këshillohen që ta shmangin pirjen e duhanit, si aktiv, ashtu edhe pasiv, përdorimin e alkoolit dhe substancave që shkaktojnë varësi. Duhet të këshillohen për kujdes të shtuar në trafik, përdorimin e rripave të sigurimit, mbajtjen e higjienës personale dhe regjimin e duhur të dietës.

Ata duhet të përkrahen që t’i analizojnë situatat e ndryshme dhe reagimin që e bëjnë ndaj tyre. Duhet t’u ndihmojmë që t’i parashikojnë pasojat afatshkurtra dhe afatgjata të veprimeve të ngutshme e gjithashtu reagimin e tyre. Kjo mund t’u ndihmojë që t’i kontrollojnë më mirë emocionet dhe të mos e humbin kontrollin në situata të ndryshme. Gjithnjë është më mirë që t’i shpërblejmë për reagimet e sjellshme në mënyrë që ta kuptojnë se vetëkontrolli është shkathtësi tejet e rëndësishme, mirëpo edhe duhet t’u tërheqim vërejtjen nëse kanë reagime të pasjellshme. Vëmendje e veçantë duhet t’i kushtohet sjelljes dhe arritjeve të tyre në shkollë. Fëmijët duhet të mbështeten për të analizuar situata të ndryshme dhe përgjigjen që ata e bëjnë. Kjo mund t’u ndihmojë atyre që t’i kontrollojnë më mirë emocionet e tyre dhe të mos e humbasin kontrollin në situata të ndryshme. Gjithmonë është më mirë të shpërblehen për reagime të sjellshme në mënyrë që ta kuptojnë se vetëkontrolli është jashtëzakonisht i rëndësishëm, por gjithashtu të jemi afër në rast se ata kanë nevojë për shpjegime shtesë ose mbështetje përmes ofrimit të mundësive për bisedë dhe duke u dhënë atyre shumë alternativa dhe mundësi për ta lehtësuar marrjen e vendimeve të bazuara në evidenca/dëshmi të sakta dhe bashkëkohore.

Duhet t’i keni parasysh situatat kur ekziston një arsye për të kërkuar ndihmë nga një mjek.

Për vajzat:

- Kur periodhat (cikli menstrual) tuaja nuk kanë filluar nga moshja 15 vjeçare
- Kur nuk ka shenja të zhvillimit të gjirit deri në moshën 13 vjeçare
- Kur keni dhimbje mujore adbominale por pa periodha

- Kur periudhat tuaja mungojnë për 3-6 muaj pa ndonjë arsye të dukshme
- Kur keni periudha shumë të dhimbshme, kur periudhat tuaja zgjasin më shumë se 7 ditë ose kur periudhat janë shumë më të rënda dhe ndodhin më shpesh se brenda 21 ditëve

Për djemtë:

- Kur vëreni zmadhim ose ndjenjë të pakëndshme të testisit
- Kur vëreni se keni një testis të lëshuar në skrotum
- Kur keni një trauma/lëndim në organet gjenitale (për shembull, në sport) dhe dhimbje

Këtu mësuesi gjithashtu duhet t'u tregojë nxënësve se ku mund të shkojnë për të kërkuar ndihmë nga mjeku. A ka ndonjë shërbim miqësor për të rinjtë në Kosovë? A mund të shkojnë djemtë atje? Ku mund të shkojnë djemtë për të kërkuar ndihmë kur kanë pyetje ose probleme në lidhje me organet e tyre seksuale?

Të rinjtë duhet të dinë se në cilat situata ekziston një arsye për të kërkuar ndihmë nga një mjek, prandaj duhet të sqarojmë se në Qendrat e mjekësisë familjare të rinjtë mund të shkojnë për ta takuar mjekun familjar i cili mund t'i udhëzojë sipas nevojës për ta konsultuar një gjinekolog apo urolog nëse kanë shqetësime për organet e tyre gjenitale.



Aktivitete në klasë

Lista e etiketave/kartave për ndërtimin dhe funksionimin e organeve riprodhuese
Fletë me Gjë-a-gjëzë (Puzzle) me pjesët e trupit për shëndetin seksual dhe riprodhues të femrës dhe të mashkullit (jo me tepër se tre gabime në radhitje)

Kuizi me pyetje për vetëkontrollin e trupit

- Grupe nga 5-6 nxënës. Gjysma e grupeve marrin etiketa me organet gjenitale mashkullore, gjysma marrin etiketa me emrat e organeve gjenitale femërore. Ju duhen fletë të mëdha letre dhe shënues, etiketa letre me emrat e organeve gjenitale (shih më poshtë) dhe të dhëna.

Jepni detyrat:

1. Bëni një vizatim në një fletë të madhe letre, ku mund t'i përdorni të gjitha etiketat me emrat e organeve gjenitale. Lejoni 10 minuta. Ata që duhet t'i vizatojnë organet gjenitale femërore, mund t'u duhet që t'i vizatojnë dy fotografi - organet e jashtme dhe ato të brendshme - sepse është e vështirë t'i tërheqësh ato në një pamje/tablo. Kërkoni prej nxënësve që më pas t'i shënojnë etiketat në vendin e duhur të figurës që ata e kanë vizatuar.

2. Kërkoni prej nxënësve që të diskutojnë në grupe se cili është funksioni i secilit organ gjenital në vizatim. Lejoni 10 minuta.

3. Kërkoni prej nxënësve që të diskutojnë në grupe dhe të shkruajnë në të njëjtën fletë letre të gjithë emrat e organeve gjenitale që i kanë dëgjuar ose i kanë ditur (në gjuhën e fëmijëve, mjekësi, vulgare, fjalë të sakta për të rritur, etj).

Lërimi grupet që së shpejti ta prezantojnë punën e tyre dhe të japin njohuri të sakta menjëherë nëse është e nevojshme, për strukturën dhe funksionin - së shpejti, sepse më pas do t'i paraqisni njohuritë e sakta në mënyrë më të detajuar. Gjithashtu, lërimi nxënësit që t'i artikulojnë me zë të lartë të gjithë emrat e organeve gjenitale që ata identifikuan (do të ketë shumë të qeshura). Pastaj pajtohuni dhe nënvizoni në figurë fjalët e sakta që keni ndërmend t'i përdorni në mësimet e ardhshme dhe që nuk janë fyese dhe që mund të përdoren në një marrëdhënie intime midis partnerëve. Kështu, ju u jepni nxënësve tuaj fjalët e duhura për t'u përdorur në jetën e tyre dhe nuk do të ketë më tallës në mësimet e ardhshme.

Etiketa me organet gjenitale femërore (shkruajini emrat në copa letre, të prera dhe vendosni në zarfin që u jepni grupeve; përdorni fjalë të sakta në gjuhën tuaj):

Labia e jashtme

Labia e brendshme

Tuba

Mitra

Vezoret

Vijëzimi i mitrës

Qafa e mitrës

Klitoris

Vaginë

Hapja e vaginës (himen)

Etiketa me organet gjenitale mashkullore:

Penisi

Corpus cavernosum (indi brenda penisit që mundëson mbledhjen)

Uretra

Meatus (ku urina del nga penisit)

Prostatë

Vas deferens

Glans

Lafshë e penisit

Qese e herdeve, skrotumi

METODAT DHE MJETET KONTRACEPTIVE

Metodat dhe mjetet kontraceptive përdoren për ta ulur rrezikun nga shtatzënitë e padëshiruara dhe IST / HIV.

Shtatzënitë e padëshiruara kanë shkallë më të lartë në SHBA se në shtetet e zhvilluara (9).

Të rinjtë e shëndoshë nuk kanë kufizime në përdorimin e metodave dhe mjeteve kontraceptive, por meqë shumica e të rinjve që janë seksualisht aktiv zakonisht janë në baza jo të rregullta, prandaj rekomandohet ta përdorin kondomin si mjetin më të përshtatshëm dhe i cili mbron edhe nga shtatzënia e padëshiruar por edhe nga IST.

Adoleshentët duhet të inkurajohen që të bisedojnë dhe të këshillohen nga personeli shëndetësor nëse dëshirojnë të fillojnë dhe të përdorin mjete kontraceptive në mënyrë që t'i kuptojnë përparësitë dhe mangësitë e secilës prej metodave dhe mjeteve dhe ta zgjedhin më të përshtatshmen varësisht nga gjendja e tyre.

Përdorimi i kondomëve në mënyrë efektive duke përfillur hapat e saktë për përdorimin e një prezervativi në mënyrë kronologjike korrekte është njëkohësisht edhe përparësi pasi që merret si mjeti më i sigurtë kontraktiv shumë i përshtatshëm veçanërisht për të rinjtë që janë seksualisht aktiv.

Prandaj, demonstrimi praktik, përmes modeleve ose ushtrimit të vendosjes së kondomit në banane ndihmon që nxënësit ta ushtrojnë mënyrën e drejtë të përdorimit të kondomit.

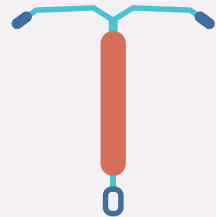
Gjithsesi duhet që të rinjve t'u sqarojmë se abstenenca, respektivisht mosfillimi i hershëm i marrëdhënieve seksuale duhet të shikohet si mundësi deri sa të rinjtë të jenë në gjendje të marrin vendime mbi bazën e informatave të sakta dhe të drejta nga personat adekuat.

Të mësuarit për kontraktiv dhe njohja e kontraktivëve janë tregues të rëndësishëm të shëndetit seksual të të rinjve.

Metodat e kthyeshme kontraktive

Kontraksioni intrauterin

Spirala (IUD) është pajisje në formën e shkronjës "T" që e vendos mjeku në brendësi të mitrës për ta parandaluar shtatzëninë dhe varësisht nga lloji mund të qëndrojë në mitër 5 deri në 10 vjet. Ka lloje të ndryshme të spiraleve si ajo e bakrit apo me përbërje hormonale. Gruaja që vendos ta përdorë spiralen duhet të shkojë në kontrolle të rregullta tek gjinekologu.



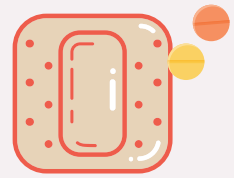
Metodat hormonale

Në metodat hormonale hyjnë implantet, që vendosen në formën e një shufre nën lëkurën e krahut të sipërm të gruas, në të shumtën e rasteve me kohëzgjatje të veprimit prej 3 vitesh. Mund të jepet nga një dozë për çdo tre muaj në formë të injeksionit në krah të gruas.



Kontraktivët oral me progestin (mini-pilula) ose të kombinuar — Quhen edhe "pilula", kontraktivët oral të kombinuar i përmbajnë hormonet estrogen dhe progestin dhe merren në të njëjtën kohë çdo ditë sipas përshkrimit në paketim dhe udhëzimeve të mjekut. Mund të merren edhe si ngjitëse në lëkurë të barkut një herë

në javë për tre javë rresht, kurse në javën e katërt nuk vendoset dhe fitohet cikli menstrual. Ose mund të përdoret edhe unaza hormonale kontraktive, ku një unazë me hormone vendoset brenda vaginës dhe qëndron për tre javë, pastaj hiqet dhe fitohet cikli menstrual.



Metodat barrierë/penguese

Diafragma, ose kapaku i qafës së mitrës vepron duke e mbuluar qafën e mitrës për ta bllokuar depërtimin e spermatozoideve. Zgjidhet në konsultim me gjinekologun i cili e mëson gruan si ta vendosë dhe si ta përdorë.



Ekziston i ashtuquajti sfungjeri kontraktiv i cili përmban spermicide dhe vendoset në vaginë si dhe funksionon deri në 24 orë duke e pasur parasysh se duhet të mbahet në vaginë të paktën 6 orë pas aktit të fundit të marrëdhënies seksuale, pastaj hiqet dhe hudhet.

Kondomi mashkullor i cili vendoset nga mashkulli pengon kalimin e spermës tek gruaja. Ka përbërje të lateksit, përveç që ndihmon në parandalimin e shtatzënisë së padëshiruar mbron edhe nga IST, dhe nuk mund të përdoret i njëjti disa herë, pra hudhet pas çdo përdorimi. Për përdorimin e tij duhet ndjekur rekomandimet në paketim.



Kondomi femëror, vendoset nga gruaja dhe ndihmon që të mos futet sperma në trupin e gruas. Mund të vendoset deri në 8 orë para marrëdhënies seksuale, përveç që ndihmon në parandalimin e shtatzënisë së padëshiruar mbron edhe nga IST, si dhe duhet të përdoret sipas udhëzimeve në paketim.



Spermicidet mund të vijjnë në forma të ndryshme si shkurë, xhel, krem, film, supozitor apo tablete dhe vendosen në vagjinë jo më shumë se 1 orë para marrëdhënies seksuale dhe mund të qëndrojnë deri 6-8 orë pas. Gjithashtu rekomandohet të përdoren në kombinim me kondomin mashkullor, diafragmën ose kapakun e qafës së mitrës.



Metoda e shmangies së ditëve të pleshmërisë, ashtu siç thotë edhe vet fjala, nënkupton që t'i shmangemi ditëve të pleshme/fertile duke mos pasur marrëdhënie seksuale apo duke përdorur ndonjë metodë tjetër gjatë këtyre ditëve si kondomin, etj. Nuk është shumë e sigurt sidomos tek gratë që nuk kanë cikël të rregullt menstrual.



Metoda e bazuar në laktacion (gjidhënie), pas lindjes në kohën kur gruaja e ushqen foshnjën me gji, vepron nëse plotësohen tre kushte: 1. gruaja nuk ka cikël menstrual pas lindjes, 2. ushqen vetëm me gji foshnjën (gjidhënie ekskluzive me gji) dhe 3. periudha i referohet vetëm gjashtë (6) muajve të parë pas lindjes. Kjo është një metodë e përkohshme e kontracëpcionit dhe nëse ndonjë nga 3 kushtet e lartpërmendura nuk plotësohet duhet të kombinohet me ndonjë metodë tjetër kontracëptive.



Kontracëpcioni emergjent, nuk është metodë e rregullt e kontrollit të lindjes. Mund të përdoret në raste urgjente, nëse nuk është përdorur asnjë metodë e kontrollit, ose nëse ndonjë metodë ka dështuar si p.sh. shqyerja e kondomit.

IUD e bakrit mund të shërbejë si kontracëpcion emergjent nëse insertohet brenda 5 ditëve nga marrëdhënia seksuale e pambrojtur.

Pilula emergjente mund të merret deri në 5 ditë pas marrëdhënies seksuale të pambrojtur, por sa më herët që merret aq më mirë do të funksionojë.



Metodat e përhershme të kontrollit të lindjeve

Sterilizimi i femrës, bëhet përmes lidhjes së tubave, në mënyrë që spermatozoidet të mos bien në kontakt me qelizën vezë, pra duke e pamundësuar fekundimin ose frytnimin. Kjo procedurë bëhet në spital/klinikë në mënyrë ambulatore dhe është menjëherë efikase.

Vazektomia, është sterilizimi mashkullor që bëhet për të mos lejuar që spermatozoidet të shkojnë në penis, kështu që lëngu gjatë ejakulimit nuk ka spermatozoide. Kjo procedurë bëhet në spital/klinikë në mënyrë ambulatore, dhe zgjat rreth 12 javë deri sa numri i spermës të bjerë në zero. Prandaj gjatë kësaj kohe duhet të përdoret ndonjë metodë shtesë kontracëptive (10, 11).

Metodat dhe shkalla e dështimit

Tabela 2.1 Përqindja e grave që kanë përjetuar shtatzëni të padëshiruar gjatë vitit të parë të përdorimit tipik dhe vitit të parë të përdorimit perfekt të kontraceptivëve, dhe përqindja e vazhdimet të përdorimit në fund të vitit të parë, Shtetet e Bashkuara. (12) Shih në Shtojca 1. Burimi: Trussell J. Contraceptive efficacy. Në: Hatcher RA, Trussell J, Nelson AL, Cates W, Kowal D, Policar M, redaktorë. Contraceptive technology: twentieth revised edition. New York (NY): Ardent Media; 2011.

Pra, nxënësit duhet ta dinë se përzgjedhja e metodave kontraceptive është shumë e rëndësishme dhe duhet t'i përshtatet moshës dhe gjendjes së organizmit. Siguria e mbrojtjes ndryshon varësisht nga metodat. Përdorimi i dy metodave (Double Dutch) e rrit sigurinë e kontrollit të lindjeve.

Për nxënësit është e rëndësishme të informohen se ku mund të marrin shërbime në lidhje me kontracepcionin. Pra duhet theksuar se në Qendrat e mjekësisë familjare mund të merren informata në lidhje me shërbimet e kontracepcionit ku gjithashtu mund të gjejnë edhe mjete kontraceptive.

Arsimtarët duhet të bëjnë përpjekje që tek nxënësit t'i rrisin shkathtësitë e komunikimit për kontracepcionin, duke pasur parasysh që kështu do t'i rrisin qëndrimet pozitive ndaj marrjes së përgjegjësisë së ndërsjellë për kontracepcionin dhe ndjenjën e përgjegjësisë në lidhje me parandalimin e shtatzënisë së padëshiruar.

Aktivitete në klasë

Praktikimi i vendosjes së kondomit në model ose në banane, gara në mes të nxënësve kush po e përfillë secilin hap. Të provojnë të blejnë kondom dhe ta shpjegojnë reagimin e shitësit.

1.Kuiz:

Cili mjet kontraktiv vendoset në penis dhe mbron me siguri të lartë nga shtatzënia dhe IST?

- a.diafragma
- b.pilulat
- c.kondomi i jashtëm
- d.kondomi i brendshëm

Cila nga deklaratat e mëposhtme në lidhje me kontracëionin emergjent, ose Plani B, është KORREKT?

- a. është një ilaç që futet në vaginë 3 orë përpara seksit penis-vaginë për të parandaluar shtatzëninë.
- b. është një ilaç që merret pas seksit të pambrojtur vaginal për të ndihmuar në parandalimin e shtatzënisë.
- c. është një ilaç që mund të ndalojë përkohësisht prodhimin e spermës për ta parandaluar shtatzëninë.
- d. është një ilaç që i bën njerëzit të mos ndjehen më si të kenë marrëdhënie seksuale.

Të gjitha formulimet e shënuara më poshtë për kondomin janë gabim përveç:

- a.moskontrollimi i datës së skadimit
- b.ruajtja e kondomëve në vende shumë të nxehta ose shumë të ftohta
- c.vendosja e kondomit në anën e gabuar
- d.përdorimi i kondomit të ri për çdo akt të ri seksual

Aktivitet - Bazat e Kontrollit të Lindjes:

Informacione rreth metodave dhe mjeteve kontraktive të përdorura zakonisht nga adoleshentët duke i ndarë në ato me veprime të gjata, me veprime të shkurtra dhe me veprime që aktualisht ose tani i përdorin. Nxënësit e shikojnë një afat kohor të lindshmërisë për një çift tipik të klasës së 8-të dhe pastaj luajnë dy role me elemente të vërteta dhe një gënjeshtër ndërkohë që i klasifikojnë metodat në një nga tre kategoritë.

Aktivitet para ligjëratis:

1. Listoni të gjitha metodat kontraceptive që i njihni (përfshirë ato jo të besueshme)
2. Zgjedhni tre grupe metodash që janë të besueshme (sterilizimi, metodat hormonale dhe IUDs).
3. Është e dobishme nëse mësimmhdhënësi ka një komplet të metodave moderne kontraceptive
4. Mesazhi për STD-të për nxënësit mund të jetë:
 - A. nëse nuk keni përdorur prezervativ, mund ta keni fituar një sëmundje që bartet me rrugë seksuale, e cila më së shpeshti është pa simptome/shenja. Prandaj: 1) përdorni gjithmonë prezervativ.
 - B. partneri juaj mund të ketë një sëmundje që bartet me rrugë seksuale, por nuk ka simptoma. Nëse dyshoni për një SST - SHKONI TEK MJEKU për testim.
 - C. Jepni informacione ku mund të shkojnë të rinjtë (gra dhe burra) për testim.

3. Ndikimi i alkoolit dhe drogave në sjelljen e vendimeve për shëndetin

Substanca psikoaktive janë ato substanca që ndikojnë në të dëgjuarit, të shikuarit, shijen, nuhatjen, ndjenjat dhe sjelljen e personit kur i përdor. Substancat psikoaktive, pavarësisht a janë legale apo ilegale ndahen në disa grupe si barna (me apo pa përshkrim), produkte duhani, pije alkoolike, produkte kimike apo substance tjera. Ato mund të kenë efekt Depresiv si p.sh. alkooli, Stimulues si p.sh. duhani, kokaina, Opioid si morfina, heroina apo Halucionogjen si kanabisi, LSD.

Efkti i përdorimit të substancave psikoaktive tek adoleshenti varet nga lloji i substancës dhe veprimi farmakologjik i saj, nga vet individi që e merr, çfarë personaliteti është, rrethanat familjare; mënyra e marrjes së substancës dhe mjedisi ku personi e merr substancën, a është përkrahës, a ka faktorë mbrojtës, a ka faktorë rreziku.

Pasojat negative të përdorimit të substancave psikoaktive mund të jenë: fizike (traumat, mbidoza, rritja e sjelljeve të tjera të rrezikshme si seksi i pambrojtur, infeksionet që barten me këmbimin e lëngjeve trupore si HIV ose Hepatit, dëmtim organesh si të mëlçisë, por mund të dëmtojnë edhe të tjerët p.sh. duhan pirja pasive, aksidentet, etj. ose psikosociale (mosfunksionimi në familje, dhuna, humbja e shoqërisë, rënia në mësim, krimi, frika, halucionacionet, depresioni, vetëvrasja).

Arsyet pse adoleshentët përdorin substanca psikoaktive janë të ndryshme, prej atyre që vijnë nga dëshira e tyre për ta njohur vetveten dhe të tjerët, eksperimentimi, imitimi i të rriturve, sfida ndaj normave shoqërore, e deri tek mungesa e informatave ose të kuptuarit e rreziqeve.

Rrethi i ngushtë dhe i gjerë mund të jetë model me sjelljet e veta për adoleshentët, por ndikim mund të ketë edhe marketingu i substancave, qasja e lehtë, mungesa e ligjeve ose moszbatimi i tyre si duhet.

Arsyet kryesore pse adoleshentët përdorin substanca psikoaktive janë për t'u ekzaltuar dhe kënaqur, të rrinë të zgjuar ose të flenë, ta zvogëlojnë dhimbjen apo ta rrisin vetëbesimin.

Faktorët e rrezikut dhe ata mbrojtës mund të jenë individual, nga familja, moshatarët, shkolla dhe bashkësia.

Aktivitet në klasë:

Cilat substanca përdoren nga adoleshentët në vendin tonë?

Si i emërtojnë?

Cila është mënyra e përdorimit?

A janë legale apo ilegale?

BURIMET DHE LITERATURA

1. Rights, Respect, Responsibility: A New FREE K-12 Sex Ed Curriculum, Nora Gelperin, MEd, Director of Sexuality Education and Training, Advocates for Youth, American School Health Association, Connecting Health and Learning
2. Parent-Based Adolescent Sexual Health Interventions And Effect on Communication Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analyses. Diane Santa Maria Christine Markham Shirley Bluethmann Patricia Dolan Mullen. March 2015 Pages 37 – 50. DOI: <https://doi.org/10.1363/47e2415>
3. OBSH, Programi orientues për shëndetin riprodhues të adoleshentëve
4. Fiziologjia e njeriut - autor GUYTON
5. Biologjia, autor Gareth Williams, Richard Fosbery
6. Aftësitë për jetë, MASHT
7. See Money J, Davison J. Adult penile circumcision: erotosexual and cosmetic sequelae. *J Sex Res.* 1983;19:289-92. See also Bensley GA, Boyle GJ. Physical, sexual, and psychological effects of male infant circumcision: an exploratory survey. In: Denniston GC, Hodges FM, Milos MF, eds. *Understanding circumcision: a multi-disciplinary approach to a multidimensional problem.* New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers; 2001 . p. 207-39.
8. O'Hara K, O'Hara J. The effect of male circumcision on the sexual enjoyment of the female partner. *BJU Int.* 1999;83(Suppl 1):79-84. Significant discussion of the various sources, with references, is available in this summary article.
9. United Nations Statistics Division. (2017). *Demographic Yearbook 2016.* New York, NY: United Nations. Retrieved from <https://unstats.un.org/unsd/demographic-social/products/dyb/documents/dyb2016/table10.pdf> - PDF.
10. Trussell J, Aiken ARA, Micks E, Guthrie KA. Efficacy, safety, and personal considerations. In: Hatcher RA, Nelson AL, Trussell J, Cwiak C, Cason P, Policar MS, Edelman A, Aiken ARA, Marrasso J, Kowal D, eds. *Contraceptive technology.* 21st ed. New York, NY: Ayer Company Publishers, Inc., 2018.
11. Peragallo Urrutia R, Polis CB, Jensen ET, Greene ME, Kennedy E, Stanford JB. Effectiveness of fertility awareness-based methods for pregnancy prevention: A systematic reviewexternal icon. *Obstet Gynecol* 2018;132:591-604.
12. WHO, A WHO family planning cornerstone. Medical eligibility criteria for contraceptive use. 5-th edition. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/181468/9789241549158_eng.pdf;sequence=1

KLASA E NËNTË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Diversiteti dhe të drejtat e orientimit seksual	01
2.Seksualiteti si temë në shoqëri	02
3.Definimi i identitetit gjinor, shprehjes (përfaqësimit gjinor) dhe orientimi seksual	03
4.Shtatzënia dhe prindësia në moshë të re.....	04
5.Vendimarrja dhe marrëdhëniet seksuale.....	05
6.Aktivitete mësimore	06
7.Burimet dhe literatura.....	07

Njësia mësimore: Të drejtat riprodhuese, diversiteti në seksualitet dhe adresimi i stigmës



Brenda kornizës së definicionit të shëndetit sipas OBSH-së, shëndeti riprodhues shqyrton proceset, funksionet dhe sistemin në tërë ciklin jetësor. Shëndeti dhe të drejtat riprodhuese janë pjesë përbërëse e të drejtave njerëzore dhe esenciale për gëzimin e të drejtave humane, mirëqenien sociale dhe fizike, përmirësimin e marrëdhënieve shoqërore, sociale dhe arritjen e barazisë gjinore.

Shëndeti riprodhues është mirëqenie fizike, mendore dhe sociale e njeriut, lidhur me riprodhimin dhe jo vetëm mungesa e sëmundjeve apo e paaftësisë. Shëndeti seksual përfshin jo vetëm mospraninë e sëmundjes por edhe përgjegjësinë seksuale dhe zgjedhjen e qëlluar për ta shprehur seksualitetin personal pa detyrim dhe abuzim.

Seksualiteti si temë në shoqëri

Seksualiteti mund të përkufizohet si kombinim i ndjenjave, mendimeve dhe sjelljeve prej femre ose mashkulli, të qenit tërheqës dhe i dashuruar, si dhe të qenit në një marrëdhënie që përfshin afërsi seksuale dhe aktivitet fizik seksual.

Një pohim i seksualitetit dhe një edukim i shëndoshë fizik, ka nevojë për komunikim dhe bashkëpunim të shoqërisë në tërësi. Por rrallë zë vend një temë e edukimit seksual në një shoqëri të gjerë, rrallëherë janë të njohura programet e kolegëve, dhe rrallë ekzistojnë zgjedhje dhe koncepte për edukim seksual. Shpesh shoqëria tek kjo tematikë shpreh frikë, kujdes, pasiguri në bashkëbisedim. Debati rreth veprimit me seksualitetin e fëmijëve, dhe përpunimin e një qëndrimi të përbashkët, si dhe një proces veprimi në mësimin seksual forcojnë tërë ekipin/individin nga brenda dhe jashtë.

Pyetjet pasuese mund të jenë ndihmesë në biseda:

- A mund të flas hapur për temën e seksualitetit?
- Çka dëshiroj të flas me nxënësit?
- Çfarë ndikimi kanë rregullat e mia për temën e seksualitetit, në punën time me nxënës?
- Cilat pyetje nga nxënësit për temën e seksualitetit, janë të vështira për t'u përgjigjur?
- Në çfarë mase guxojnë/duhet mësimdhënësit të ndërhyjnë, në lojrat seksuale të nxënësve?

Një bisedë rreth këtyre pyetjeve në shoqëri/ekipe nuk do të thotë, që të gjithë patjetër t'i kenë të njëjtat ide apo të imponohen të njëjtat mendime. E rëndësishme është gatishmëria, për t'u ballafaquar me pyetjet e seksualitetit. Fjala është për shkëmbimin e përvojave nga përditshmëria, që të fitohet një qartësi rreth rregullave tuaja si dhe të të tjerëve, dhe praktikat e deritashme. Një argumentim i suksesshëm dhe vlerësues mund të sjellë deri tek ajo, që ekipa të bëhet vend, ku frenimet dhe barrierat tona me seksualitetin të vijin deri tek fjala ose të dëgjohen. Gjithashtu një bashkëpunim i tillë ndikon si një çlirim për pjesëmarrësit dhe krijon siguri në përditshmërinë e pedagogjisë seksuale. Mësimdhënësit mund të kenë sigurinë e solidaritetit të ekipës, posaçërisht kundër kritikave nga jashtë. Në të njëjtën kohë, për të tjerët nga jashtë, puna bëhet më transparente, dhe së fundmi, nga ky bashkëpunim përfitojnë të gjithë pjesëmarrësit, si mësimdhënësit, ashtu edhe prindërit dhe fëmijët.

Dobitë e shëndetit seksual dhe riprodhues janë në mundësinë për t'u riprodhuar si dhe sjelljet dhe qëndrimet që i bëjnë marrëdhëniet seksuale të shëndetshme, fizikisht dhe emocionalisht të mundshme. Kur flasim për shëndetin seksual e riprodhues fitojmë informata rreth riprodhimit, ndjenjave dhe qëndrimeve, marrëdhënieve seksuale, kontracepcionit. Mirëpo duhet pasur parasysh edhe anët negative që mund të na paraqiten si përdorimi i seksit ose seksualitetit për të influencuar, manipuluar ose kontrolluar të tjerët, dhe të rinjtë duhet të jenë të vetëdijshëm se askush nuk duhet të jetë i shfrytëzuar

seksualisht dhe duhet praktikuar aftësi për të shmangur ose luftuar seksualizimin negativ, nëse ky ndodh në jetën tonë.

Ka shumë faktorë që ndikojnë në zgjedhjen seksuale të adoleshentëve si familja, moshatarët, gjendjet e ndryshme si përdorimi i substancave që shkaktjnë varshmëri apo mediat, dhe gjithë këta faktorë mund të ndikojnë si në aspektin e parandalimit dhe vetëdijesimit ashtu edhe në atë të faktorëve influencues negativë.

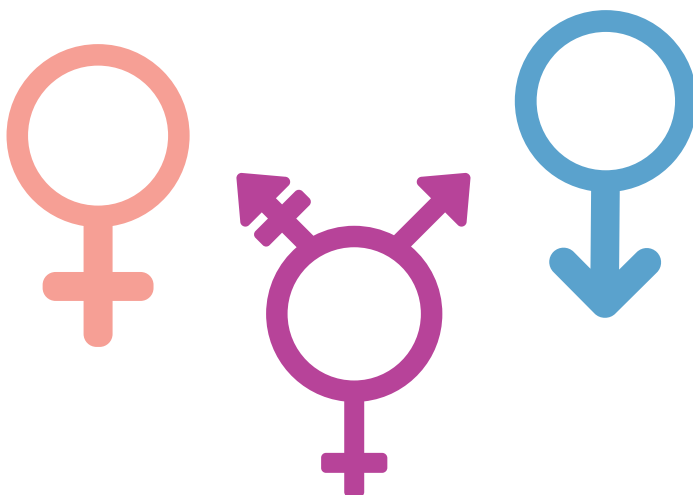
Definimi i identitetit gjinor, shprehjes (përfaqësimit) gjinore dhe orientimit seksual

Identitetit gjinor është si e quajmë vetveten: mashkull, femër, transgjinor ose ngjashëm. Shprehja (përfaqësimi) gjinor është mënyra se si njerëzit i njohin gjinitë që janë, që mund të jenë me emrin që përdorin, rrobat që veshin, përemrat (ai, ajo, ata, ato) që përdorin, si e mbajnë veten, etj.

Orientimi seksual është gjinia (gjinitë) e njerëzve të cilët na tërheqin, fizikisht dhe nga aspekti romantik.

Skenarë:

Model vendimmarrjeje për vendime të ndryshme për shëndetin seksual.
Bërja e zgjedhjeve të mençura



Me adoleshentët duhet të diskutohet edhe për mënyrat e ndryshme të marrëdhënieve. Mund të merren personalitete të famshme dhe të analizohen se sa të shëndetshme janë marrëdhëniet e tyre.

Aspekt të rëndësishëm ka edhe sqarimi i komunikimit verbal dhe joverbal, sfidat e komunikimit/keqkomunikimit, kuptimi i pëlqimit, pëlqimit të ndërsjellë, kërcënimet, agresioni, abuzimi seksual dhe sulmi/përdhunimi.

Rëndësi të veçantë kanë njohja e shenjave paralajmëruese dhe njohja e institucioneve ku mund të kërkohet ndihma dhe përkrahja.

Pse personi i dhunuar apo i sulmuar seksualisht nuk është fajtor?

Jo. Gjithkush ka të drejtën e kufijve të vet dhe askush nuk ka të drejtë t'i kalojë kufijtë pa leje.

Gjetjet nga rishikimet sistematike ofrojnë të dhëna për mbështetje paraprake efektive të ndërhyrjeve të prindërve në komunikimin për shëndetin seksual prind-fëmijë, edhe pse nevojiten kërkime të ardhshme.(2)

Ta zbulosh vetveten dhe ta përjetosh me ndjenja

Trajtimi pozitiv i seksualitetit ndikon dhe mbartë një kontribut të rëndësishëm në zhvillimin e identitetit të njeriut/fëmijës dhe forcon ndjenjën e vetëbesimit. Trajtimi pozitiv i seksualitetit paraqet një kontribut të veçantë për edukimin seksual, i cili trajton të gjitha dimensionet e tematikës.

“-Unë-, para së gjithash është diçka fizike”. Kjo fjali nga Sigmund Freud, tregon për domethënien e trupit në formimin e identitetit. Njeriu së pari ndjen fizikisht. Përvojat e para rreth botës fillojnë me trupin.



Plotë kureshtje dhe depërtueshëm e përfshijnë botën dhe vetveten. Përballë këtyre integriteteve të përvojave fizike, shpesh qëndron një qëndrim ambivalent i të rriturve përballë, posaçërisht kur bëhet fjalë për zbulimin e epshit në trupin e tyre. Ndoshta përmes kësaj mund të parandalohet një referim pozitiv i ndjeshmërisë së prekjeve fizike dhe përvojave.

Roli i trupit dhe i seksualitetit në zhvillimin e identitetit

Fëmijët e zhvillojnë vetë-konceptin dhe përfytyrimin e vet për trupin dhe lëvizjet e tij, dhe përmes kësaj fitojnë besim në aftësitë e tyre. Nën përfytyrimin e vet nënkuptojmë imazhin,

të cilin e ka një fëmijë për vetveten; a ka besim në aftësitë e veta? ka sjellje aktive apo pasive? a dorëzohet shpejt gjatë vështirësive apo ndjehet i frymëzuar? Se cilin vetë-koncept e zhvillojnë fëmijët, varet nga ajo, se a u lihet atyre shumë hapësirë për prova dhe formësime dhe gjatë së cilave mund të mbledhin përvoja të shumëllojshme. Gjatë kësaj ata përjetojnë suksese dhe dështime, nga të cilat ndodhi, mund të kenë ndikim. Ky vetë-efikasitet, të cilin fëmijët e përjetojnë gjatë lojrave dhe gjatë aktiviteteve të tyre fizike, dhe zbulimit të fizikut të tyre, është e një rëndësie të madhe në zhvillimin e identitetit të tyre. Teori të ndryshme të identitetit tregojnë për rolin domethënës të trupit në zhvillimin e identitetit. Zhvillimi i shqisave, aftësive motorike dhe seksualitetit luajnë një rol të rëndësishëm.

Të kuptuarit qendror të trupit fillon veçse para lindjes. Pikë referimi tek foshnjat është trupi me lëvizjet e tij, veprimet dhe ndjenjat. Njohuritë mbi përjetimet jetësore të më hershme të foshnjave dhe fëmijëve të vegjël, dhe ndikimi i tyre në identitet, vetë-fizik, dhe vetë-ndjeshmëri, mbështetë domethënien dhe rëndësinë e veprimit, përjetimit dhe hapësirave të përvojës në kopshtet tërë ditore për fëmijë. Përmes lëvizjeve dhe prekjeve fëmijët mund të shpalosen dhe rriten. Megjithatë trajtimi i prekjeve varet nga bindjet kulturore, religjioze, sociale dhe familjare. Këto paracaktojnë, cilat forma të prekjeve pranohen dhe cilat janë stigmë. Shpesh prekjet parandalohen, nëse interpretohen seksualisht. Kontaktet fizike të “padëmshme”, si p.sh. kremosja apo fërkimi me sapun i trupit, apo një puthje në faqe akceptohen, por prekja (fërkimi) i pjesëve intime dhe masturbimi, shikohen në mënyrë kritike. Edhe pse kuptimi i seksualitetit në zhvillimin e identitetit të njeriut/fëmijës sot është i pranuar, shtrohet pyetja, si mësojnë fëmijët ta trajtojnë këtë dhe çka guxojnë ata të tregojnë, diskutohet akoma në mënyrë kontraverse në shoqëri.

Seksualiteti, një definicion

Seksualiteti nuk është vetëm një marrëdhënie, nuk ka të bëjë vetëm me organet gjenitale, por në vete ngërthen aspekte fizike, biologjike, psiko-sociale dhe emocionale. Ajo



është një energji jetësore e cila zhvillohet në trup dhe është aktive nga fëmijëria deri në moshë të shtyrë. Mundësitë e shprehjes së seksualitetit janë të shumëllojshme: butësia, siguria, ndjeshmëria, epshi, pasioni, erotika, nevoja për përkujdesje dhe dashuria, por edhe format e shprehjes të cilat i atribuohen “fytirës tjetër” të seksualitetit, si dhuna e seksualizuar në formën e cenimit seksual, dhunimet dhe abuzimet seksuale. Kjo pikëpamje e gjerë në seksualitet, qëndron njëanshëm me një fiksion gjenital të seksualitetit përballë shumë mediave dhe industrisë seksuale. Ky përdorim i përditshëm i “seksit” qëndron i pambuluar para njeriut/fëmijës. Shpesh tregohet në deklarime seksuale dhe shprehje në lojëra në role në marrëdhënie seksuale.

Seksualiteti përfshin aspekte të ndryshme kuptimplotë, aspektin e identitetit, përcaktimit, epshit dhe pjellorisë, të cilat kanë kuptim në pavarësimin dhe pohimin e (seksualitetit) në jetën e njeriut. Kështu zhvillohen dhe theksohen në forma të ndryshme burimet motivuese, mundësitë e shprehjes dhe aspektet kuptimplotë të seksualitetit në rrjedhën e zhvillimit biologjik dhe në situatat jetësore aktuale. Përjetimin e seksualitetit përkrah ndikimeve kulturore, sociale, individuale dhe situatave jetësore e ndikojnë edhe vlerësimet dhe vendosja e normave dhe përvojat specifike gjinore. Seksualiteti ka një domethënie të madhe në baraspeshimin shpirtëror tek fëmijët. Ai mund ta forcojë ndjenjën e vetëvlerësimit, të japë gëzim jetësorë, të japë gëzim fizik, por edhe turp, vetëdyshim, gjuhë të acaruar dhe dhunë. Seksualiteti tashmë edhe për personat me diversitet seksual mund të jetë një përparësi mbijetuese. Butësia, siguria, dashuria dhe epshi mund të ndihmojnë rreth përvojave dhe ndjenjave të pakëndshme.

“Udhëtimet zbuluese”- Seksualiteti dhe përditshmëria.

Në aktivitete dhe në përditshmëri, diversiteti seksual i njeriut tregohet në shumëllojshmëri të ndryshme: direkte apo indirekte, me frikë ose hapur, në mënyrë të irrituar ose qartë, duke pyetur ose duke provokuar. Konkretisht tregohen këto sjellje pasuese:

Miqësitë

Njeriu gjatë qëndrimit të tij në kopsht, shkollë apo vend pune, hyn në shoqëri të shumëllojshme. Është e rëndësishme, që të mund ta provojnë, pasi që kështu përmes kontaktit përjetojnë ndjesi të barabartë, nga kush pëlqehen, dashurohen apo edhe refuzohen. Këtu tregohet aspekti i marrëdhënies së seksualitetit.

Vetëkënaqësia (Masturbimi).

Përmes (masturbimit) vetëkënaqjes, njeriu zbulon fizikun e vet. Ndjehet shumë afër trupit të tij dhe përjeton ndjenja epshi. Lejimi i (masturbimit) vetëkënaqjes së hershme fëmijërore ka rëndësi në formimin e identitetit –“Unë”, dhe shfaq aspektin e identitetit seksual.

Lojërat seksuale në role.

Lojërat në role, me përmbajtje seksuale janë një fushë e rëndësishme e ushtrimit për nxënës në kontakt më të barabartët. Lojërat me mjekë, lojërat Baba-Nënë-Fëmijë apo lojërat seksuale të tjera në role mundësojnë në njërën anë, së bashku të bëjnë “udhëtime zbuluese” të trupit, dhe në anën tjetër duke luajtur t’i përpunojnë dhe t’i zbatojnë ndikimet mediale, kështu që, -Të guxosh-Ta provosh-Vet, inkurajon role të ndryshme të të bërit i pavarur.

Ndjenja e turpit.

Fëmijët tregojnë ndjenja turpi përballë lakuriqësisë apo afërsisë fizike, përmes skuqjes në fytyrë apo largimit të shikimit. Ndjenjat e turpit janë një mundësi pozitive e reagimit, për të ndjerë kufijtë e vet intim. Ato sqarojnë nevojën për mbrojtje dhe kufizim. Por tregojnë edhe për aspektet e pasigurisë, frikës nga refuzimi dhe dështimi. Ballafaqimi me ndjenjat e turpit është një proces i rëndësishëm për gjetjen e identitetit seksual, pasi që aftësia, që të mund t’i kontrollosh ndjenjat e turpit, tregon kontrollin e vet fizikut.



Pyetje në lidhje me seksualitetin

Zhvillimi psiko-seksual nuk mund të ndahet nga procesi kognitiv i pjekurisë. Fëmijët kanë nevojë për njohuri, për t’u bërë më të aftë për të komunikuar në lidhje me konceptet, dhe për ta, tema të rëndësishme seksuale dhe nevojat e verbalizimeve seksuale. Njohuritë gjithëpërfshirëse, mbrojnë para së gjithash, cenimin seksual, pasi që informojnë fëmijët që në situata të caktuara të renditen më mirë dhe të reagojnë më arsyeshëm.



Fjalori seksual

Fëmijët e kopshteve, nxënësit, adoleshentët, veç kanë “shprehje”(në fjalorin e tyre), ku shpesh dhe me shumë kënaqësi përdorin ndonjë shprehje “të ndyrë”. Shpesh nuk ua dinë kuptimin e tyre, por bëjnë prova, se si reagojnë të tjerët në këtë. Ndonjëherë dëshirojnë vetëm të provokojnë.

Mësimdhënia në kontekstin e seksualitetit

Kureshtja seksuale e nxënësve, e ndërlidhur me shumëllojshmërinë e “udhëtimeve zbuluese”, konfronton mësimdhënësin, me rregullat e tij personale, qëndrimet dhe

përvojat e mëparshme personale. Mësimdhënësit janë çelësi i një edukimi seksual të shëndoshë në shkollë. Në çdo shkollë, ndodhë seksualizimi, dhe gjithashtu edhe mos reagimi, anashkalimi dhe shtypja e seksualitetit. Kjo ka konsekuenca në zhvillimin dhe sjelljen e nxënësve. Seksualiteti fëmijëror shpaloiset, kur rregullat dhe kompetenca e veprimit pedagogjik të mësimdhënësit nuk bien ndesh. Kështu mësimdhënësit nuk vijnë në ndihmë, që të debatojnë me nxënësin, mes seksualitetit fëmijërorë dhe biografisë së vet seksuale. Një qëndrim vet-reflektues, është parakusht për edukimin seksual. Njëkohësisht, tregimi jetësorë personal ofron një fond përvojë, i cili pasuron punën me nxënës, dhe mund të lehtësojë reflektimin për to. E rëndësishme është gjithashtu, që mësimdhënësit të jenë në gjendje që t'i ndajnë shprehjet negative (të ndyra), dhe format e shprehjeve seksuale prej nxënësve. Mësimi i personalitetit është parakusht për kompetencën e veprimit në edukimin seksual. Nën mësimin e personalitetit nënkuptojmë përballjen e drejtuar me biografinë personale, normat dhe vlerat shoqërore, mënyrat e sjelljes seksuale dhe rregullat. Këtu flitet për atë se si të jesh i ndërgjegjshëm për pasiguritë dhe fuqitë në vet-konceptin seksual dhe perceptimin e biografisë personale. Nga këto rezulton zhvillimi i aftësisë së të shprehurit dhe i një pikëqëndrimi personal edhe gjatë ndonjë teme më të vështirë, nga alternativat e veprimit, si dhe pranimit të nxënësve, të juajën “kështu-të jetë”. Kjo ndihmon në të njëjtën kohë, tek një lloj pavarësimi nga gjykimi i të tjerëve. Megjithatë, aspekti kryesor është që mësimdhënësit kanë fituar ndjenjë të vet-efikasitetit pedagogjik. Me këtë është menduar aftësia të sqarojë në mënyrë adekuate veprimin dhe përjetimin e vet, të fëmijëve, prindërve dhe kolegëve, t'i parasheh paraprakisht dhe të mund të ndikojë në to. Kjo përfshin përkthimin, të jesh i aftë për veprim, dhe të kesh ndikim në diçka, si p.sh. për të shmangur një konflikt të hapur apo për të trajtuar një bisedë të vështirë prindërore.

Kuptim-sugjerimi

Një përmbledhje e kuptim-sugjerimeve mundëson njohjen e trupit, si dhe dimensionet emocionale dhe fizike të seksualitetit. Gjatë kësaj, një rol të rëndësishëm luajnë prekjet, qëndrimi në vend, ecja dhe lëvizjet. Prekjet janë të vetëdijshme, në kontaktin fizik me nxënësit e tjerë, apo me të rriturit. Qëndrimi në këmbë, ecja dhe lëvizjet, janë gjithashtu të rëndësishëm për mësimin e bashkëpunimit: “të qëndrojmë në këmbë të veta” do të thotë, të bëhet i pavarur, ta marrë apo ta gjejë një pikëqëndrim. Qëndrimi në vend nënkupton koncentrim, nga brenda dhe jashtë. Për të arritur të ecësh, duhet të ndërrosh vendqëndrimin, nxënësi lëvizë nga një vend në tjetrin, dhe përmes kësaj mundohet të arrijë sa më afër cakut të tij. Ecja dhe lëvizjet kanë një aspekt komunikativ: nxënësit vijnë më afër njëri-tjetrit, ata afrohen mes vete, lëshohen ndaj njëri-tjetrit, kthehen prapa, apo thjeshtë largohen. Përmes kësaj, ata eksperimentojnë dhe marrin përvoja, se ku janë kufijtë e tij fizik dhe ku i tejkalon kufijtë fizik të të tjerëve. Kjo lidhje kuptohet nga nxënësit përmes veprimit dhe hapsirës. Ata e ndjejnë vet, se ata janë autorët e veprimit dhe se situatën mund ta “kontrollojnë” mire. Ky vetë-efikasitet është një parakusht i rëndësishëm në ndërtimin e vetëbesimit dhe vetëvlerësimit. Nxënësit të cilët guxojnë të lëvizin të shturur, reagojnë më me vetëbesim, dhe provojnë me më pak frikë, lëvizje deri atëherë të panjohura për ta.

Aktivitete në klasë

Luajtja e roleve: Të flasim për marrëdhëniet seksuale

Komunikimi efektiv dhe shkathtësitë e negocimit për përdorimin e kontraceptivëve përfshirë abstinencën dhe përdorimin e kondomëve, në çifte (tipi agresiv, pasiv, i sigurt)

Agresiv (Kur dikush përpiqet të marrë atë që do duke ngacmuar një person tjetër)

Pasiv (Kur një person është i ndrojtur ose i paqartë në shprehjen e nevojave të veta - ose kur nuk do të flasë për atë që dëshiron, por vetëm të shkojë së bashku me atë që personi tjetër dëshiron)

I sigurt (Kur dikush thotë se çfarë do apo e do pa u lënduar nga një person tjetër)

Njësia mësimore: Shtatzënia dhe prindësia në moshë të re



Është detyrë e shkollave, që realitetin e jetës së nxënësve ta sjellë në qendër të vëmendjes: do të duhej të shfrytëzoheshin rastet e situatave, duke u bazuar në nevojat, interesat dhe dëshirat e nxënësve, për proceset e mësimnxënies dhe edukimit. Kjo nga mësimdhënësit kërkon sensibilitet, ndjeshmëri dhe vështrim të mprehtë të tyre, se me çka po merren nxënësit për momentin. Për shembull, mësimet për procesin e lindjes, mund të na bëjnë me dije, se nxënësit dëshirojnë të dinë më shumë, rreth temës së shtatzënisë. Kështu në shkollë mund të ftohet një grua shtatzënë apo një mami.

Shtatzënësia është një periudhë e veçantë e përcjellur me emocione e cila sjellë shumë ndryshime në jetën e çiftit bashkëshortor, duke ruajtur shëndetin e nënës, sjell lindjen e fëmijës së dëshiruar dhe të shëndoshë. Amësia nuk është gjithmonë një përvojë pozitive, për disa gra ende është e shoqëruar me vuajtje, sëmundje mendore dhe fizike, madje edhe vdekje.

Komplikimet e shtatzënisë dhe lindjes janë në shumë vende në zhvillim shkaktarë kryesorë të vdekjes tek femrat e moshës fertile. Në kohët moderne, të dyja rreziqet janë zvogëluar në vendet e zhvilluara. Me lejimin e abortit mjekësor, rreziqet që lidhen me ndërprerjet e shtatzënisë janë shumë të ulëta.

Sipas të dhënave të OBSH-së:

- afër ¼ e të gjitha femrave të rritura vuajnë nga sëmundjet e ndryshme të ndërlydhura me shtatzëninë, lindjen apo periudhën e lehonisë;
- çdo minutë vdes një femër për shkaqe të tilla.

OBSH (Organizata Botërore e Shëndetësisë) dhe UNICEF ofrojnë evidenca se me sigurimin e shërbimeve shëndetësore cilësore maternale dhe shfrytëzimin e drejtë të tyre, mund të parandalohen shumë vdekje maternale, shumë probleme shëndetësore të nënave dhe fëmijëve dhe vdekjet e së paku 1.5 milion foshnjave në vit. Është paraparë se çdo vit mund të evitohen rreth 100.000 vdekje maternale nëse femrat që nuk dëshirojnë të lindin përsëri mund të mbrohen me sukses nga shtatzënia e padëshiruar.

Faktorë të ndryshëm ndikojnë në shtatzëninë gjatë adoleshencës duke filluar nga ata biologjik, socio-kulturorë dhe të sistemit shëndetësor. Faktorët biologjik mund t'i sqarojmë me fillimin më të hershëm të pubertetit tek adoleshentët, pra meqë moshë mesatare e lajmërimit të parë të ciklit menstrual po zbritet. Sipas të dhënave të OBSH-së në shumë vende Afrikane moshë mesatare e lajmërimit të parë të ciklit menstrual ka rënë nga 14 vjeç në 12 vjeç. Gjithashtu ka shtete që raportojnë se të rinjtë në kohët e sotme fillojnë më herët me marrëdhënie seksuale.

Sa u përket faktorëve socio-kulturorë, këtu ndikojnë normat dhe standardet kulturore, pra në disa grupe të popullatës inkurajohen martesat e hershme, pastaj kemi shtytje të ngeljes shtatzënë me fillimin e martesës, kemi ndërrime të sjelljeve në mesin e të rinjëve me fillimin e aktiviteteve seksuale, përdorimin e alkoolit dhe substancave tjera nën ndikimin e të cilave të rinjtë më lehtë mund të marrin vendime dhe të bëjnë sjellje, por edhe ka raste kur për shkak se adoleshentët janë grupacion i cenueshëm i popullatës, mund të bien pre e dhunimeve ose për shkak të situatave të ndryshme ekonomike bëhen viktima të eksploatimit apo shfrytëzimit seksual dhe prostitucionit.

Ndërsa sa i përket sistemit shëndetësor, mungesa e qasjes në informim dhe edukim për shëndetin seksual dhe riprodhues, mungesa e qasjes në informim dhe shërbime për kontracëpcionin si dhe mungesa e shërbimeve të sigurta për ndërprerjen e shtatzënisë, janë me ndikim në shëndetin e adoleshentëve.

Çfarë përkrahje u duhet adoleshentëve para, gjatë dhe pas kësaj periudhe të jetës së tyre? Padyshim se atyre u nevojitet një mjedis përkrahës, informim dhe shkathtësi si dhe

shërbime shëndetësore dhe këshilluese adekuate. Gjithashtu duhet pasur parasysh se në sjelljet e adoleshentëve ndikim të madh kanë anëtarët e familjes me të cilët janë në kontakt të përditshëm, pastaj shokët, mësuesit dhe personat tjerë me të cilët gjithashtu janë në kontakt të rregullt si dhe fytyrat publike, sportistët, muzicentët e artistët që nga larg kanë ndikim në jetën e tyre.

Sipas OBSH-së edukimi seksual nuk çon kah fillimi i hershëm i aktiviteteve seksuale. Përkundrazi, adoleshentët që janë seksualisht aktiv kanë nevojë për informim dhe shërbime të kontracepcionit.

Definimi i marrëdhënies seksuale

Marrëdhënie seksuale është kur organi gjenital (penisi) futet në brendësi të vaginës, anusit, ose goja e personit futet në vulvë ose penis. Kur penisi futet në vaginë, që quhet seks vaginal, mund të ndodhë shtatzënia nëse fara nga ejakulimi i penisit zbrazet në vaginë.

Të rinjtë duhet të njohohen me konceptin “Katërshi shumë” që flet për:

Grupet e femrave të rrezikuara

1. shumë të reja, nën moshën 18 vjeçare, për shkak të pjekurisë së pamjaftuar të organizmit të tyre si dhe mospërballimit të stresit që e sjellë shtatzënia dhe lindja e fëmijës; femrat e moshës prej 15- 19 vjeç, tre herë më shumë janë të rrezikuara nga vdekjet maternale se sa femrat e moshave prej 20- 24vjeç;
2. mbi moshën 35 vjeçare janë pesë herë më të rrezikuara nga vdekja si pasojë e shtatzënisë se sa femrat e moshës prej 20- 24 vjeç. Fëmijët e lindur nga nënat mbi moshën 35 vjeçare mund të kenë peshë më të ultë ose të meta;
3. që lindin më tepër se 4 fëmijë, rrezikojnë shëndetin e tyre, prej lindjes së pestë rreziku rritet për 1.5- 3 herë nga vdekjet maternale në krahasim me femrat që kanë lindur 2- 3 fëmijë;
4. që lindin shpesh, intervale kohore më të shkurtra se 2 vjet, rrezikojnë jo vetëm shëndetin e vet por edhe shëndetin e fëmijës së ardhshëm.

Kujdesi i mirë para dhe gjatë shtatzënisë mundëson lindje të sigurtë, ruajtjen e shëndetit të nënës dhe fillim të mbarë të jetës së fëmijës. Të rinjtë nuk duhet të ngurojnë që të pyesin, duhet të informohen në mënyrë të drejtë dhe me kohë që të mund të sjellin vendime të përgjegjshme.

Aktivitete në klasë

Çka nëse...?:

Ky mësim fillon me një video të shkurtër (KOPF) (ose diskutim) për shtatzëninë e padëshiruar dhe shqyrton specifikat rreth testimit të shtatzënisë.

Pastaj në grupe të vogla, nxënësit diskutojnë dhe analizojnë tre opsione të disponueshme për njerëzit që përjetojnë një shtatzëni të padëshiruar, pra duke u bërë prind, për adoptim ose abort.

Ju mund të dëshironi që ta filloni aktivitetin në grupe nxënësish dhe kërkonit nga ata të mendojnë për pyetjet që mund të kenë njerëzit 1) kur dikush ka shtatzëni të padëshiruar, 2) kur dikush planifikon abort. Pastaj vazhdoni me përgjigjet e pyetjeve.

BURIMET DHE LITERATURA

1. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA): Körper, Liebe, Doktorspiele. Ein Ratgeber für Eltern zur kindlichen Sexualentwicklung vom 1.-3. Lebensjahr (Bd. 1) und 4.-6. Lebensjahr (Bd. 2). (Broschüren kostenlos bei der BzgA, 51101 Köln)
2. Merz, Christine / Paule, Irmgard: Weißt du, woher die Babys kommen? Ein Bilderbuch für Kinder ab 5 J., Verlag KeRLE bei Herder, Freiburg 2004.
3. Schütz, Esther / Kimmich, Theo: Körper und Sexualität. Entdecken, verstehen, sinnlich vermitteln. Ein Sachbuch für Pädagogen und Eltern. Verlag Herder, Freiburg 2001.
4. Wanzeck-Sielert, Christa: Kursbuch Sexualerziehung. So lernen Kinder sich und ihren Körper kennen. Ein Fachbuch für ErzieherInnen und Eltern. Verlag Don Bosco, München 2004.
5. Aftësitë për jetë, MASHT
6. Rights, Respect, Responsibility: A New FREE K-12 Sex Ed Curriculum, Nora Gelperin, MEd, Director of Sexuality Education and Training, Advocates for Youth, American School Health Association, Connecting Health and Learning
7. Parent-Based Adolescent Sexual Health Interventions And Effect on Communication Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analyses. Diane Santa Maria Christine Markham Shirley Bluethmann Patricia Dolan Mullen. March 2015 Pages 37 – 50. DOI: <https://doi.org/10.1363/47e2415>
8. OBSH, Programi orientues për shëndetin riprodhues të adoleshentëve
9. Aftësitë për jetë, MASHT



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

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”