

Doracak për mësimdhënës

EDUKIMI SEKSUAL DHE SHËNDETI RIPRODHUES

Trupi im, ndjenjat dhe familja



Klasa 1-5

INDEX

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

Mirënjohe

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

Autorët që kanë punuar në doracak:

Mr.sc.Lulavere Behluli
Mr.sc.Edi Puka Gaxha
PhD Cand Shqipe Gashi
Prof.Ass. Dr Ilir Begolli
Leonora Shala

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 është proces i vazhdueshëm i cili fillon në familje dhe prindërit janë mësuesit e parë të fëmijës. Fëmijët qysh në moshë të vogël janë kuriozë dhe bëjnë shumë pyetje që lidhen me trupin e tyre, gjininë, miqtë dhe marrëdhëniet e tjera.

Edukimi seksual i përgjigjet një procesi zhvillimor të rëndësishëm për çdo moshë me informacione dhe aftësi përkatëse në lidhje me zhvillimin seksual, organet, riprodhimin, marrëdhëniet dhe gjininë. Kur bëhet fjalë për zhvillimin seksual, fëmijët nuk janë pllaka bosh. Seksualiteti zhvillohet natyrshëm që në fëmijëri (Richardson & Schuster, 2003).

Një nga shqetësimet më të zakonshme të shprehura nga prindërit dhe mësuesit është mosha se kur duhet të fillojmë të flasim me fëmijët dhe sa shumë informacione duhet t'u japim. Fëmijët zhvillohen me ritme të ndryshme, por ka mosha të përgjithshme dhe etapa nëpër të cilat ata kalojnë. Organet ndryshojnë dhe rriten, ndjenjat ndryshojnë, interesat shoqërore dhe marrëdhëniet ndryshojnë.

Të filluarit me edukimin seksual në moshat e hershme, nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) konsiderohet si faktor i rëndësishëm për mbrojtjen nga sëmundjet e ndryshme dhe për menaxhimin e sjelljeve në fazën e pubertetit dhe më vonë. Në këtë kontekst shumë vende të botës edukimin seksual e kanë përfshirë në shkolla, respektivisht e kanë bërë pjesë të kurrikulës së tyre.

Në Kosovë edukimi seksual është pjesë përbërëse e Kornizës së Kurrikulës së Kosovës, përgatitja e nxënësve për një jetë të shëndetshme dhe të sigurt parashihet në zhvillimin e gjashtë kompetencave kryesore të nxënies, me theks në kompetencat [Individ i shëndoshë dhe Qytetar i përgjegjshëm](#). Edukimi seksual në shkolla është përcaktuar që 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 zbatimi në praktikë i këtyre përmbajtjeve vazhdon të ketë probleme nga ana mësimdhënësve por edhe nga vet familja. Mungesa e komunikimit që ekziston nëpër familje e bën akoma më të vështirë trajtimin edhe në shkollë duke i pasur parasysch barrierat kulturore që ekzistojnë edhe tek vet mësimdhënësit. Duke i marrë parasysch 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 të cilët u ndihmojnë atyre në trajtimin e edukimit gjithëpërfshirës seksual. Doracakët e hartuar përfshijnë përmbajtje që mund të përdoren nga klasa e parë deri në klasën e pestë.

Doracakët dhe përmbajtjet që trajtohen janë në përputhje me Kornizën e Kurrikulës së Kosovës, dhe me rezultatet e të nxënësve për fusha dhe lëndë. Përmbajtjet e trajtuara në doracakë u japin mësuesve 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 mësimit, përmbajnë aktivitete të cilat mundësojnë mësuesit 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 mësimit në klasë. Po ashtu doracakët nuk i zëvendësojnë tekstet shkollore por janë materiale alternative/plotësuese që u ndihmojnë mësuesve në arritjen e rezultateve të dëshiruara.

Qëllimi i edukimit seksual

Qëllimi i edukimit gjithëpërfshirës seksual është që nxënësit e kësaj moshe t'i pajisë me informata, njohuri dhe aftësi të cilat ua bëjnë atyre të mundur zhvillimin dhe praktikimin e shprehjeve, qëndrimeve, cilësive, vlerave dhe sjelljeve të cilat do t'u ndihmojnë në rritje dhe zhvillim të shëndetshëm. Duke e pasur parasysh faktin që kjo është një moshë kur fëmijët kalojnë nëpër ndryshime të hovshme të rritjes dhe zhvillimit, atëherë informatat që jepen në këtë moshë duhet të jenë në përputhje me zhvillimet nëpër të cilat kalojnë fëmijët në mënyrë që t'i përgjigjemi nevojave dhe kërkesave të cilat i kanë fëmijët e kësaj moshe. Qëllimet e përcaktuara në këtë moshë për sa i përket edukimit seksual janë:

- Ta kuptojnë procesin e zhvillimit të njeriut në fazat e ndryshme të jetës
- Ta njohin trupin dhe funksionet e tij, si dhe ndryshimet biologjike të të dyja gjinive
- T'i njohin ndryshimet fizike, emocionale dhe psikologjike në fazën e pubertetit
- Të kujdesen për higjienën personale dhe të mjedisit ku veprojnë
- T'i njohin e t'i shprehin nevojat dhe dëshirat e tyre
- Të krijojnë relacione të shëndosha dhe t'i dallojnë ndryshimet në raport me miqësinë, shoqërinë dhe familjen
- T'i identifikojnë abuzimet seksuale dhe të kenë njohuri rreth menaxhimit të tyre dhe institucioneve ku të kërkojnë ndihmë

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

Bazuar në kompetencat e përcaktuara janë hartuar rezultatet e të nxënësve për shkallë dhe rezultatet e të nxënësve për lëndë dhe klasë të cilat janë në përputhje edhe me Standardet mbi Edukimin Seksual në Evropë (Standards for Sexuality Education in Europe). Doracakët trajtojnë përmbajtje të cilat i kontribuojnë arritjes së rezultateve të përcaktuara me kurrikulë.

Planifikimi i edukimit seksual

Edukimi seksual në klasat 1-5 nuk trajtohet si një lëndë e vetme. Ai është pjesë përbërëse e programeve mësimore të lëndëve Njeriu dhe natyra, Shoqëria dhe mjedisi, dhe Edukata fizike, sportet dhe shëndeti. Planifikimi i realizimit të tij bëhet duke i identifikuar rezultatet e të nxëniet të lëndës për temë (RNL) që e trajtojnë edukimin seksual në programet mësimore të këtyre tre lëndëve, pastaj duke i identifikuar rezultatet e kompetencave (RNK) në Kurrikulën bërthamë të arsimit fillor që synohen të arrihen në shkallën e parë dhe të dytë kurrikulare.

Disa rezultate të nxënies mund të jenë pjesë e dy apo tre lëndëve dhe mund të kenë qëllim të njëjtë. Për t'u arritur këto rezultate të nxënies nga nxënësit, mësimdhënësi mund ta përcaktojë/përdorë njësinë e përbashkët mësimore dhe ta realizojë për një apo më shumë orë mësimore. Në programet mësimore ka edhe rezultate të edukimit seksual që janë të përqendruara vetëm në një lëndë siç është Njeriu dhe natyra andaj ato arrihen vetëm përmes asaj lënde. Duke pasur parasysh që arritja e rezultateve kërkon nga mësimdhënësit shfrytëzimin e burimeve të ndryshme përveç teksteve bazë është në kompetencën tuaj që t'i hulumtoni dhe t'i përshtatni materialet të cilat ju i vlerësoni se më së miri arrijnë t'i përmbushin rezultatet e përcaktuara me kurrikulë.

KLASA E PARË

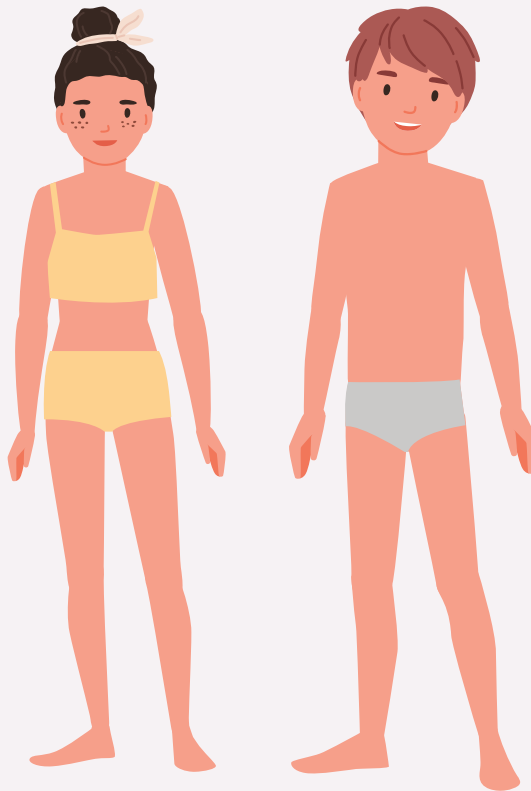
NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Trupi im.....	01
2.Të ngjashëm dhe të ndryshëm.....	02
3.Familja ime rritet dhe ndryshon.....	03
4.Trupin tim e mirëmbaj vet.....	04
5.Mjedis i pastër, jetë e shëndoshë.....	05
6.Prindi, shoku im.....	06
7.Njerëzve (personave) që mund t’u drejtohem.....	07
8.Aktivitete në klasë	08
9.Burimet dhe literatura.....	09

Njësia mësimore:

Trupi im



Të mësuarit për trupin duke filluar nga pjesët dhe funksioni i tij, është hapi i parë që ua mundëson nxënësve (fëmijëve) t'i dinë në mënyrë të saktë emërtimet e pjesëve të trupit, funksionin e tyre dhe dallimet gjinore, për aq sa ua lejon moshën. Kështu, nxënësve (fëmijëve) u mundësohet që të flasin lirshëm për veten dhe për dallimet gjinore. Komunikimi i sinqertë i bën fëmijët më të ndërgjegjshëm qoftë për shëndetin ashtu edhe për respektimin e intimitetit të tyre dhe të tjerëve.

NJËRIU ME FIGURA

Rezultati i të nxënësit:

Tregon pjesët e trupit në punimin e formuar nga figurat gjeometrike ndryshimet gjinore në trupin e njeriut të formuar nga figurat gjeometrike

Përshkrimi i aktivitetit:

Me anë të disa figurave gjeometrike (të formuara paraprakisht nga nxënësit me letra me ngjyra të ndryshme) nxënësit në grupe krijojnë formën e trupit duke i vendosur ato në vendin përkatës. Më pas zhvillojmë një diskutim me anë të pyetjeve si:

- Si quhet kjo pjesë e trupit tonë?
- Cili është roli i saj ?
- Si duhet të kujdesemi për trupin tonë?
- Çfarë ndodh nëse ne e mbrojmë trupin tonë dhe kujdesemi për veten?
- Cili është mendimi yt rreth rëndësisë së shëndetit?
- Trupi që formuat a është i vajzës apo i djalit?

Materialet e nevojshme:

- Fleta me ngjyra të ndryshme
- Gërshërë
- Ngjites letre



Model i mundshëm nga puna e nxënësve

UNË KAM...

Rezultati i të nxënit:

Identifikon numrin e pjesëve të trupit në ilustrimet e dhëna. Shpjegon rëndësinë e pjesëve të trupit gjatë diskutimeve.










Përshkrimi i aktivitetit:

U shpërndajmë nxënësve fletën ku janë të paraqitura pjesët e trupit me ilustrime. Udhëzojmë nxënësit që numrat përkatës (të shkruar në kuti) t'i vendosin afër ilustrimit, në mënyrë që të identifikojnë numrin e pjesëve të trupit. Më pas me anë të pyetjeve zhvillojmë një diskutim për rolin dhe funksionin e secilës pjesë të trupit të paraqitura me ilustrime.

Materialet e nevojshme:

Fleta me ilustrime

Trupi im **Emri im është** _____

Unë kam _____		
Unë kam _____		
Unë kam _____		
Unë kam _____		
Unë kam _____		
Unë kam _____		
Unë kam _____		
Unë kam _____		
Unë kam _____		
Unë kam _____		

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ilustrimin e zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcën nr.1

Njësia mësimore: Të ngjashëm dhe të ndryshëm



Fëmijët e kësaj moshe kuptojnë se janë të ngjashëm dhe të ndryshëm me bashkëmoshatarët e tyre sa i përket gjinisë si për nga pamja ashtu edhe për nga afinitetet, dëshirat, interesat, etj. Krahas njohurive për dukjen fizike (biologjike) të pjesëve të trupit e rëndësisë së veçantë është që me fëmijët (nxënësit) të punohet edhe për ta zhvilluar ndjenjën e respektit për të pranuar të qenit ndryshe duke i minimizuar paragjykimet mbi bazën e veshjeve dhe sjelljeve në kuptimin mashkull-femër. Kjo i bën ata të ndjehen rehat dhe të respektuar në raport me veten, me të tjerët dhe ndikon në shmangien e stereotipeve eventuale si, të biseduarit, të shoqëruarit, të ulurit bashkë vajzë-djalë në një tavolinë pune (bankë), etj. Fëmijët e kësaj moshe janë kureshtarë për shumë gjëra, prandaj e rëndësishme është që ata ta marrin informatën në mënyrë të drejtë, duke e minimizuar ndikimin e shprehjeve zhargone që përdoren në jetën e përditshme sa u përket organeve gjinitale (për këtë moshë mjafton që nxënësit t'i dinë emërtimet)

TË NGJASHËM DHE TË NDRYSHËM

Rezultati i të nxënësit:

Tregon se ngjyra nuk i/e pengon

Argumenton rëndësinë e mbulimit të disa pjesëve të trupit

Përshkrimi i aktivitetit:

Nxënësit ngjyrosin rrobat e larjes të vajzës dhe të djalit në figurën e mëposhtme (nëse fëmijët e identifikojnë gjininë me ngjyra në zhvillim një diskutim të shkurtër për t'ua evituar lidhjen e ngjyrës me gjini).

Mësuesi tregon qëllimin e aktivitetit duke i ndihmuar ata të kuptojnë arsyen se pse mbulohen pjesët intime të trupit dhe e orienton bisedën duke i informuar indirekt nxënësit se dallojnë organet gjenitale të vajzave dhe të djemve.

Pyesim nxënësit:

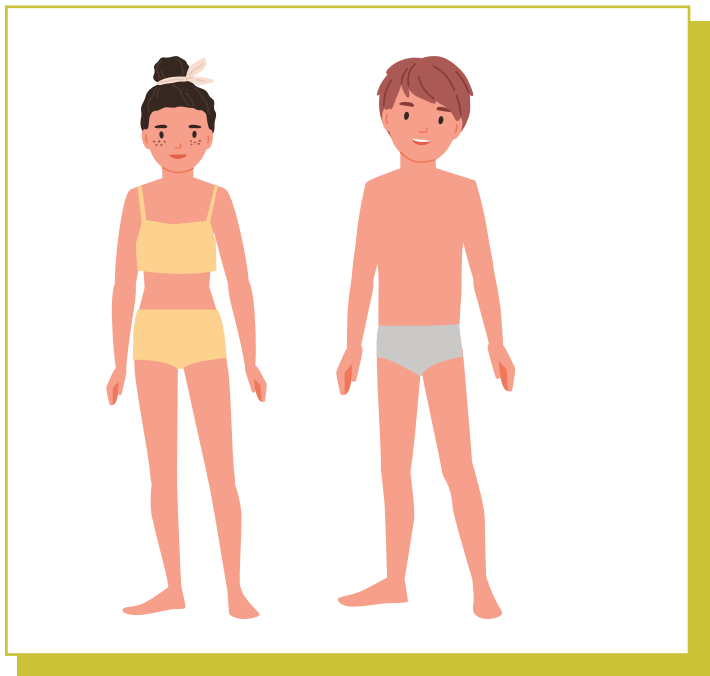
-Përse i mbulojmë disa pjesë të trupit tonë?

-Si duhet të reagojmë kur dikush na ngacmon? U tregojmë se duhet t'i drejtohem dikujt që i besojmë - Një të rrituri të besueshëm

Materialet e nevojshme:

Ilustrimi i vajzës dhe djalit

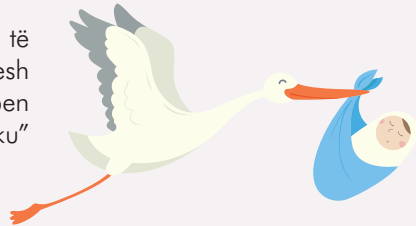
Ngjyra druri apo pasteli



Ilustrimin e zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcën nr.2

Njësia mësimore: Familja ime rritet dhe ndryshon

Fëmijët që në moshë të hershme janë të interesuar për prejardhjen e tyre dhe shpesh për t'i ikur kësaj përgjigje atyre u jepen përgjigje të gabuara si "ju ka sjellë lejteku" e të ngjashme.



E rëndësishme është që ata ta kuptojnë se janë rezultat i dashurisë në mes të dy të rriturve të gjinive të kundërta-babait dhe nënës. Ata e kuptojnë se rriten, ndryshojnë dhe mund të krijojnë familje.

NE RRITEMI DHE NDRYSHOJMË

Rezultati i të nxënësit:

Tregon se fëmija është fryt i lidhjes në mes dy të rriturve të dy gjinive

Identifikon fazat e jetës që duhet kaluar deri te krijimi i familjës

Përshkrimi i aktivitetit:

Paraqesim ilustrimin (shih shtojca 3) para nxënësve dhe zhvillojmë një diskutim me anë të pyetjeve si:

- Cili nga ju ka një vëlla apo motër më të vogël?
- A ju kujtohet barku i madh i nënës apo i dikujt tjetër kur kanë qenë shtatzënë?
- Ku jeton fëmija para se të lindë?
- Si bëhet foshnja në stomakun e nënës?
- Çfarë po shihni në ilustrimin e dhënë?
- Fryt i cilës lidhje jemi ne-fëmijët?

Më pas lexojmë tekstin (shih shtojca 4) dhe orientojmë diskutimin me këto pyetje si më poshtë:

- Si mendoni që do të ndryshoj familja juaj në të ardhmen?
- Çfarë mësojmë ne gjatë rritjes?
- Çfarë obligimesh duhet të përmbushin njerëzit para se të krijojnë familje?

Materialet e nevojshme:

Ilustrimi
"Një familje imagjinare"

Teksti "Prindër dhe të vegjël"



Ilustrimin e zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcën nr. 3

Njësia mësimore: Trupin tim e mirëmbaj vet



Higjiena personale, përfshirë trupin dhe veshmbathjet, konsiderohet faktor irëndësishëm parandalues nga infeksionet e ndryshme. Fëmijët (nxënësit) duhet ta kuptojnë që mirëmbajtja e trupit është njëri nga faktorët që i bën ata të shëndetshëm. Tek ata duhet të kultivojmë sjellje dhe qëndrime të përgjegjshme, në mënyrë që të eliminohen rreziqet për shëndetin dhe të zhvillohet mirëqenia individuale.

UNË KUJDESEM PËR VETËN TIME

Rezultati i të nxënësit:

Tregon rëndësinë e pastrimit për mbrojtjen e trupit

Diskuton rëndësinë e mirëmbajtjes së rrobave për shëndetin

Përshkrimi i aktivitetit:

Zhvillojmë diskutim duke u bazuar në figurat e dhëna në ilustrim (shih shtojcën 5).

Diskutimin e orientojmë me anë të pyetjeve si:

- Kur i pastroni ju duart?
- Pse është e rëndësishme të pastrohen duart?
- Si veproni ju kur guaca është e papastër në banjo?
- Si duhet t'a lëmë guacën pas përdorimit?
- Pse ne lahem?
- Cka ndikon veshja e rrobave të pastra për shëndetin tonë?
- Kush duhet të kujdeset për higjienën e trupit tonë?

Orientojmë diskutimin në atë drejtim që nxënësit të kuptojnë që ata janë vet përgjegjës për pastërtinë e trupit të tyre.

Materialet e nevojshme:

Ilustrimi " Unë kujdesem për veten time"

DUART

I pastroj para dhe pas kryerjes së nevojave.



GUACËN

Gjithmonë e pastroj dhe e lë të pastër para dhe pas përdorimit



HIGJIENA

Unë pastrohem-lahem rregullisht dhe veshi rroba të pastra.



RROBAT

I veshi të pastra dhe të hekurosura



Ilustrimin e zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcën nr. 5

ÇFARË TË BEJMË PAS NË PARK?

Rezultati i të nxënësit:

Shpjegon rëndësinë e mirëmbajtjes së higjienës personale pas aktiviteteve fizike-lojës

Përshkrimi i aktivitetit:

Udhëzojmë nxënësit të gjejnë rrugën prej parkut deri në banjo, te labirinthe i dhënë në shtëpi.

Pas ngjyrosjes zhvillojmë një diskutim me nxënësit rreth punës së bërë.

- Pse e ngjyrosët rrugën deri te banjo?
- Si veproni pas lojës në park apo në lagje?
- A ka ndodhur ndonjëherë të mos pastroheni-laheni pas lojës, si e ke ndier veten në raste të tilla?

Zhvillojmë një diskutim me nxënësit rreth asaj se sa është i rëndësishëm pastrimi pas aktiviteteve fizike dhe pasojat si rezultat i mospastërtisë.

Materialet e nevojshme:

Ilustrimi “Çfarë duhet të bëjmë pas lojës në park?”

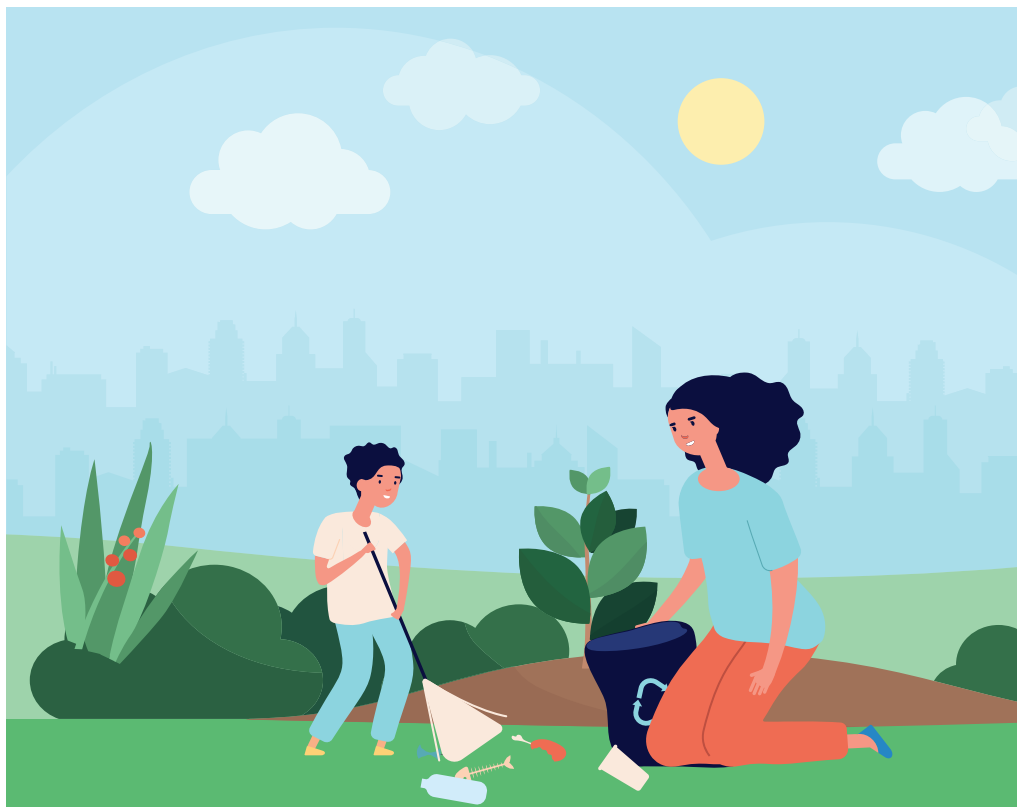
Ngjyra druri apo pasteli

The illustration is divided into two horizontal sections. The top section shows a colorful park scene with a slide, swings, a bench, and trees under a blue sky with a sun and clouds. To the right of the park scene, the text reads: "Gjej se çfarë duhet të bëjmë pas lojës në park." The bottom section features a circular inset on the left showing a person taking a shower in a bathtub. To the right of this inset is a maze shaped like a house, with a small bathtub icon at the center. To the right of the maze, the text reads: "Ngjyros shtëpinë sipas dëshirës".

Ilustrimin e zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcën nr.6

Njësia mësimore:

Mjedis i pastër, jetë e shëndoshë



Krahas higjienës personale e rëndësishme për jetë të shëndetshme është edhe mirëmbajtja dhe kujdesi për mjedisin, përfshirë ambientet e shtëpisë, shkollës, etj, brenda dhe jashtë tyre. Nxënësit duhet të mendojnë dhe të veprojnë edhe për mirëqenien e të tjerëve, qoftë për anëtarët e familjes, shokët dhe shoqet e klasës-shkollës, por edhe për bashkëqytetarët duke u kujdesur për mjediset ku ata frekuentojnë në mënyrë që të kontribuojnë në mirëqenien individuale dhe të komuniteteve ku jetojnë. Qasja e tillë u ndihmon nxënësve që të bëhen individ të shëndoshë dhe qytetar të përgjegjshëm.

MJEDIS I PASTËR

Rezultati i të nxënësit:

Argumenton rëndësinë e mirëmbajtjes së mjedisit privat dhe publik

Gjen zgjidhje të drejtë në situata të ndryshme mjedisore që kanë të bëjnë me higjienën

Përshkrimi i aktivitetit:

Mësimin e fillojmë me orarët të cilët u kemi shpërndarë fëmijëve një javë më parë që t'i plotësojnë në shtëpi (shih shtojcën nr. 7). Zhvillojmë një diskutim me nxënësit rreth asaj se pse është i rëndësishëm ky orar.

Pyesim nxënësit :

- A ishte e vështirë t'u përmbaheshit aktiviteteve të parapara në orar?
- Pse është e rëndësishme mbajtja e mjedisit të pastër?
- A mendoni se edhe në familje kemi nevojë për një orar të tillë?
- Më pas u shpërndajmë nxënësve shtojcën 8 ku është e paraqitur një figurë e tualetit të papastër. Nxësim nxënësit të diskutojnë rreth përgjegjësisë individuale për mjedisë publike.

Materialet e nevojshme:

Shtojca "Orari i mirëmbajtjes"
Shtojca "Si të veprojmë?"

Shtojca 7

Emri: _____

Orari i mirëmbajtjes

Aktivitetet	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E diel
Vendin ku mësoj e lë të pastër në shtëpi dhe në shkollë							
Tualetin (nevojtorë) e lë të pastër pas përdorimit							
Gjësëndet në dollapin tim i mbajë në rregull në shtëpi dhe shkollë							



Çdo ditë ngjyros aktivitetin e kryer me ngjyrën e shkronjave të secilit aktivitet.

Ilustrimet e zmadhuara për realizim të aktiviteteve i gjeni në shtojcat nr.7 dhe nr. 8

Njësia mësimore: **Prindi, shoku im**



Përdorimi i teknologjisë së avancuar ka bërë që fëmijët gjithnjë e më pak të komunikojnë me prindërit. Angazhimet e prindërve me punë të ndryshme dhe përkushtimi i pakët ndaj fëmijëve mund të ndikojë që ata ta shfrytëzojnë këtë hapësirë për përdorim të pakontrolluar të teknologjisë, e në këtë kontekst të bien pre e abuzimeve të ndryshme, madje edhe seksuale. Fëmijët sot në mënyrë elektronike marrin shumë informata nga mediat, kontaktojnë me njerëz të panjohur e që u duken interesant duke mos e parashikuar rrezikun që mund t'u kanoset. Informatat mund të mos i ndajnë me prindërit nga frika se mund t'u ndalohej përdorimi i teknologjisë apo një gjë e tillë u është kërkuar nga personi kontaktues, etj. si këto. Shkolla mund të bëjë shumë në këtë drejtim duke i vetëdijësuar nxënësit që prindërit duhet t'i bëjnë shokë dhe se duhet t'i ndajnë të mirat dhe të këqijat me ta.

Mbi të gjitha e rëndësishme është që fëmijët e kësaj moshe, të klasës së parë të kenë besim tek prindërit e tyre dhe të jenë të lirë të bisedojnë me ta.

PRINDI, SHOKU IM

Rezultati i të nxënësit:

Tregon personat te të cilët do të drejtohet kur ka ndonjë brengë të caktuar.

Sajon një tregim duke u bazuar në termat e dhënë.

Përshkrimi i aktivitetit:

Nxënësve u parashtrojmë pyetje si p.sh.

-Me kë bisedoni kur keni një brengë apo kur jeni të mërzitur ose kur jeni të lumtur?

-Kë e merrni si personin më të afërt në raste të caktuara kur keni nevojë? Cfarë i bën ata special për ty?

Pas diskutimit që zhvillojmë me anë të pyetjeve udhëzojmë nxënësit të ulin kokat dhe të imaxhinojnë një tregim duke u bazuar në termat:

nëna babai ngjarje ndihma dashuria

Disa nxënës tregojnë ngjarjet që kanë imagjinuar dhe njëkohësisht vëzhgojnë shtojcën ku paraqiten fëmijët dhe prindërit (shtojca nr.9).

Udhëzojmë nxënësit që të paraqesin me anë të vizatimit katër raste kur u kanë treguar prindërve për ndonjë problem (shtojca 10).

Nxënësit vendosin punimet e tyre në telin tharës në klasë, prezantojnë punën e bërë dhe vlerësojnë punimet e njëritjetrit.

Materialet e nevojshme:

Shtojcat “Prindi, shoku im” dhe “Çfarë bisedoni me prindërit tuaj”

Ngjyrat e drurit apo pastelit



...vrapoj tek babai i saj dhe i tregoj se...



...pas mësimit ulet dhe bisedon me nënën për...

Çfarë bisedoni me prindërit tuaj?

Mendo dhe vizato katër raste për të cilat ke biseduar me prindërit.

Ilustrimet e zmadhuara për realizim të aktiviteteve i gjeni në shtojcat nr. 9 dhe nr.10

Njësia mësimore: **Njerëzve (personave) që mund t'u drejtohem**



Është e rëndësishme që fëmijët në raste dhe në vende jo të sigurta të dinë t'u shmangen atyre, dhe të dinë si të gjinden në shkollë, rrugë apo në ndonjë vend derisa të bien në kontakt me mësuesen, prindërit apo familjarët e tyre. Për këtë arsye në klasë-shkollë duhet t'u ofrojmë një ambient të përshtatshëm që ata lirshëm të flasin për problemet e tyre e pse jo edhe për problemet e mundshme seksuale e abuzuese (por kujdes problemet serioze në anonimitet). Në këtë mënyrë u ndihmojmë fëmijëve që t'i identifikojnë personat e sinqertë dhe institucionet e sigurta që shprehin gatishmëri për t'u ndihmuar.

TË MENÇUR DHE TË SIGURTË

Rezultati i të nxënësit:

Plotëson vendet e zbrazëta në tekst me fjalët e dhëna. Identifikon personat apo institucionet ku mund të drejtohet për ndihmë në rastet e caktuara.

Përshkrimi i aktivitetit:

Zhvillojmë një diskutim me nxënësit duke u parashtruar pyetje si:

- Kur ju ndiheni të sigurtë?
- Si duhet të veproni kur iu afrohen njerëz të huaj që nuk i njihni?
- A ju ka ndodhur ndonjëherë të humbisni rrugën, si keni vepruar në raste të tilla?
- Kujt duhet t'i drejtoheni nëse dikush tenton të ju lëndoj apo ju ngacmon trupin tuaj?

Paraqesim ilustrimin (Shtojca “ Të mençur dhe të sigurtë”) para nxënësve dhe i udhëzojmë që të lexojnë tekstin dhe të plotësojnë vendet e zbrazëta me fjalët e dhëna në kuti (ky aktivitet mund të realizohet kur nxënësit kanë mësuar shkronjat ose u lexon mësuesja.

Theks të veçantë vëmë te vetëdijësimi i nxënësve se si duhet të mbrojnë veten e tyre dhe kujt duhet t'i drejtohen.

Materialet e nevojshme:

Shtojca “ Të mençur dhe të sigurtë”

TË MENÇUR DHE TË SIGURTË

Plotëso vendet e zbrazëta me fjalët në katrorë

Unë do të mësoj se si të ndjehem e _____ .

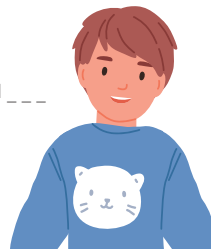
Nëse një i huaj tenton të më fusë në makinë, unë do t'i them __ dhe do të _____ shumë shpejt.

Nëse humbas, unë do _____ në shtëpi për _____ .

Askush nuk duhet të _____ pjesët e mia _____ .

Nëse dikush tenton të më lëndojë, unë do t'i tregoj një të _____ si për shembull _____ apo _____ .

sigurt rrituri thërras jo ndihmë vrapoj
prek mësueses prindërve intime




Ilustrimin e zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcën nr. 11


AKTIVITETE NË KLASË

Shtojca 1: Trupi im


Emri im është _____


Unë kam _____ 


Unë kam _____ 

Unë kam _____ 

Unë kam _____ 

Unë kam _____ 

Unë kam _____ 

Unë kam _____ 

Unë kam _____ 



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Shtojca 2: Të ngjashëm dhe të ndryshëm



Shtojca 3: Një familje imagjinare



Shtojca 4: Prindër dhe të vegjël



Prindërit tanë
(nëna dhe babai) janë të rritur.



Bashkë ata mund të bëjnë bebe.



Këto bebe dalëngadalë
bëhen të rritur.

- Gjatë rritjes, ne mësojmë të bëjmë shumë gjëra, si:
- të qëndrojmë në këmbë
- të ecim
- të flasim
- të notojmë
- të ngasim biçikletën
- të lexojmë
- të shkruajmë
- dhe gjëra të tjera

Trupi ynë
rritet dhe
ndryshon

Ne mësojmë si
të bëjmë shumë
gjëra me duart
tona.

Kur të rritemi,
edhe ne do të
jemi të aftë të
lindim fëmijë

Shtojca 5: Unë kujdesem për veten time



DUART

I pastroj para dhe pas kryerjes së nevojave.



GUACËN

Gjithmonë e pastroj dhe e lë të pastër para dhe pas përdorimit



HIGJIENA

Unë pastrohem-lahem rregullisht dhe veshi rroba të pastra.

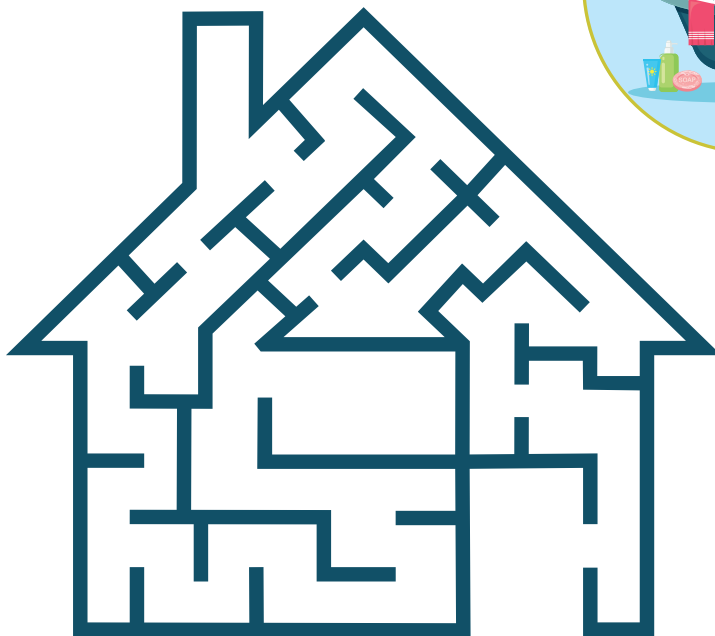
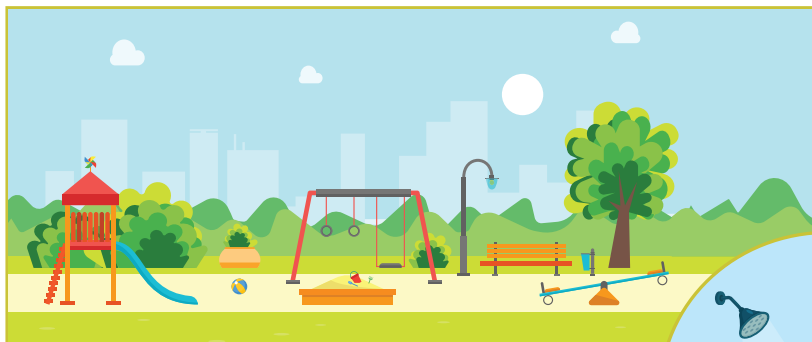


RROBAT

I veshi të pastra dhe të hekurosura

Shtojca 6: Çfarë duhet të bëjmë pas lojës në park

Gjej se çfarë duhet të bëjmë pas lojës në park.



Ngjyros shtëpinë sipas dëshirës

Shtojca 8: Mjedis i pastër

Si të veprojmë?



Shtojca 9: Prindi, shoku im



...vrapoj tek babai i saj
dhe i tregoj se...

...pas mësimit ulet dhe
bisedon me nënën për...



Shtojca 10: Mjedis i pastër

Çfarë bisedoni me prindërit tuaj?

Mendo dhe vizato katër raste për të cilat ke biseduar me prindërit.

1	2
3	4

Shtojca 11: Të mençur dhe të sigurtë

Plotëso vendet e zbrazëta me fjalët në katrorë

Unë do të mësoj se si të ndjehem e _____ .

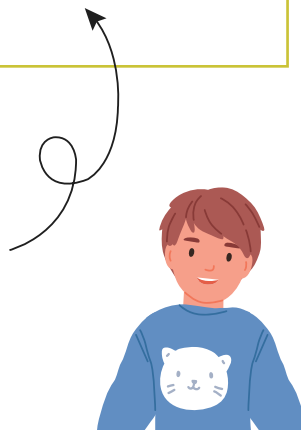
Nëse një i huaj tenton të më fusë në makinë, unë do t'i them __ dhe do të _____ shumë shpejt.

Nëse humbas, unë do _____ në shtëpi për _____ .

Askush nuk duhet të _____ pjesët e mia _____ .

Nëse dikush tenton të më lëndojë, unë do t'i tregoj një të _____ si për shembull _____ apo _____ .

sigurt rrituri thërras jo
ndihmë vrapoj prek mësuese
prindërve intime



BURIMET DHE LITERATURA

1. MASHT (2016), Korniza Kurrikulare e Asimit Parauniversitar e Republikës së Kosovës.
2. MASHT (2016), Kurrikula Bërthamë për klasën përgatitore dhe arsimin fillor.
3. MASHT (2016), programet lëndore për klasën e parë (dorëshkrim 2016).
4. Anthony Russell, (2015), Dituri natyre 1, Albas.
5. BZGA-Forum, Sexuality education international, http://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Sexuality_education_english.pdf, shkarkuar më 21.11.2016.
6. State Government Victoria, Department of Education and Early Childhood Development, (2011), Catching and Early, Sexuality Education for Victorian Primary School, Melbourne.
7. State Policies on Sex Education in Schools, <http://www.ncsl.org/research/health/state-policies-on-sex-education-in-schools.aspx>, shkarkuar mw 18.11.2016.
8. WHO Regional Office for Europe and BZgA, Standards for Sexuality Education in Europe, Guidance for Implementation, http://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Guidance_for_implementation.pdf, shkarkuar më 21.11.2016.
9. WHO Regional Office for Europe and BZgA, Standars for sexuality Education in Europe, (2010), A framework for policy markets, education and health authorities and specialists, Cologne.

KLASA E DYTË

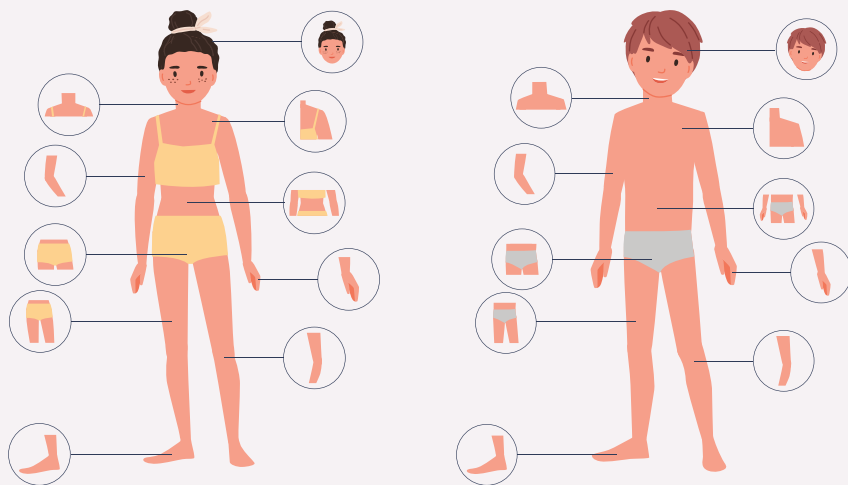
NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Të gjitha pjesët e trupit që kanë emra.....	01
2.Vendimet tona.....	02
3.Unë pastrohem dhe pastroj.....	03
4.Të luajmë dhe të mos lëndohemi.....	04
5.Kur nuk ndjehem mirë, kërkoj ndihmë.....	05
6.Ku dhe kur ndjehem i/e sigurt.....	06
7.Çfarë dua dhe më nevojitet.....	07
8.Çfarë më pëlqen dhe çfarë mendojnë të tjerët?	08
9.Pse vishem ndryshe në mjedise të ndryshme.....	09
10.Burimet dhe literatura.....	10

Njësia mësimore:

Të gjitha pjesët e trupit kanë emra



Emërtimet e pjesëve të trupit dhe njohja e funksionit të tyre u ndihmon nxënësve që t'i dallojnë ndryshimet e jashtme dhe të brendshme biologjike në mes të gjinive, për aq sa ua lejon moshja. Të gjithë trupat janë të mirë edhe pse janë të ndryshëm. Pjesët e trupit kanë emra. Disa pjesë të trupit janë private (organet gjenitale) të cilat ndonëse të ndryshme në dukje, organet (gjenitale) seksuale janë funksionalisht për të njëjtin qëllim (riprodhimi dhe seksi). Të folurit me emërtimet e sakta për pjesët e trupit dhe funksionin e tyre, i bënë nxënësit të flasin lirshëm për veten dhe të tjerët në aspektin e trajtimit normal të një çështjeje, dukurie apo ngjarjeje. Në këtë mënyrë bëhen hapat fillestarë drejt përgatitjes së nxënësve që të trajtojnë tema të ndryshme pa hezitim në situata të ndryshme jetësore.

PJESËT E TRUPIT

Rezultati i të nxënësit:

Tregon ndryshimet që kanë ndodhur në trupin e tij/saj gjatë rritjes dhe zhvillimit

Identifikon pjesët e trupit të cilat i kanë djemtë dhe nuk i kanë vajzat dhe anasjelltas

Përshkrimi i aktivitetit:

Aktivitetin e fillojmë duke i pyetur nxënësit që të kujtohen se kur kanë biseduar për atë se sa janë rritur dhe sa kanë ndryshuar.

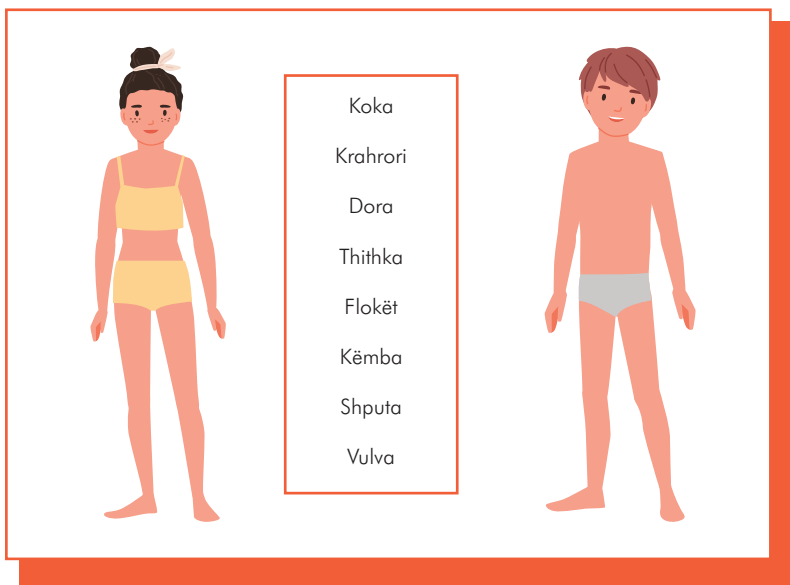
Më pas paraqesim skicat e trupit të një vajze dhe të një djali dhe i pyesim nxënësit se si ka ndryshuar trupi i tyre duke identifikuar ndryshimet në gjatësinë trupore, krahërorë, këmbë, madhësinë e duarve dhe shputave.

Pyesim nxënësit se cilat pjesë të trupit mund të emërojnë në skicë. Nxënësve u shpërndajmë ilustrimin nga Shtojca dhe i udhëzojmë të lidhin pjesët e trupit me fjalët përkatëse në mes.

Mësuesi mund t'i kërkojë fëmijëve të diskutojnë dhe konkludojnë se 1) burrat dhe gratë (djemtë dhe vajzat) edhe pse organet gjenitale i kanë të ndryshme, megjithatë ata funksionojnë në mënyrë të ngjashme (vajzat bëhen nëna dhe djemtë bëhen baballarë kur rriten), 2) organet gjenitale janë pjesë private të trupit - askush përveçse ju nuk mund të vendosni për to, 3) trupi i të gjithëve është unik dhe i mirë

Materialet e nevojshme:

Ilustrimi nr.1



Ilustrimin e zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcën nr.1

Njësia mësimore: Vendimet tona



Të kuptuarit e relacioneve në mes të anëtarëve të familjes u ndihmon nxënësve që t'i zhvillojnë shkathhtësitë elementare të vendimmarrjes në familje dhe në shoqëri duke i respektuar raportet gjinore, relacionin e moshës dhe vlerat e kulturës. Të arriturit e vendimmarrjes së përbashkët është me rëndësi të kuptohet nga nxënësit që është si rezultat i krijimit të besimit të ndërsjellë, i tolerancës, respektit, mirësjelljes ndaj njëri-tjetrit. Në këtë aspekt fëmijët fitojnë njohuri elementare se si duhet të marrin vendime vet dhe të luftojnë nëse u kanoset ndonjë rrezik apo të kundërshtojnë nëse i ngacmon dikush.

VENDIMET TONA

Rezultati i të nxënëit:

Tregon rëndësinë e rregullave gjatë lojës për të funksionuar loja

Krijon rregulla të nevojshme për parandalimin e lëndimeve gjatë lojës

Përshkrimi i aktivitetit:

Nxënësit formojnë rrethin në mes të klasës ose në oborrin e shkollës (varësisht nga stina) dhe luajnë lojën “Peshqit dhe peshkaqeni” ose ndonje lojë të re që mund të përzgjidhet nga mësuesi.

Pas lojes zhvillojmë një diskutim me anë të pyetjeve.

Disa nga pyetjet mund të jenë:

-Si u ndiet gjatë lojes?

-A pati raste kur ju u ndeshët me njëri-tjetrin dhe pa dashje u lënduat?

-Si duhet të veproni gjatë lojes në mënyrë që të mos lëndoheni, dhe të mos i shkaktoni dhembje njëri-tjetrit?

-A mendoni se duhet të vëmë rregulla para çdo aktiviteti ?

Pse na ndihmojnë rregullat ?

Pas diskutimit nxënësve u shpërndajmë rregullat nga shtoca 5. dhe së bashku nxjerrim përfundimin për rëndësinë e tyre dhe cilat do të ishin rregullat tjera që do të shtonin ata.

Materialet e nevojshme:

Ilustrimin nr.6 dhe 7 Unë kujdesem pr veten time;

Përshkrimi i lojës “Peshqit dhe peshkaqeni”

Kur duhet të marr një vendim, unë veproj kështu:

Më duhet të



Pastaj.....



Pastaj.....



Pastaj.....



Shtojca 3: Loja “Luani, miu dhe elefanti

- Ftojme tre nxënës që të luajnë në role: luanin, miun dh elefantin;
- Pyetni ata se si do t’i thonin jo, secila nga këto kafshë kur nuk u pëlqen diçka;

Fëmijët fillojnë të luajnë lojën



Luani qëndron arrogant dhe thotë JO me zë të zhurmshëm ;



Miu qëndron i struktur dhe thotë JO me zë të ulët;



Elefanti qëndron me krenari dhe thotë JO në mënyrë të qartë dhe të fortë

Ilustrimet 2 dhe 3 të zmadhuara për realizim të aktivitetit i gjeni në shtojcë.

Njësia mësimore: Unë pastrohem dhe pastroj



Mbajtja e higjienës personale dhe kolektive konsiderohet faktor i rëndësishëm për të parandaluar infeksione dhe sëmundje të ndryshme. Nxënësi duhet të kuptojë që mirëmbajtja e trupit, e veshmbathjes por edhe e mjedisit ku vepron (përfshirë mjedisin e shtëpisë, shkollës, etj.) janë ndër faktorët kyç që atë dhe të tjerët i bëjnë të shëndetshëm. Në këtë moshë është e rëndësishme që të punohet me nxënës (fëmijë) që t'i identifikojnë lëndët higjienike, ta bëjnë klasifikimin dhe përdorimin adekuat të tyre por edhe rreziqet nga mospërdorimi i drejt i tyre. Kështu kontribuohet në zhvillimin e kompetencës personale, përkatësisht në përgatitjen e fëmijës në një individ të shëndoshë.

ME ÇKA PASTROHEM DHE PASTROJ

Rezultati i të nxënëit:

Identifikon lëndët higjienike që i përdor për pastrim të trupit, rrobave dhe mjedisit ku jeton

Dallon lëndët e rrezikshme higjienike që nuk bënë t'i përdorin fëmijët.

Përshkrimi i aktivitetit:

Paraqesim ilustrimin (shih Ilustrimi nr. 4) para nxënësve dhe zhvillojmë një diskutim me anë të pyetjeve si:

- Cilat janë lëndët higjienike, që i përdorni në familjen tuaj?
- A mendoni që njeriu mund të mbaj higjienën e trupit, veshëmbathjeve dhe ambientit në mungesë të lëndëve dhe mjeteve higjienike?
- Pse është i nevojshëm përdorimi i tyre?
- Cilat nga lëndët higjienike lejohet të përdoren nga ju e cilat janë të ndaluara? Pse?

Më pas u shpërndajmë nxënësve shtojcën nr.3 dhe i udhzojmë të punojnë individualisht. Pas përfundimit e diskutojmë së bashku dhe fokusohemi te pikat kyçe të aktivitetit (dallimi i lëndëve higjienike në bazë të përdorimit dhe rrezikshmërisë).

Materialet e nevojshme:

Ilustrimin nr.4

Me çka pastrohem dhe pastroj

- Ngjyrat e drurit ose të pastelit

ME ÇKA PASTROHEM DHE PASTROJ ?

- Nën figurat e mëposhtme shëno se për çfarë përdoren mjetet dhe detergjentet e paraqitura.
- Në katorrin e zbrazët vizato ato që i përdor më së shpeshti.
- Mjeteve që nuk guxojnë t'i prekin fëmijët ua vendos shenjën X.



Ilustrimin nr.4 të zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcë.

KUTIA PËR MBYLLJEN E MIKROBEVE

Rezultati i të nxënësit:

Identifikon shkaktarët që ndikojnë në humbjen e shëndetit të tyre

Krijon mjete mësimore nga materialet recikluese

Argumenton punën e vet lidhur me shkaktarët e sëmundjeve

Përshkrimi i aktivitetit:

Aktivitetin e fillojmë duke diskutuar me nxënësit se pse është e rëndësishme mbajtja e higjienës së trupit tonë. Me anë të diskutimit vijmë te shkaktarët që ndikojnë që trupi ynë të sëmuret nga mikrobet dhe kur na sulmojnë ato më shumë.

Pas diskutimit udhëzojmë nxënësit që në çifte, të fillojnë të punojnë "Kutinë për mbylljen e mikrobeve" me mjetet e përgatitura paraprakisht.

Gjatë punës është mirë të vëzhgohen nxënësit vazhdimisht, pasi u duhet të përdorin edhe gërshtëret.

Pasi nxënësit të përfundojnë punimin, secili çift prezanton punën e bërë. Është mirë që ne ti shkruajmë në tabelë mendimet e tyre dhe më pas zhvillojmë një diskutim të përbashkët.

Materialet e nevojshme:

Kuti në forë kuboidi

Fleta A/4

Ngjyra druri apo pasteli

Gërshtërë

Ilustrimin nr.5



Ilustrimin nr.5 të zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcë.

Njësia mësimore: Të luajmë dhe të mos lëndohemi



Pjesëmarrja aktive në aktivitete fizike u ndihmon fëmijëve që të rriten shëndetshëm dhe ta zhvillojnë një kulturë të kujdesit për veten. Megjithatë, nxënësit duhet ta kuptojnë se gjatë realizimit të aktiviteteve fizike duhet të jenë të kujdesshëm sepse mund të lëndohen dhe mund t'i bëjnë dëm shëndetit të tyre dhe shëndetit të të tjerëve. Për këtë qëllim është e rëndësishme që nxënësit krahas realizimit të aktiviteteve fizike t'i zhvillojnë edhe njohuritë për rreziqet e mundshme e po ashtu edhe për rregullat që duhet ndjekur gjatë realizimit të aktiviteteve fizike në mënyrë që t'i evitojnë ato.

UNË KUJDESEM PËR VETEN TIME

Rezultati i të nxënësit:

Tregon rëndësinë e rregullave gjatë lojës për të funksionuar loja

Krijon rregulla të nevojshme për parandalimin e lëndimeve gjatë lojës

Përshkrimi i aktivitetit:

Nxënësit formojnë rrethin në mes të klasës ose në oborrin e shkollës (varësisht nga stina) dhe luajnë lojën “Peshqit dhe peshkaqeni” ose ndonje lojë të re që mund të përzgjidhet nga mësuesi.

Pas lojës zhvillojmë një diskutim me anë të pyetjeve.

Disa nga pyetjet mund të jenë:

-Si u ndiet gjatë lojës?

-A pati raste kur ju u ndeshët me njëri-tjetrin dhe pa dashje u lënduat?

-Si duhet të veproni gjatë lojës në mënyrë që të mos lëndoheni, dhe të mos i shkaktoni dhembje njëri-tjetrit?

-A mendoni se duhet të vëmë rregulla para çdo aktiviteti ?

Pse na ndihmojnë rregullat ?

Pas diskutimit nxënësve u shpërndajmë rregullat nga shtoca 5. dhe së bashku nxjerrim përfundimin për rëndësinë e tyre dhe cilat do të ishin rregullat tjera që do të shtonin ata.

Materialet e nevojshme:

Ilustrimin nr.6 dhe 7

Unë kujdesem pr veten time;

Përshkrimi i lojës “Peshqit dhe peshkaqeni”

Shtojca 6:

Loja “Peshqit dhe peshkaqeni”

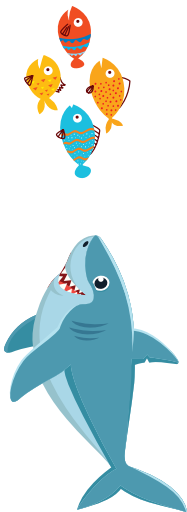
Mësuesi/ja përzgjedh dy nxënës të cilët do të luajnë rolin e pshkaqenëve.

Nxënësit tjerë do të jenë peshqit.

Kur mësuesi/ja udhëzon peshqit të formojnë grupe sipas udhëzimit (2 +2, 2x3, 1 +3, 3-1, etj), detyra e peshkaqenëve është të zënë peshqit që mbesin pa grup dhe t'i “hanë”.

Nxënësit e zënë ndahen nga loja kurse nxënësit fitues luajnë rolin e peshkaqenëve në lojën e re.

Ky aktivitet është një korelacion shumë i mirë i fushës: Edukatë fizike, sporte dhe shëndeti me fushën e Matematikës.



Rregullat para dhe gjatë lojës

- Respekto të tjerët gjatë lojës
- Fto miqësisht të gjithë shokët dhe shoqet për lojë
- Kujdes që të mos lëndosh veten, ndonjë shokë apo shoqe gjatë lojës
- Largo rrobat e tepërta, në mënyrë që të mos djesitesh
- Mos e lejo askënd që të lëndoj trupin tënd gjatë lojës
- Dëgjo dhe përcjell udhëzimet e mësuesit/ses
- Ndërpreje lojën kur tingëllon zilia
- Lajmero mësuesin/sen apo kujdestarin nëse ke ndonjë problem
- Luaj ferr dhe pa mashtrime

Ilustrimet nr.6 dhe 7 të zmadhuara për realizim të aktivitetit i gjeni në shtojcë.

Njësia mësimore:

Kur nuk ndjehem mirë, kërkoj ndihmë



Marrja e njohurive elementare për disa sëmundje më të shpeshta që i atakon fëmijët e kësaj moshe si gripi por edhe ftohjet u ndihmon nxënësve që të ndërmarrin masa për parandalim por edhe që t'i identifikojnë simptomat. Gjithashtu është e rëndësishme që fëmijët-nxënësit në raste të këtilla të dinë se nga kush duhet të kërkojnë ndihmë, cilëve persona dhe institucione duhet t'u drejtohen. Në këtë mënyrë rritet ndërgjegja e përkujdesit ndaj vetes por edhe ndaj personave që kanë nevojë. Qasja e tillë e mësimdhënies dhe nxënies kontribuon në zhvillimin e kompetencave **Individ i shëndoshë dhe Qytetar i përgjegjshëm.**

KUR NUK NDIHEM MIRË, KËRKOJ NDIHMË

Rezultati i të nxënësit:

Pershkruan gjendjen e vete dhe të tjerëve kur janë të semure.

Identifikon personat te të cilët mund të kërkoj ndihmë kur nuk ndihet mirë.

Përshkrimi i aktivitetit:

Aktivitetin e fillojmë duke i udhëzuar nxënësit që në fleta ngjitëse të vizatojnë një fytyrë që tregon se si ata ndihen momentalisht.

Vizatimet e nxënësve i klasifikojmë në tabelë në bazë të gjendjes së paraqitur.

Më pas pyesim disa nga nxënësit që kanë vizatuar fytyrë të mërzitur apo edhe ndonjë gjendje tjetër:

Pse nuk ndjeheni mirë dhe si mund të ju ndihmojmë?
Pas përgjigjeve të nxënësve zhvillojmë një diskutim rreth asaj se si e dallojmë ne trupin tonë kur nuk ndihemi mirë, çfarë duhet të bëjmë dhe kush mund të na ndihmoj.

U shpërndajmë nxënësve Ilustrimin nr. 8 ku do të tregojnë se kush dhe si mund t'u ndihmoj, kë dhe si mund të ndihmojnë dhe do të paraqesin dy persona ku mund të kërkojnë ndihmë dhe pse.

Punimet i vendosim në "Telin tharës" dhe nxënësit vlerësojnë punimet e njëri-tjetrit.

Materialet e nevojshme:

Ilustrimi nr.8

Fleta ngjitës

Ngjyra druri ose pasteli

Teli tharës me kapsa

Regjistri i njerëzve që mund të të ndihmojnë kur nuk ndjehesh mirë

Kompleto fjalitë dhe shto në regjistër njerëz të tjerë që mund të të ndihmojnë

1.Familja më ndihmon duke

2.Mësuesi ose mësuesja më ndihmon duke

3.Shokët dhe shoqet më ndihmojnë duke

4. _____

5. _____

Po ju a u ndihmoni të tjerëve kur ata kanë nevojë?

Vizato dy nga njerëzit e regjistrit tënd dhe shkruaj si ndjehesh kur ata të ndihmojnë kur nuk ndjehesh mirë.

Ilustrimin nr.8 të zmadhuar për realizim të aktivitetit e gjeni në shtojcë.

Njësia mësimore:

Ku dhe kur ndjehem i/e sigurtë



Fëmijët në shoqërinë e sotme kanë mundësi të mëdha për zhvillim por edhe mund të bien pre e rreziqeve të ndryshme të shkaktuara nga faktori njeri. Rreziqet mund të jenë të natyrave të ndryshme po edhe të ngacmimeve seksuale. Kontrollimi i të gjitha rreziqeve shpesh është i vështirë, andaj përgatitja e fëmijëve që t'u shmangen këtyre rreziqeve dhe që ta bëjnë zgjidhjen më të mirë dhe të drejtë në rast të përballjes me to është i mirëseardhur. Ata duhet të mësohen që t'i identifikojnë vendet dhe personat me të cilët ndjehen të sigurtë të rrinë, të komunikojnë, të mësojnë dhe të argëtohen, por edhe kujt t'i drejtohen nëse u kanoset ndonjë rrezik.

KUR NUK NDIHEM MIRË, KËRKOJ NDIHMË

Rezultati i të nxënësit:

Liston emrat e njerëzve pranë të cilëve ndjehet i/e sigurtë

Identifikon një rregull nga lista dhe e komenton në Ditarin dy pjesësh

Përshkrimi i aktivitetit:

Aktivitetet e fillojmë duke i udhëzuar nxënësit që të krijojnë një listë me njerëzit pranë të cilëve ndjehet i/e sigurtë. Arsyeja pse është mirë që fëmijët t'i paraqesin me shkrim është se ata shpesh herë ata ngurrojnë kur komunojnë me njerëz të rritur.

Aktivitetin e vazhdomë duke e shpërndarë Ilustrimin 9 te nxënësit dhe duke i udhëzuar të punojnë Ditarin dy pjesësh.

Nxënësit përzgjedhin një rregull që u pëlqen, që nuk u pëlqen apo që i lidh me jetën e tyre dhe e shkruajnë në anën e majtë të fletës. Në anën e djathtë komentojnë (5 min.).

Lexojmë rregullën e parë e më pas i lexojnë komentet e tyre të gjithë nxënësit që e kanë përzgjedhur këtë rregull. Vazhdojmë procedurën e njëjtë deri te rregulla e shtatë. Nëse ngelet ndonjë rregull pa koment e diskutojmë bashkë me nxënësit.

Theks të veçantë vëmë te vetëdijësimi i fëmijëve se duhet të mbrohen nga çdo lloj abuzimi dhe duhet menjëherë të bisedoj me njerëzit që u beson.

Pas diskutimit u shpërndajmë nxënësve Ilustrimin nr. 10 ku është e paraqitur "Dora ndihmues". Nxënësit do ta plotësojnë së bashku me prindërit në shtëpi dhe do të na sjellin për dosje. Ka shumë rëndësi që ne të dijmë se kujt mund t'ia besojmë nxënësin kur del prej shkolles.

Materialet e nevojshme:

Ilustrimi nr.8

Fleta ngjites

Ngjyra druri ose pasteli

Teli tharës me kapsa

7 RREGULLAT E MIA PËR SIGURI



1. Para se të shkoi në ndonjë vend së pari unë bëj një marrëveshje me prindërit ose kujdestaren duke u treguar atyre ku po shkoi, si do të shkoi, me kë do të shkoi dhe



2. Kur dal të luaj është më e sigurtë për mua nëse nuk jam vetëm. Unë gjithmonë preferoj të dal me dikë që unë e njoh dhe mund t'i besoj.



3. Unë e di që nuk është faji im nëse dikush më prek mua në mënyra jo të drejta, prandaj nuk kam arsye t'i mbaj sekret këto prekje.



4. Nuk është kurrë vonë për të kërkuar ndihmë, andaj duhet të kërkohet ndihmë derisa të ndihmohen.



5. Unë gjithmonë kërkoj leje nga prindërit para se të udhëtoj me makinën e dikujt edhe nëse është dikush që e njih dhe e njëjta vlen edhe nëse dikush me ofron para ose ëmbëlsira.



6. Unë refuzoj nëse dikush provon të më prek mua në mënyra që më bëjnë të mos ndjehem mirë. Pastaj shkoj dhe i tregoj një të rrituri që i besoj.



7. Unë u besoj ndjenjave të mia dhe flas me të rriturit për problemet që është vështirë t'i zgjidh vetëm. Unë nuk jam vetëm!

DORA NDIHMESE

Data _____

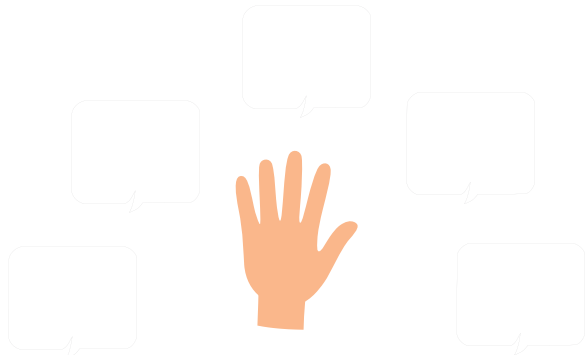
Të dashur prindër/kujdestarë,

Në klasë, nxënësit kanë mësuar për njerëzit të cilëve mund t'u drejtohen për të kërkuar ndihmë.

Duke përdorur Dorën Ndihmuese, ju lutemi a mund ta ndihmoni fëmijën tuaj që t'i shkruajë afër secilit gisht emrat e njerëzve që i ndjen të afërt për të dalë me ta edhe jashtë shkollës, nëse i nevojitet ndihma?

Faleminderit për ndihmën!

Gjitha të mirat!



Ilustrimet nr.9 dhe 10 të zmadhuara për realizim të aktivitetit i gjeni në shtojcë.

Njësia mësimore: Si ta fillojë dhe ta mbajë miqësinë /shoqërinë



Pos gjërave ushqimore, veshmbathjes, kujdesit për shëndetin, arsimit dhe nevojave të tjerave si këto, fëmijët kanë nevojë edhe për dashuri dhe shoqëri. Shoqërimi me bashkëmoshatarët e tyre e bën më të lehtë komunikimin sepse ata i kanë përafërsisht të njëjtat brenga, nevoja dhe dëshira. Të gjitha këto janë pjesë e rritjes së shëndetshme. Në këtë kontekst tek fëmijët duhet ngjallur dëshirën dhe shtuar nevojën për të pasur shoqëri. Kështu nxënësve duhet t'u zhvillohen shkathtësitë elementare të komunikimit të sjellshëm në mënyrë që të zhvillohen lidhje të singërta dhe të shëndetshme, dhe të kontribuohet në zhvillimin e kompetencës **Komunikues efektiv** dhe kompetencave të tjera.

ÇFARË DUHET TË BËJ QË TË JEM I RRETHUAR ME SHOQËRI?

Rezultati i të nxënës:

Tregon cilesitë dhe sjelljet që duhet t'i ket një shok/mik i mire dhe analizon vetveten si mik/shok

Përshkrimi i aktivitetit:

Aktivitetin e fillojmë duke u parashtruar nxënësve pyetjet:
-Si duhet vepruar për të mbajtur një shoqëri të shëndoshë?
-Çfarë u këshillojnë të rriturit në lidhje me këtë çështje?
Fëmijët i shënojnë përgjigjet në letra ngjitëse dhe pas 5 min. i mbledhim mendimet nga nxënësit dhe i shkruajmë në tabelë, në mënyrën e paraqitur më poshtë. Në anën tjetër të tabelës nxjerrim sa nga nxënësit kanë dhënë përgjigje të njejta. Së bashku me nxënësit i diskutojmë të gjitha mendimet e tyre, duke vënë theks te rëndësia e tyre për shoqërinë dhe pse duhet të respektojmë këshillat nga më të rriturit.

Është shumë e rëndësishme kur mendimet dalin nga vet fëmijët sepse gjatë diskutimit ata do të gjejnë edhe rëndësinë e këshillave që marrin nga të rritur dhe pse duhet dëgjuar dhe përfillur këshillat.

Pas përfundimit të diskutimit, nxënësit shënojnë në fletat e tyre mendimet e shkruara në tabelë dhe në fund të fletës përgjigjen në pyetjet, ku shprehin se cila ishte rëndësia e ushtrimit të sotëm për ata dhe çfarë do të ndryshojnë ata, personalisht.

Materialet e nevojshme:

Tabela nga shtojca

Fleta ngjitëse

Ngjyra druri

Çfarë duhet të bëj që të jem i rrethuar me shoqëri?

- Duhet të bashkëpunojmë
- Duhet të jeni të lumtur
- Duhet të ofrojmë dhe të pranojmë dashuri
- Ju duhen shokët/shoqet
- Ju duhet ndihma e njëri-tjetrit
- Duhet të jeni besnik
- Duhet të ju ndihmojnë edhe të rriturit në përzgjedhje të shoqërisë
- Ndhmoni shokun/shoqen kur ka nevojë për ndihmë

Sa nxënës e kemi dhënë këtë përgjigje?

Çka mësova nga ky aktivitet?

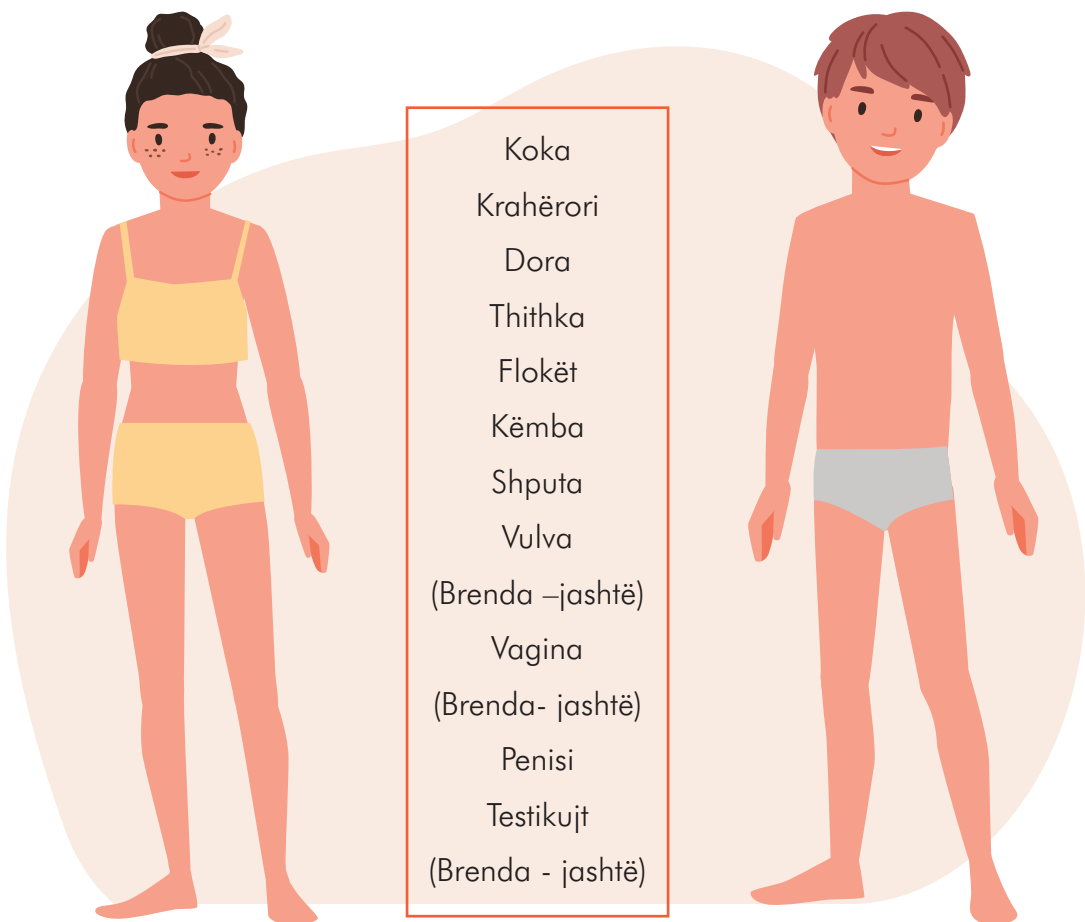
Cilat gjëra duhet t'i përmirësoj?

Një formë e tabelës së plotësuar mund të jetë kjo, e gjitha varet nga mendimet e nxënësve dhe numri i tyre Ilustrimin nr.11 të zmadhuar për realizim të aktivitetit e jeni në shtojcë.

AKTIVITETE NË KLASË

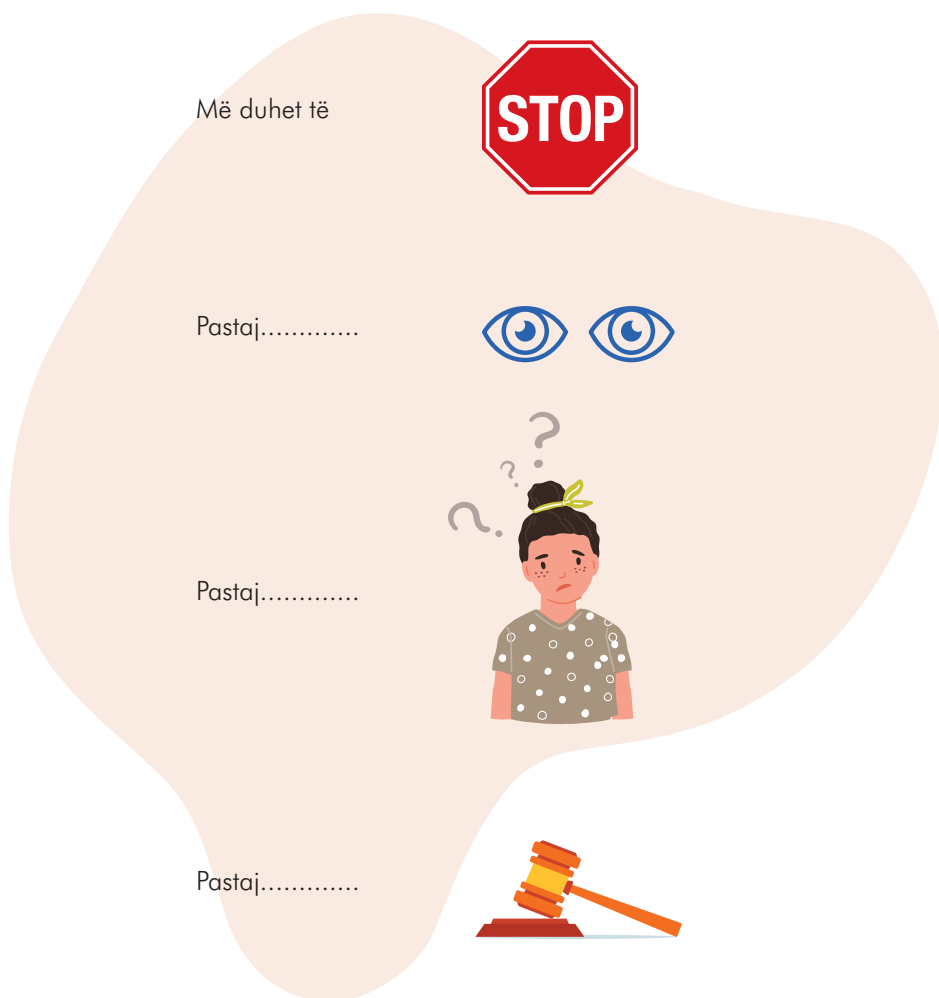
Shtojca 1: Pjesët e trupit

Lidh të gjitha fjalët me pjesët e trupit të vajzës dhe të djalit.



Shtojca 2: Vendimet tona

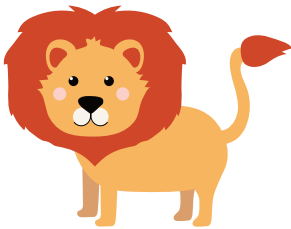
Kur më duhet të marrë një vendim,
Unë veproj kështu



Shtojca 3: Loja "Luani, miu dhe elefanti"

- Ftojmë tre nxënës që të luajnë në role: luanin, miun dh elefantin;
- Pyetni ata se si do t'i thonin jo, secila nga këto kafshë kur nuk u pëlqen diçka;

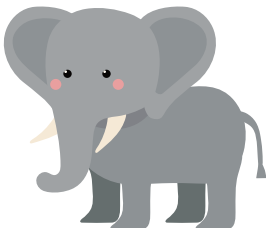
Fëmijët fillojnë të luajnë lojën:



Luanit qëndron arrogant dhe thotë JO me zë të zhurmshëm ;



Miu qëndron i strukur dhe thotë JO me zë të ulët;



Elefanti qëndron me krenari dhe thotë JO në mënyrë të qartë dhe të fortë

Shtojca 4: Me çka pastrohem dhe pastroj?

- Nën figurat e mëposhtme shëno se për çfarë përdoren mjetet dhe detergjentet e paraqitura.
- Në katorrin e zbrazët vizato ato që i përdor më së shpeshti.
- Mjeteve që nuk guxojnë t'i prekin fëmijët ua vendos shenjën X.

Shtojca 5: Kutia për mbylljen e mikrobeve

Unë ndërprej zhvillimin
e mikrobeve kur ...



Mbuloj gojën
kur tështij



Laj duart



Përdor dezinfektues
për duar



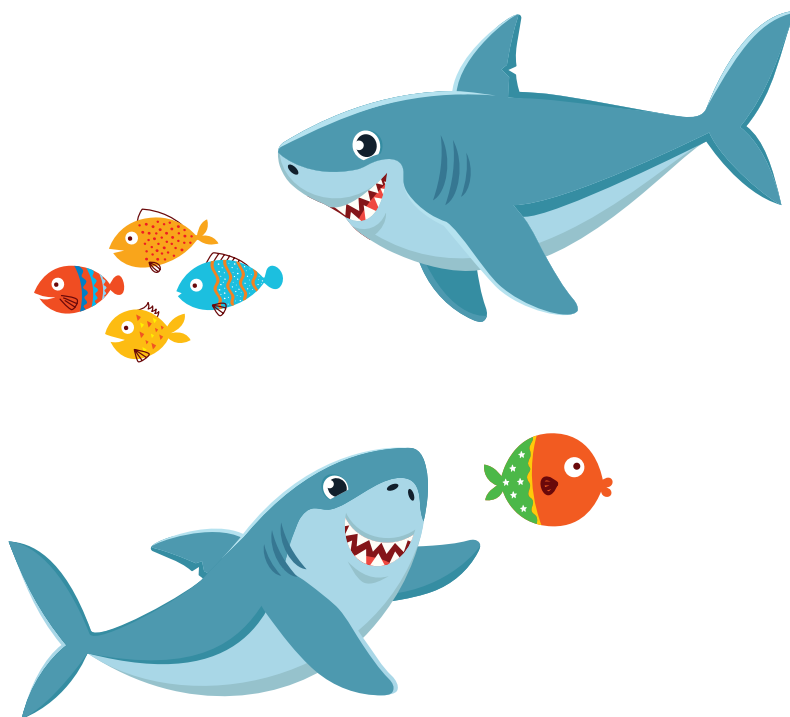
Shtojca 6: Loja “Peshqit dhe peshkaqeni”

Mësuesi/ja përzgjedh dy nxënës të cilët do të luajnë rolin e peshkaqenëve.
Nxënësit tjerë do të jenë peshqit.

Kur mësuesi/ja udhëzon peshqit të formojnë grupe sipas udhëzimit ($2 + 2$, 2×3 , $1 + 3$, $3 - 1$, etj), detyra e peshkaqenëve është të zënë peshqit që mbesin pa grup dhe t'i “hanë”.

Nxënësit e zënë ndahen nga loja kurse nxënësit fitues luajnë rolin e peshkaqenëve në lojën e re.

Ky aktivitet është një korelacion shumë i mirë i fushës: Edukatë fizike, sporte dhe shëndeti me fushën e Matematikës.



Shtojca 7: Rregullat e para gjatë lojës

- Respekto të tjerët gjatë lojës
- Fto miqësisht të gjithë shokët dhe shoqet për lojë
- Kujdes që të mos lëndosh veten, ndonjë shokë apo shoqe gjatë lojës
- Largo rrobat e tepërta, në mënyrë që të mos djesitësh
- Mos e lejo askënd që të lëndoj trupin tënd gjatë lojës
- Dëgjo dhe përcjell udhëzimet e mësuesit/ses
- Ndërpreje lojën kur tingëllon zilja
- Lajmero mësuesin/sen apo kujdestarin nëse ke ndonjë problem
- Luaj ferr dhe pa mashtrime



Shtojca 8: Regjistri i njerëzve që mund të të ndihmojnë kur nuk ndjehesh mirë

Kompleto fjalitë dhe shto në regjistër njerëz të tjerë që mund të të ndihmojnë

1. Familja më ndihmon duke

2. Mësuesi ose mësuesja më ndihmon duke

3. Shokët dhe shoqet më ndihmojnë duke

4. _____

5. _____

Po ju a u ndihmoni të tjerëve kur ata kanë nevojë?

Vizato dy nga njerëzit e regjistrit tënd dhe shkruaj si ndjehesh kur ata të ndihmojnë kur nuk ndjehesh mirë.

Shtojca 9: 7 Rregullat e mia për siguri



1. Para se të shkoj në ndonjë vend së pari unë bëj një marrëveshje me prindërit ose kujdestaren duke u treguar atyre ku po shkoj, si do të shkoj, me kë do të shkoj dhe



2. Kur dal të luaj është më e sigurtë për mua nëse nuk jam vetëm. Unë gjithmonë preferoj të dal me dikë që unë e njoh dhe mund t'i besoj.



3. Unë e di që nuk është faji im nëse dikush më prek mua në mënyra jo të drejta, prandaj nuk kam arsye t'i mbaj sekret këto prekje.



4. Nuk është kurrë vonë për të kërkuar ndihmë, andaj duhet të kërkoksh ndihmë derisa të ndihmojnë.



5. Unë gjithmonë kërkoj leje nga prindërit para se të udhëtoj me makinën e dikujt edhe nëse është dikush që e njoh dhe e njëjta vlen edhe nëse dikush me ofron para ose ëmbëlsira.



6. Unë refuzoj nëse dikush provon të më prek mua në mënyra që më bëjnë të mos ndjehem mirë. Pastaj shkoj dhe i tregoj një të rrituri që i besoj.



7. Unë u besoj ndjenjave të mia dhe flas me të rriturit për problemet që është vështirë t'i zgjidh vetëm. Unë nuk jam vetëm!

Shtojca 10: Dora ndihmuese

Data _____

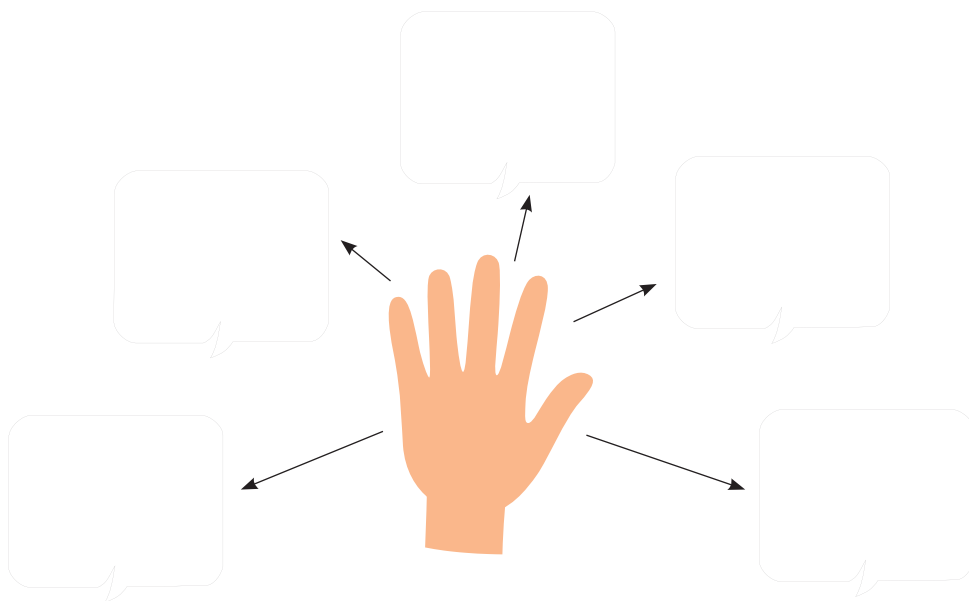
Të dashur prindër/kujdestarë,

Në klasë, nxënësit kanë mësuar për njerëzit të cilëve mund t'u drejtohen për të kërkuar ndihmë.

Duke përdorur Dorën Ndhmuese, ju lutemi a mund ta ndihmoni fëmijën tuaj që t'i shkruajë afër secilit gisht emrat e njerëzve që i ndjen të afërt për të dalë me ta edhe jashtë shkollës, nëse i nevojitet ndihma?

Faleminderit për ndihmën!

Gjitha të mirat!



Shtojca 11: Çfarë duhet të bëj që të jem i rrethuar me shoqëri?

<p>Çfarë duhet të bëj që të jem i rrethuar me shoqëri?</p> <ul style="list-style-type: none">••••••	<p>Sa nxënës e kemi dhënë këtë përgjigje?</p>
--	---

Çka mësova nga ky aktivitet?

Cilat gjëra duhet t'i përmirësoj?



BURIMET DHE LITERATURA

1. MASHT (2016), Korniza Kurrikulare e Arsimit Parauniversitar e Republikës së Kosovës.
2. MASHT (2016), Kurrikula Bërthamë për klasën përgatitore dhe arsimin fillor.
3. MASHT (2016), programet lëndore për klasën e parë (dorëshkrim 2016).
4. BZGA-Forum, Sexuality education international, http://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Sexuality_education_english.pdf
5. State Government Victoria, Department of Education and Early Childhood Development, (2011), Catching and Early, Sexuality Education for Victorian Primary School, Melbourne.
6. State Policies on Sex Education in Schools, <http://www.ncsl.org/research/health/state-policies-on-sex-education-in-schools.aspx>.
7. WHO Regional Office for Europe and BZgA, Standards for Sexuality Education in Europe, Guidance for Implementation, http://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Guidance_for_implementation.pdf,
8. WHO Regional Office for Europe and BZgA, Standars for sexuality Education in Europe, (2010), A framework for policy markets, education and health authorities and specialists, Cologne.
9. Save the Children (2014), Manual Didaktik për Parandalimin e Dhunës, Prishtinë

KLASA E TRETË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Struktura e familjes	01
2.Familja ime dhe unë	02
3.Ndjenjat, dëshirat dhe nevojat e mia	03
4.Miqësia dhe dashuria.....	04
5.Aktivitete në klasë.....	05
6.Burimet dhe literatura.....	06

Njësia mësimore:

Struktura e familjes



Njësinë mësimore e filloni me aktivitetin 1:

Nxënësi/ja:

- Ilustron familjen e tij/saj.
- Përshkruan rëndësinë e familjes për të
- Përshkruan llojet e familjes
- Identifikon ndryshimet në mes të familjes së vet dhe familjeve tjera

Qëllimi i aktivitetit

Përmes këtij aktiviteti nxënësit mësojnë për familjen dhe strukturën e saj duke filluar nga familja e tij/saj dhe duke i zgjeruar njohuritë edhe për strukturën e familjeve tjera.

Materiale:

- Fletë, lapsa, ngjyra

Aktiviteti dhe procedurat:

- Secili nxënës e vizaton familjen e tij/saj
- Më pas nxënësit në grupe i prezantojnë familjet e tyre
- Mësuesja/si i fton nxënësit që të zgjedhin një/dy raste në grup dhe të prezantojnë vizatimin
- Pas prezantimit shpjegojuni nxënësve se ka shumë lloje të ndryshme të familjeve. Kërkoni prej tyre që t'i mendojnë të gjitha llojet e ndryshme të familjeve. Për shembull, familjet e vogla, gjyshërit, fëmijët e adoptuar, familjet kujdestare, familjet më të moshuara, nëna / babai ose vëllezërit dhe motrat, fëmijë i vetëm, shumë fëmijë etj. Duke filluar me idetë e tyre, krijoni një listë për secilin lloj të familjeve. Lista mund të përfshijë historinë, traditat, anëtarët e familjes dhe ndjenjat.
- Diskutim me udhëzim. Shpjegojuni nxënësve se familja e të gjithëve është e ndryshme. Asnjë familje nuk është e njëjtë. Jepni një shembull. (p.sh. nëse do ta shikonit figurën time të familjes, nuk është si familja e Gjonit, kam 2 motra dhe tre vëllezër; gjithashtu, familja ime duket ndryshe nga e çdonjërit/ës prej jush.) Kërkoni prej nxënësve që të mendojnë për diçka që e bën familjen e tyre të ndryshme nga të tjerat. Pyesni për vullnetarë, ose zgjedhni nxënësit me zgjedhje rasti për të ndarë me të tjerët diçka rreth familjes së tyre. Gjithashtu diskutoni rëndësinë e familjeve. Pse familjet janë kaq të rëndësishme? A janë ata gjithmonë aty për ta mbështetur njëri-tjetrin? Jep shembuj. (d.m.th, familja ime është e rëndësishme për mua sepse ata janë gjithmonë të gatshëm të më ndihmojnë. Nëse kam nevojë për ndihmë, ata do të vijin dhe do të më ndihmojnë. Edhe ata janë të rëndësishëm për mua sepse nëse jam i trishtuar, ata përpiqen të më bëjnë të lumtur.) Kërkoni prej nxënësve të mendojnë përse familjet e tyre janë të rëndësishme për ta. Kërkoni vullnetarë ose zgjedhni nxënësit me zgjedhje rasti për të ndarë me të tjerët përse familja e tyre është e rëndësishme.

Struktura e familjes (njohuri për mësuesin)

Bota është një grumbull i shkrirjes së familjeve të konfigurimeve të ndryshme, besimeve, normave kulturore dhe praktikave personale. Çdo fëmijë dhe familje vjen nga një bashkësi që kujdeset për fëmijët me vlera dhe përvoja të ndryshme familjare. Një nga dhuratat më të rëndësishme që mund t'u japim fëmijëve tanë është t'u ndihmojmë atyre që të ndjehen mirë në lidhje me veçantinë e familjes së tyre dhe t'u ndihmojmë atyre që të mësojnë duke iu përgjigjur pyetjeve të fëmijëve për strukturat e ndryshme familjare.

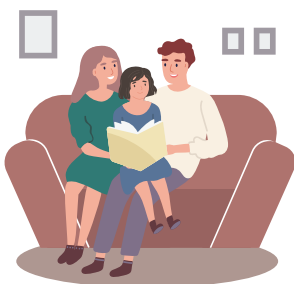
Gjatë rritjes së tyre, fëmijët bëhen të vetëdijshëm për strukturat e ndryshme familjare, ata mund të bëjnë pyetje si: "A mund dikush t'i ketë dy nëna?" Zakonisht kur një fëmijë i vogël bën një pyetje të tillë, ai kërkon një "po" ose "jo". Fëmijët thjesht po përpiqen

ta gjejnë vendin e tyre në këtë botë të madhe dhe përpiqen ta eksplorojnë konceptin e familjes, qoftë tradicionale apo jo tradicionale.

Ndërgjegjësimi i fëmijëve për strukturat e ndryshme familjare ofron mundësi të pasura për t'u ndihmuar atyre që ta kuptojnë shumëllojshmërinë familjare dhe t'i angazhojnë ata në bisedë rreth, familjes, p.sh.: Cila është familja e tyre?, Kush jeton në shtëpinë e tyre? dhe më e rëndësishmja – Kush kujdeset për ta?

Fëmijët kanë nevojë ta kuptojnë se ka struktura/përbërje të ndryshme familjare dhe se të gjitha familjet janë po aq të rëndësishme, përderisa njerëzit në to e duan dhe kujdesen për njëri-tjetrin. Ky mesazh i përsëritur u ndihmon fëmijëve që të ndjehen të sigurtë, edhe nëse konfigurimi i familjes së tyre ndryshon për shkak të vdekjes, ndarjes ose ngjarjeve të tjera të jetës, ata më lehtë i pranojnë, i respektojnë dhe i përfshijnë njerëzit tjerë në jetën e tyre. Pra, kur fëmijët pyesin: “A mund t'i ketë një familje dy nëna?” një përgjigje sugjeruese është: “Po, disa familje mund t'i kenë dy nëna, një nënë, asnjë nënë, apo edhe shumë nëna, përfshirë këtu gjyshërit, prindërit birësues, hallat dhe xhaxhallarët etj. Është dashuria ajo që e bën një familje - ashtu si në familjen tonë.

Në botën në të cilën jetojmë ekzistojnë lloje të ndryshme të familjeve apo struktura të ndryshme familjare dhe disa prej tyre janë:



Familja bërthamë - Familja bërthamë është lloji tradicional i strukturës familjare. Kjo lloj familjeje përbëhet nga burri, gruaja dhe fëmijët. Familja bërthamë ishte mbajtur gjatë nga shoqëria si një familje ideale për t'i rritur fëmijët. Fëmijët në familjet bërthamë marrin forcë dhe stabilitet nga struktura me dy prindër dhe në përgjithësi kanë më shumë mundësi për shkak të lehtësisë financiare të dy të rriturve.

Familja me një prind - Familja me një prind përbëhet nga një prind që ka një ose më shumë fëmijë. Shpesh, një familje me një prind është një nënë me fëmijët e saj, edhe pse ka edhe baballarë të vetëm. Familjet me prindër të vetëm janë përgjithësisht të afërt në mes vete dhe gjejnë mënyra për të punuar së bashku për t'i zgjidhur problemet, siç është ndarja e punëve shtëpiake, mbulimi i nevojave për familjen pasi barra për të punuar bie vetëm në njërin prind. Megjithatë shumë familje me një prind kanë mbështetje nga të afërmit dhe miqtë apo edhe të ardhurat që fitohen janë të mjaftueshme për familjen.



Familja e zgjeruar- Struktura e zgjeruar familjare përbëhet nga dy ose më shumë të rritur që janë të lidhur, qoftë me gjak ose me martesë, që jetojnë në të njëjtën shtëpi. Kjo familje përfshin të afërm që jetojnë së bashku dhe punojnë drejt qëllimeve të përbashkëta, të tilla si rritja e fëmijëve dhe mbajtja e detyrave të shtëpisë. Familjet e zgjeruara i përfshijnë kushërinjtë, hallat apo xhaxhallarët dhe gjyshërit që jetojnë së bashku. Ky lloj i strukturës familjare mund të krijohet në bazë të traditës, vështirësive financiare ose për shkak se të afërmit e moshuar nuk janë në gjendje të kujdesen për veten e tyre.



Familja pa fëmijë- Ndërsa shumica e njerëzve kur mendojnë për familjen e mendojnë përfshirjen e fëmijëve, ka edhe çifte që ose nuk mund ose nuk zgjedhin të kenë fëmijë. Familja pa fëmijë ndonjëherë është “familje e harruar”, pasi ajo nuk i përmbush standardet tradicionale të përcaktuara nga shoqëria. Familjet pa fëmijë janë një burrë dhe një grua që jetojnë dhe punojnë së bashku. Shumë familje pa fëmijë marrin përgjegjësinë e pronësisë së përkëdhelur ose kanë kontakt të gjerë me mbesat e tyre dhe nipat si zëvendësim për t’i pasur fëmijët e tyre.

Familja e hapur-Ekzistojnë edhe martesat që përfundojnë me divorc/ndarje, ku pastaj disa nga këta individë zgjedhin të rimartohen e disa jo. Kjo e krijon hapin ose familjen e përzier që i përfshin dy familje të ndara që bashkohen në një njësi të re. Ai përbëhet nga një bashkëshort dhe grua e re dhe fëmijët e tyre nga martesat ose marrëdhëniet e mëparshme. Familjet e hapura duhet të mësojnë të punojnë së bashku dhe të punojnë me ekzistimin e tyre për të siguruar që këto njësi familjare të funksionojnë.





Familja me gjyshër-Shumë gjyshër sot i rrisin nipërit e mbesat e tyre për një sërë arsyesh. Shumë fëmijë rriten nga gjyshërit e tyre qoftë pasi që prindërit punojnë apo nuk janë të pranishëm në jetën e fëmijës. Kjo mund të jetë për shkak të vdekjes së prindërve, varësisë, braktisjes ose prindërve të papërshtatshëm. Shumë gjyshër duhet të kthehen në punë ose të gjejnë burime shtesë të të ardhurave për të ndihmuar në rritjen e nipërve dhe mbesave të tyre.

Nuk ka përgjigje të drejtë apo të gabuar kur bëhet fjalë për atë që është lloji më i mirë i strukturës familjare. Përderisa partneriteti i prindërve është duke funksionuar mirë dhe është i mbushur me dashuri dhe mbështetje për njëri-tjetrin, ajo tenton të jetë e suksesshme dhe të lulëzojë. Familjet duhet ta bëjnë atë që është më e mira për njëri-tjetrin dhe për veten e tyre dhe kjo mund të arrihet në pothuajse çdo njësi/strukturë familjare.

Aktiviteti 2

Rezultatet e të nxënit përmes këtij aktiviteti:

- Çfarë është një familje?
- Çfarë i bën disa familje të ndryshme nga të tjerat dhe në çfarë mënyrash është familja juaj unike?

Materialet e nevojshme

- Librat e fotografive për lexim (përdorni ndonjë libër fotografik që i paraqet idetë e llojeve të ndryshme të familjeve)
- Letër
- Gërshërë;
- Letra të vogla ngjitëse
- Ngjyra

Qëllimi i aktivitetit

Për fëmijët e shkollave fillore, kur flasim për familjen kjo paraqet një pjesë të rëndësishme të të kuptuarit të botës dhe marrëdhënieve të tyre me të. Shumë nxënës në klasat fillore për herë të parë po e kuptojnë që familja e tyre mund të duket

ndryshe nga ajo e dikujt tjetër. Nxënësit më të rritur mund të bëhen të ndjeshëm kur duhet t'i përshkruajnë këto dallime, dhe gjithashtu shpesh kanë të bëjnë me ndryshimin e marrëdhënieve brenda familjeve të tyre ndërsa zhvillojnë një kuptim më të thellë të vetvetes si individë.

Ky mësim ofron një kornizë që do t'u ndihmojë nxënësve të flasin për familjet e tyre dhe të tjerëve në mënyrë të sigurët dhe të kujdeshme. Ky aktivitet mundëson përdorimin e mënyrave kreative dhe artistike përmes diskutimit dhe tregimeve për t'u ndihmuar fëmijëve të ndërtojnë dhe të mësojnë për familjet e tjera dhe të flasin për të tyren. Qëllimi kryesor i mësimi është ta ndërtojmë komunitetin në klasë duke u ndihmuar nxënësve të shohin se nga vijnë, se si ata vlerësohen dhe si respektohen dhe se familjet e ndryshme janë një pjesë e madhe e asaj që ndihmon në pasurimin e botës.

Procedura e aktivitetit:

Diskutoni në çifte dhe me gjithë grupin për pikat e mëposhtme :

- Çfarë është një familje?
- Çfarë i bën disa familje të ndryshme nga të tjerat?
- Çfarë do të ishte bota sikur të gjitha familjet të ishin të njëjta?
- Si e bën klasën tonë një vend më interesant fakti që të gjithë ne vijmë nga familje të ndryshme?

1. Flisni për njërën ose për më shumë prej këtyre pyetjeve. (Shënim: Merrni shënime në letrën e tabelës, ndërsa nxënësit japin ide për përgjigjet në këto pyetje.)
2. Në një fletë ngjitëse për shënim, shkruani një gjë që ju mendoni që e bën familjen tuaj të veçantë ose të ndryshme. Sillni shënimin tuaj në fletën ngjitëse në tabelë në pjesën e përparme të klasës. (Shënim: Lexoni me zë të lartë se çfarë kanë shkruar nxënësit.) Si klasë, flisni për atë se çfarë i bën familjet e ndryshme të ngjashme, dhe si mund të ndjeheni kur familja juaj duket ndryshe nga të tjerat.
3. Nxënësit punojnë në çifte/me partner. Secili nga nxënësit duhet të ndajë një gjë që ndjen se e bën familjen e tij/saj të ndryshme dhe të veçantë. Flisni për mënyrën se si mendoni që ndryshimi ju bën të veçantë dhe për atë që keni për të ofruar për klasën për shkak të atij ndryshimi. Për shembull, nëse ndjehesh se familja jote është ndryshe sepse ti jeton me gjyshen tënde, mund ta ndani këtë me të tjerët dhe kështu ju do të sillni ndjenja respekti për qytetarët e moshuar dhe për traditat në komunitetin tuaj të klasës.
4. Në një letër të bardhë vizatoni me ngjyra një portret të familjes suaj. Në portretin tuaj, sfidoni veten për të treguar se çfarë e bën familjen tuaj të ndryshme dhe të veçantë.
5. Kur portretet të jenë bërë, varni ato nëpër klasë për ta treguar një galeri familjare. Shikoni portretet e shokëve të klasës dhe krijoni galerinë tuaj bashkë me sfondet e ndryshme dhe interesante.
6. Së bashku diskutoni për pyetjet me të cilat edhe filloi aktiviteti dhe përmbledhni gjithë përmbajtjen e njësisë.

Njësia mësimore:

Familja ime dhe unë



Njësinë mësimore e filloni me aktivitetin 1:

Nxënësi/ja:

- Përshkruan rolet dhe detyrat e anëtarëve të familjes së tij / saj;
- Identifikon rolet dhe përgjegjësit për secilin anëtarë të familjes;
- Përshkruan përbushjen e ndërsjellë të nevojave të anëtarëve të familjes së tij/saj

Rolet familjare janë modelet e përsëritura të sjelljes nga të cilat individët përbushin funksionet dhe nevojat familjare. Anëtarët e familjes kanë role të caktuara si prindërit, fëmijët etj. Së bashku me rolet vijjnë disa pritshmëri sociale dhe familjare. Për shembull, prindërit pritet që të sigurojnë ambient të sigurt, dashuri, kujdes dhe t'i mësojnë fëmijët e tyre, ndërsa fëmijët pritet të bashkëpunojnë, t'i respektojnë prindërit e tyre, të marrin përgjegjësi të përshtatshme për moshën, mirëqenien e tyre dhe të anëtarëve të familjes. Ndërsa në rastet kur ndonjë nga anëtarët e

familjes vdes, ata marrin role të tjera, të tilla si bashkëshort, prind, apo gjysh. Roli i një personi është gjithnjë në ndryshime ose zgjerim, në varësi të moshës së tij ose të saj në faza të ndryshme të jetës.

Individët brenda një familjeje mund të kenë role të ndryshme. Secili rol është i një rëndësie dhe ka funksion të veçantë për ruajtjen dhe funksionimin e shëndetshëm të familjes.

Ekzistojnë pesë role që njihen si thelbësore për funksionimin e shëndetshëm të familjes:

- **Sigurimi i burimeve**, të tilla si paraja, ushqimi, veshja, dhe strehimi për të gjithë anëtarët e familjes që është themelor por edhe i rëndësishëm për një familje
- **Sigurimi dhe mbështetja**, edukimi dhe mbështetja e anëtarëve të tjerë të familjes është kryesisht një rol emocional dhe përfshin sigurimin e rehatisë, ngrohtësisë dhe sigurisë për anëtarët e familjes. Shembuj të këtij roli janë një prind që e ngushëllon një fëmijë pasi ai/ ajo e ka kaluar një ditë të keqe në shkollë ose në familje kur anëtarët e mbështesin njëri-tjetrin pas vdekjes së një personi të dashur.
- **Zhvillimi i aftësive për jetë**, roli i zhvillimit të aftësive për jetë përfshin zhvillimin fizik emocional, arsimor dhe social të fëmijëve dhe të rriturve. Shembuj të këtij roli janë kur një prind i ndihmon një fëmijë për mësim në shkollë, ose një prind që i ndihmon një fëmijë pak më të rritur që të vendosë për karrierën.
- **Mirëmbajtja dhe menaxhimi i sistemit familjar**, ky rol i katërt përfshin shumë detyra, duke përfshirë udhëheqjen, marrjen e vendimeve, trajtimin e financave të familjes, dhe ruajtjen e roleve të përshtatshme në lidhje me familjen e zgjeruar, miqtë dhe fqinjët. Tjetër përgjegjësi e këtij roli përfshin ruajtjen e disiplinës dhe zbatimin e standardeve të sjelljes.
- **Ndarja e roleve**, është caktimi i përgjegjësive brenda një familjeje që ia mundëson familjes të funksionojë siç duhet. Familjet duhet të marrin vendime, shpesh në baza ditore, p.sh. kush do të jetë përgjegjës për kompletimin e një detyrë të caktuar ose përmbushjen e një përgjegjësie të veçantë. Për shembull, familjet duhet të vendosin se kush do t'i nxjerrë plehrat, kush do t'i marrë fëmijët nga shkolla, kush do ta gatujë darkën, kush do të punojë dhe do të sigurojë mbështetje financiare për familjen, etj. Në familje të shëndetshme, rolet janë caktuar në mënyrë të tillë që anëtarët e familjes i ndajnë rolet sipas moshës dhe mundësisë në mënyrë që askush të mos mbingarkohet.
- **Rolet dhe llogaridhënia**, i referohet ndjenjës së përgjegjësisë së një anëtari të familjes për kryerjen e detyrave të caktuara. Në familje të shëndetshme, ka procedura në vend që sigurojnë se funksionet e domosdoshme familjare janë përmbushur. Për shembull, prindërit në një familje të shëndetshme e kuptojnë se ata janë përgjegjës për disiplinimin e fëmijëve të tyre. Kur nevojitet disiplina, ata e bëjnë këtë pa hezitim. Këta prindër e dinë se një dështim për ta përmbushur këtë rol si duhet do të rezultonte me probleme në sjelljet e fëmijëve dhe kjo do ta dëmtonte aftësinë e familjes për të funksionuar.

Aktiviteti 1

Lidhjet familjare

Udhëzime: Shkruani emrin tuaj në qendër të rrethit. Duke e ndjekur shembullin në rreth, tërhiqni një rreth të vogël jashtë rrethit. Në rrethin e vogël shkruani emrin e një anëtari të familjes. Në rreshtin/linjën që e lidh rrethin e madh me rrethin e vogël shkruani rolet dhe detyrat e secilit anëtar të familjes. Bëjeni këtë për të gjithë anëtarët e familjes suaj!



Në rreth shkruani
emrin e një anëtari
të familjes

Aktiviteti 2

Emri _____

Si e ndihmojnë njerëzit në familjen tuaj njëri-tjetrin? Zgjedhni 2 persona në familjen tuaj dhe shkruani një gjë që secili prej tyre e bën për ju dhe një gjë që ju e bëni për ata?

Çfarë bëjnë ata për mua? (vendoseni brenda në kuti)

Çfarë bëj unë për ata? (vendoseni brenda në kuti)

1 _____

4 _____

2 _____

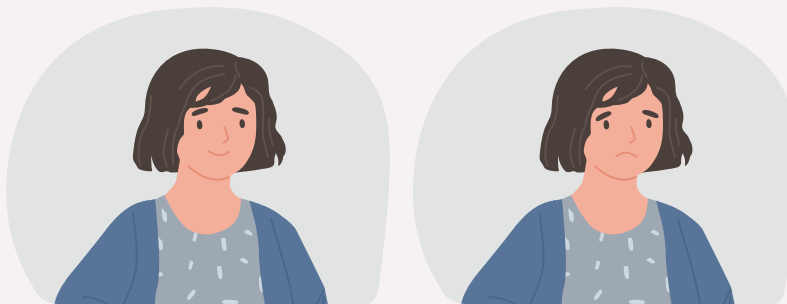
5 _____

3 _____

6 _____

Njësia mësimore:

Ndjenjat, dëshirat dhe nevojat e mia



Nxënësi/ja:

- Shpreh emocionet që ai/ajo mund t'i ndiejë në situata që mund t'i ndodhin;
- Tregon se të gjitha ndjenjat janë të natyrshme dhe të vlefshme për jetën e tij/saj;
- Vepron sipas ndjenjave duke mos e dëmtuar shokun/shoqen.

Parathënie / njohuri për mësuesin

Ka lloje të ndryshme të ndjenjave; zemërim, agresivitet, zhgënjim, xheloz, miqësi dhe dashuri. Të gjitha ndjenjat janë në rregull, por jo edhe të gjitha veprimet e ndërmarra si rezultat i këtyre ndjenjave. Ne mund të vendosim se si të veprojmë sipas ndjenjave tona.

Do të flasim për rëndësinë e të kuptuarit dhe emërimit të ndjenjave tona dhe se si ndjenjat tona mund të ndryshojnë varësisht nga situata. Ne të gjithë kemi ndjenja dhe ne do t'i emërtojmë disa prej tyre dhe do të diskutojmë se si mund të merremi me to, t'i shprehim dhe t'i diskutojmë emocionet, dëshirat dhe t'i menaxhojmë zhgënjimet.

Mësimdhënia e fëmijëve rreth të kuptuarit, shprehjes dhe trajtimit të ndjenjave është një pjesë e rëndësishme e edukimit të tyre. Kjo mund të bëhet përmes mësimit

specifik për emocionet dhe / ose eksplorimin e ndjenjave të karaktereve në tregimet e lexuara ose në diskutimet e diskutuara. Eksplorimi i ndjenjave të njerëzve të tjerë u ndihmon fëmijëve që të zhvillojnë ndjeshmëri. Është e rëndësishme që të gjithë nxënësit të kenë bërë disa punë përgatitore mbi ndjenjat para këtyre mësimëve. Në këtë temë, nxënësit mësojnë se ndjenjat e tyre i informojnë ata për përvojat e tyre. Ata mësohen se si t'u përgjigjen ndjenjave në një mënyrë që e nxit sigurinë dhe mbrojtjen e tyre.

Cilat janë ndjenjat?

Çdo njeri ka ndjenja. Ndjenjat tona ndryshojnë vazhdimisht - nganjëherë ndjehemi të lumtur, nganjëherë ndjehemi të trishtuar, të vetmuar ose të zemëruar. Nëse diçka e mirë ndodh me ne, kjo mund të na bëjë të ndjehemi të lumtur ose të ngazëllyer. Nëse ndodh diçka e keqe, kjo mund të na bëjë të ndjehemi të trishtuar ose të frikësuar. Ndjenjat janë si mesazhe, nuk janë të mira apo të këqija - çdo ndjenjë na tregon diçka. Është e rëndësishme që t'i dëgjojmë ndjenjat tona dhe të përpiqemi t'i kuptojmë ato.

Aktiviteti 1

I ftoni nxënësit të mendojnë fjalë të ndjeshme dhe t'i shkruajnë ato në një letër të bardhë.

Ndjenjat: i ngazëllyer, i frikësuar, i rehatshëm, i qeshur, i turpëruar, i frikësuar, i neveritur, i entuziazmuar, i trazuar, i këndshëm, i trishtuar, me keqardhje, i guximshëm, i zemëruar, i kënaqur, i shqetësuar, xheloz, i frustruar, i gëzuar.

Ndjeje dashurinë

Nxënësit mund të punojnë në çifte ose individualisht.

Personi me kartën "Fillo" fillon duke e lexuar deklaratën në kartelën e tij. Lojtari që mendon se e ka kartelën me ndjenjën e cila përputhet me deklaratën paraprake lexon 'Ndjenjën' dhe pastaj e lexon deklaratën në kartelën e tij. Mund të ndodhë që disa nxënës të mendojnë se karta e tyre është zgjidhja më e mirë, me ç'rast nxënësit diskutojnë dhe vendosin se cila përshtatet më së miri. Ky ushtrim duhet t'u ndihmojë nxënësve që të kuptojnë se njerëzit mund të kenë ndjenja të ndryshme në situata të ngjashme.

Si ndjehemi për diçka mund të ndikojë edhe në mënyrën se si reagojmë ndaj një situatë. Të jemi në gjendje që t'i emërtojmë ndjenjat tona na ndihmon ta kuptojmë veten më mirë dhe ta marrim përgjegjësinë për ndjenjat tona?

Deklaratat dhe ndjenjat

Aktiviteti 2

Të dëgjuarit e ndjenjave tona

Ka raste kur mund të kemi shumë ndjenja të ndryshme për diçka që ndodh. Për shembull:

» Lodra, telefoni ose tableti juaj i preferuar ju bie nga dora dhe prishet.

Si mund të ndjehesh?

Eksploreoni së bashku me klasën emocionet e ndjenjave të ndryshme që mund të ndjellë kjo situatë, e cila mund të përfshijë:

- Zemërimin që e keni thyer lodrën / telefonin / tabletin tuaj dhe është prishur
- Mërzinë sepse e dini që prindërit kanë shpenzuar shumë para për të.
- Fajin sepse ju kanë thanë të mos e merrni me vete.

» Ju jeni përzgjedhur për ta përfaqësuar klasën tuaj në konkursin e talenteve.

Si mund të ndjeheni?

- I kënaqur që ju keni qenë i/e përzgjedhuri/a?
- Në ankth sepse keni frikë që nuk do të dilni mirë?
- I/E emocionuar sepse është një ngjarje e madhe?

Aktiviteti 3

Shprehja e ndjenjave në mënyrë jo të dëmshme:

Trupat tanë gjithashtu reagojnë ndaj ndjenjave të ndryshme. Në çifte ose grupe, jepni nxënësve një kartë me një fjalë ndjesie dhe kërkonin prej tyre që të diskutojnë dhe pastaj ta tregojnë atë ndjenjë përmes një mimike. Për shembull, nëse ndjeheni të lumtur apo të ngazëllyer, mund të buzëqeshni, të duartrokisni, të keni flutura në bark, etj.

Është e rëndësishme t'ua kujtoni nxënësve se ndjenjat janë individuale, që ato u përkasin atyre dhe që të gjithë kemi ndjenja të ndryshme. Jo të gjithë ndjehen në të njëjtën mënyrë për gjithçka. Përveç shprehjes së ndjenjave tona me fjalë, ne i shfaqim ndjenjat tona edhe në mënyra të tjera. Ftojini nxënësit të tregojnë se si i shfaqin ndjenjat e tyre, p.sh., shprehjet e fytyrës, sjellja, toni i zërit, si qëndrojmë, etj.

Aktiviteti 4

Shisni ndjenjën:

I ftoni nxënësit, individualisht ose në çifte, për të përzgjedhur një ndjenjë. Tregoni atyre se janë përzgjedhur për ta formuar një shishe për ta mbajtur atë ndjenjë. Ata duhet të vendosin se si mund të duket shishja - forma e shishes, ngjyra e saj.

Në fund të aktivitetit klasa duhet të përpiqet ta mendojë ndjenjën.

Aktiviteti 5

Libri i ndjenjave

Bëni një libër nga fotot e revistave, me fëmijë të cilët e përshkruajnë të gamë emocioneve të ndryshme. Lëroni fëmijët të vendosin se cilin emocion e tregon figura, pastaj tregojnë si do ta bënin atë emocion. Pastaj, ju mund t'i lejoni ata që t'i prejnë fotot nga revistat në mënyrë që të kenë një poster të emocioneve të tyre. Ndihi fëmijëve për t'i identifikuar dhe për t'i shprehur ndjenjat e tyre është shumë e rëndësishme.

Njësia mësimore:

Miqësia dhe dashuria



Nxënësi/ja:

- Shpreh rëndësinë e trajtimit të njëri-tjetrit me respekt dhe dinjitet;
- Vlerëson nevojën dhe rëndësinë e angazhimit, përgjegjësisë dhe ndershmërisë si bazë për marrëdhënie të ngushta, miqësi dhe bashkëveprim me të tjerët;
- Eksploron aspektet e ndryshme të miqësisë;
- Analizon llojet e ndryshme të miqësisë në shkollë, lagje e kudo.

Aktiviteti 1

Rrethi i miqësisë

Kërkoni prej fëmijëve që të mendojnë për atë se çfarë e bën një mik të mirë. Pastaj, udhëzoni secilin fëmijë në rrethin e formuar që ta përfundojë fjalinë:

Unë jam një mik i mirë sepse ...”

Pas përfundimit, përsërisni cilësitë pozitive të miqësisë, për shembull, duke qenë të ndershëm; duke qenë besnik/ i përkushtuar; duke e bërë ndarjen e gjërave dhe ndarjen e ndjenjave tona me njëri-tjetrin; duke dëgjuar miqtë tanë; duke qenë i përgjegjshëm; duke kaluar kohë me miqtë tuaj. Ia kujtoni klasës se edhe nëse nuk mund të jemi miqtë më të mirë me të gjithë, është e rëndësishme që t'i trajtojmë të gjithë me respekt.

Aktiviteti 2

Poema: 'Shoku' apo 'Shoqja'

Fëmijët shkruajnë **Poemë** duke përdorur fjalën 'Shoku' apo 'Shoqja' . Grupet mund t'i shkëmbejnë poezitë e tyre me klasën.

Përfundim: Përmbledhni cilësitë e miqësisë dhe ia përkujtoni klasës se edhe pse ne nuk mund të jemi miq me të gjithë, është e rëndësishme që ta kuptojmë si t'i trajtojmë të gjithë me respekt dhe mirësjellje.

Nxënësit duhet ta marrin Poemën në shtëpi në mënyrë që ta përfundojnë ose ta korrigjojnë atë që është shkruar në shkollë deri në versionin përfundimtar.

Aktiviteti 3

Torta e mirë e miqësisë

Ky mësim i bën nxënësit të vetëdijshëm për rëndësinë e miqësisë dhe çfarë u duhet për të qenë një mik i mirë, si dhe përse miqtë llogarisin në ne dhe si mund t'u tregojmë miqve tanë që ne kujdesemi për ta. Aftësitë se si të jesh një mik i mirë zhvillohen gjatë tërë jetës sonë dhe ky mësim përqendrohet në shembullin e "miqësive të mira" për nxënësit.

Nga fundi i këtij mësimi nxënësit duhet të jenë në gjendje t'i përshkruajnë të paktën tre karakteristikat e një miku, dhe të jenë në gjendje t'i identifikojnë të paktën dy mënyra të shëndetshme për t'i shprehur ndjenjat me njëri-tjetrin dhe me miqtë.

Ndërsa nxënësit fillojnë të japin përgjigje, mësuesi/ja do t'i shkruajë përgjigjet e tyre në tabelë, në "Tortën e mirë të miqësisë" dhe" Përbërësit "që tashmë janë shkruar nga të gjithë.

Mësuesi/ja u thotë nxënësve që të praktikojnë mënyra të shëndetshme për t'i shprehur ndjenjat me miqtë. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit që në çifte ta përgatisin një skenar se si do të reagojnë në situata të ndryshme që mund të jenë me një mik/mike.

Disa çifte nxënësish do ta prezantojnë skenarin e përgatitur.

Aktiviteti 4

Shtëpi – pemë - qen

Qëllimi: Nxënësit do të fitojnë përvojë dhe do të mund t'i thellojnë njohuritë e tyre për komunikimin e njëanshëm dhe të dyanshëm si dhe për mirëkuptimin reciprok.

Përshkrimi: I ndani nxënësit në çifte. Secili çift merr një fletë të madhe letre dhe një laps. U thoni atyre që të ulen në tavolinë ose në dysheme, përballë njëri-tjetrit dhe me tabakun e letres në mes tyre. Kërkonin prej tyre që të qëndrojnë pa folur dhe jepuni udhëzimet e mëposhtme: “Pa folur, mbani lapsin dhe bashkërisht filloni të vizatoni një shtëpi, një pemë dhe një qen. Pastaj, përsëri pa folur, nënshkruani vizatimin tuaj me emrin e një piktori të njohur. Në fund, vlerësoni vizatimin e përbashkët me notë. Mund të flisni vetëm kur të gjithë të tjerët ta kenë mbaruar vizatimin e tyre.”

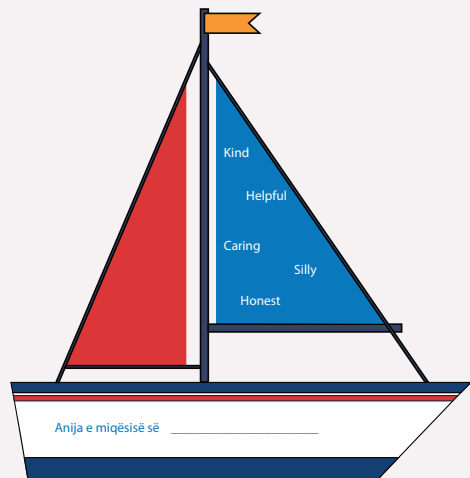
Kur të gjitha çiftet e nxënësve t'i kenë përfunduar vizatimet, i prezantojnë ato përpara grupit të madh dhe i shpjegojnë përvojat e tyre të përjetuara gjatë kryerjes së vizatimit. Mësuesi/ja i mban shënim fjalët “kyçe” të përdorura nga nxënësit ndërkohë që ata e shpjegojnë procesin se si e kanë bërë vizatimin, dhe e ndërton diskutimin me nxënësit duke u bazuar në këto fjalë ‘kyçe’.

Aktiviteti 5

‘Anija e miqësisë’

Paraprakisht prehen format e dhëna me fleta me ngjyra dhe udhëzohen nxënësit që ta krijojnë “Anijen e miqësisë”.

Në anije do ta shkruajnë emrin e shokut/shoqes dhe në trekëndësh do t'i shkruajnë cilësitë e miqësisë së vërtetë. Cilësitë mund të shkruhen paraprakisht bashkë me nxënësit përmes një “Stuhie mendimesh” (shkëmbimi mendimesh), e më pas nxënësit do t'i marrin ato që u duken të domosdoshme.



Nxënësit e vendosin ‘Anijen e miqësisë’ në ‘Telin tharës’ dhe i vlerësojnë punimet e shokut/shoqes. Nxënësi ka të drejtë ta vlerësojë vetëm një punim, por jo punimin e vet.

BURIMET DHE LITERATURA

1. https://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/WHO_BZgA_Standards_English.pdf
2. <https://www.tolerance.org/classroom-resources/tolerance-lessons/what-is-a-family>
3. <https://www.scoe.org/files/ccpc-family-structures.pdf>
4. <http://www.siecus.org/pubs/guidelines/guidelines.pdf>
5. www.seemore.mi.org/portfolio/sex-ed
6. http://teacherlink.ed.usu.edu/tlresources/units/byrnes-literature/CKHOOSTE/___FAMILY2.HTM
7. National Network for Family Resiliency (1993). <http://www.nnfr.org/>
8. (Epstein, N. B. Bishop, D., Ryan, C., Miller, & Keitner, G. (1993)
9. <http://www.wordle.net/>
10. http://www.staysafe.ie/teachers_dlssp.htm

KLASA E KATËRT

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Jetojmë dhe rritemi	01
2.Puberteti, ndryshimet dhe përshtatja	02
3.Si ndjehem unë?	03
4.Sekretet e mira dhe të këqija.....	04
5.Aktivitete në klasë.....	05
6.Burimet dhe literatura.....	06

Njësia mësimore:

Jetojmë dhe rritemi



Nxënësi/ja:

- Përshkruan kuptimin e përgjithshëm të pubertetit
- Kupton që puberteti ndodh individualisht në moshë të ndryshme, por të gjithë do ta arrijnë moshën madhore në fund

Parathënie / njohuri për mësuesin

Ky mësim do t'u japë nxënësve mundësinë të mësojnë për ndryshimet themelore që ndodhin gjatë pubertetit. Nxënësit do të mësojnë se djemtë dhe vajzat kanë përvoja të ngjashme dhe të ndryshme gjatë pubertetit, mësojnë për konceptet e menstruacioneve dhe derdhjes si shenja të pjekurisë seksuale (pjekuria e qelizave të vezëve dhe spermatozoideve në trup). Ata do të kenë mundësinë të diskutojnë për ndryshimet që janë të ngjashme dhe unike për secilën gjini.

Mësimi synon ta mbështesë zhvillimin e shëndetshëm përmes së cilit fëmija shkon gjatë fazave të pubertetit, sinjalizon ndryshimin nga të qenit fëmijë në adoleshencë dhe sjell një sërë zhvillimesh të trupit që shpesh janë të rëndësishme si për fëmijën ashtu edhe për ata që e rrethojnë.

Ndryshime që paraqiten gjatë fëmijërisë së vonshme dhe adoleshencës së hershme, janë të natyrës së tillë që shpesh shfaqin shqetësime në jetën e tyre por edhe me grupet e moshatarëve të tyre. Bashkë-paraqitja e këtyre zhvillimeve të rëndësishme fizike dhe sociale do të thotë se fëmijët janë jo vetëm në një periudhë të ndryshimeve trupore që lidhen edhe me disponimin dhe ndjenjat, por edhe e krahasojnë zhvillimin e tyre me atë të fëmijëve rreth vetes.

Adaptimi me pubertetin

Adaptimi me një trup që po ndryshon është sfidues për të rinjtë. Në një nivel shumë themelor, zhvillimi në pubertet çon në ndryshime të shpejta të formës dhe madhësisë aktuale të trupit, ndryshime që nuk janë gjithmonë të sinkronizuara me pasqyrimin mendor të fëmijës për ndryshimet e trupit të tij ose të saj. Kjo mund të çojë në një 'ngathtësi' të përkohshme pasi që fëmijët i mbi-dhe nën-vlerësojnë dimensionet e trupit të tyre deri sa lëvizin dhe shfaqin probleme të ndryshme që vijnë si pasojë e ndryshimeve që ndodhin.

Aktiviteti 1

Pyetje për diskutim (5-10 min)

Këto pyetje diskutimi do t'u ndihmojnë nxënësve që ta identifikojnë pubertetin si një kohë pozitive ndryshimi dhe zhvillimi që të gjithë do ta kalojnë por me shpejtësi të ndryshme.

1. Çfarë nënkuptojmë kur përdorim termin pubertet?

- Ndryshimi nga një fëmijë në një adoleshent quhet "PUBERTET".
- Një adoleshent nganjëherë quhet "ADOLESHENT".
- Puberteti ndodh për të gjithë.

1. A kalojnë djemtë dhe vajzat nëpër pubertet në të njëjtën moshë?

- Ndryshimet që përjetoni në pubertet mund të ndodhin në forma të ndryshme tek njerëzit në kohë të ndryshme, dhe mund të fillojnë që në fillim të moshës 8 vjeçare dhe të vazhdojnë deri në moshën 18 vjeçare.
- Vajzat zakonisht e përjetojnë pubertetin më herët se djemtë.
- Çdo person ka një orë të trupit që është e drejtë për të. Nuk mund të vendosni ju se kur doni të kaloni nëpër pubertet dhe ju nuk mund ta ndaloni atë të ndodhë.
- Gjithkush është ndryshe.

Njësia mësimore: Puberteti, ndryshimet dhe përshtatja



Nxënësi/ja:

- Njeh ndryshimet fizike, emocionale dhe mendore që ndodhin në trup gjatë pubertetit
- Kupton që shumica e ndryshimeve në pubertet janë të njëjta për djemtë dhe vajzat

Parathënie / njohuri për mësuesin

Janë 3 periudha të rritjes së shpejtë: konceptim deri në lindje, lindje deri në ditën e parë të lindjes dhe puberteti. Puberteti është faza e zhvillimit kur një person ndryshon nga një fëmijë në një të rritur. Këto ndryshime përfshijnë ndryshimet fizike, ndryshimet emocionale dhe ndryshimet shoqërore. Kur trupi i një personi është gati për ta filluar pubertetin, gjëndra e hipofizës (mendoni për një madhësi të “gropës së qershisë”) e cila ndodhet në pjesën e fundit të trurit dërgon mesazhe kimike, të quajtura hormone, për t’i filluar gjërat. Këto hormone udhëtojnë në rrjedhën e gjakut, në pjesë të ndryshme të trupit në varësi të faktit nëse fëmija është femër apo mashkull.

Tek vajzat, hormonet synojnë gjëndrat e quajtura vezore dhe tek djemtë ata afrohen tek gjëndrat e quajtura testikuj. Të dyja këto gjëndra sinjalizohen më pas që të fillojnë t’i bëjnë hormonet e tyre. Vezoret femra fillojnë t’i bëjnë hormonet estrogjen dhe progesteron, dhe gjithashtu testosterone në sasi të vogla. Tek djemtë, testikujt fillojnë ta bëjnë një hormon të quajtur testosteron. Tek burrat dhe gratë, gjëndrat mbiveshkore fillojnë të prodhojnë testosterone.

Këto hormone pastaj udhëtojnë në qarkullimin e gjakut dhe u tregojnë pjesëve të tjera të trupit për ta filluar ndryshimin. Ato shkaktojnë ndryshime duke lejuar që trupat e fëmijëve të rriten në organe të rritura. Ndryshimet e pubertetit ndodhin në kohë të ndryshme. Ngjashëm me një “alarm personal ore”, nuk ka dy orë të jenë të vendosura saktësisht njëjtë. Femrat zakonisht e përjetojnë moshën e pjekurisë midis moshës 8-16 vjeçare dhe meshkujt zakonisht ndryshojnë ndërmjet moshës 10-18 vjeçare. Është shumë e zakonshme për femrat të jenë më të gjata me trup se meshkujt për një kohë sidomos gjatë klasave 7 dhe 8.

Dikush që është në fund të vargut të moshës kur fillojnë pubertetin, mund të ndjehet i zënë ngushtë, i lënë jashtë, i ngacmuar ose që diçka nuk është në rregull me ta, por kjo është e zakonshme. Ndryshimet janë përgjithësisht të kompletuara në moshën 18 vjeçare për femrat dhe atë 20 vjeçare për meshkujt.

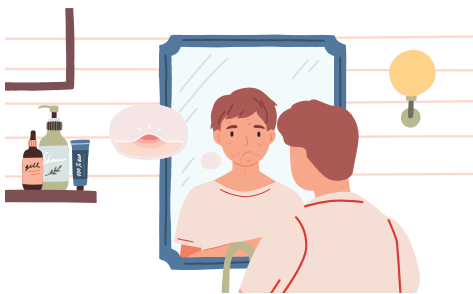
Ndryshimet emocionale, sociale dhe njohëse

Gjatë kësaj periudhe ndodhin disa ndryshime që mund të jenë emocionale, sociale dhe ndryshime njohëse të cilat ndodhin për shkak të ndryshimeve që ndodhin në trurin e fëmijëve pra nuk është as truri i fëmijës as truri i një të rrituri, por në vend të kësaj është një tru në ndërtim.



Shëndeti mendor

Është e zakonshme që fëmijët që kalojnë nëpër pubertet të ndjehen sikur janë në një " ndryshim emocional", të lumtur, pozitiv dhe të sigurtë për një minutë, të trishtuar / të zemëruar, të tërhequr apo nervoz minutin e ardhshëm. Fëmijët gjithashtu mund t'i identifikojnë ndjenjat e konfuzionit, vetmisë ose emocioneve. Mbështetni fëmijët duke i inkurajuar ata që të kërkojnë informacione të besueshme dhe të flasin me një person të besuar të rritur nëse janë të shqetësuar. Ka lloje të ndryshme të mbështetjeve që mund t'ju ofrohen fëmijëve: mbështetja sociale (familja, miqtë); shkolla (psikologu, mësuesit); dhe mbështetja nga komuniteti (infermieret, ofruesit e kujdesit shëndetësor, mjekët, etj.).



Ndryshimet në lëkurë dhe në flokë

Aknet u ndodhin të gjithë fëmijëve. Ato ndikohen nga testosteroni që prodhohet në testikuj dhe gjëndra mbiveshkore tek djemtë dhe (në sasi më të vogla) në vezore dhe gjëndra mbiveshkore tek vajzat. Për të njëjtat arsye, flokët duhet të lahen më shpesh pasi bëhen më të ndyrshme.

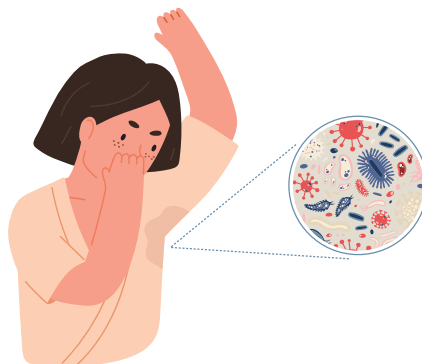
Shumica e fëmijëve mund ta zvogëlojnë ashpërsinë e akneve duke i ndjekur disa hapa themelorë të higjienës:

- Lani fytyrën me sapun të butë ose pastrues dhe ujë të ngrrohtë 2-3 herë në ditë
- Nëse puçrra bëhet më keq niveli tjetër do të ishte blerja e produkteve të akneve (për larje dhe krema për lyerje) të cilat mund të blihen në farmaci ose kozmetika, ose ata mund edhe të vizitohen tek mjeku i tyre për një recetë përshkruese
- Mos i shtrydhni ato pasi kjo mund të shkaktojë infeksion
- Shmangni kremat dhe produktet e kozmetikës që përmbajnë vaj
- Pastroni të gjitha trajtimet kozmetike para se të shkoni në shtrat
- Hani ushqim të shëndetshëm dhe të ekuilibruar
- Pini ujë
- Merruni me aktivitet të rregullt fizik
- Bëni gjumë të mjaftueshëm
- Lani flokët më shpesh
- Mbani flokët mbrapa fytyrës

Pavarësisht nga këto përgjegjësi themelore higjienike, disa fëmijë mund të kenë nevojë të këshillohen nga profesionistët e kujdesit shëndetësor (mjeku i familjes ose dermatologu). Zakonisht, aknet zvogëlohen dhe pakësohen me moshën.

Djersitja

Gjatë kësaj periudhe fëmijët (djemtë dhe vajzat) mund të ndjehen të djersitur gjatë gjithë kohës, jo vetëm gjatë aktivitetit fizik. Çudi është se si trupi e rregullon temperaturën e vet. Kur djersa zhduket nga sipërfaqja e lëkurës, kjo e freskon trupin. Kjo djersë nuk ka erë. Në pubertetet fillon një grup tjetër i gjëndrave të djersës (gjëndrat apokrine) një substancë ndryshe së bashku me një zgjidhje të kripur, të holluar me ujë. Kjo në kombinim me bakteret në lëkurë rezultojnë me një erë të trupit. Gjëndra të mëdha djersë janë të vendosura nën sqetulla, zona e ijeve, pëllëmbët e duarve dhe shpatat e këmbëve.



Strategjitë për minimizimin e erës së trupit përfshijnë:

- Larjen ose dushin çdo ditë
- Të mos zëvendësohet dushi apo larja me përdorimin e sprajeve të trupit, parfumeve, kolonjave etj. Përdorimi i këtyre produkteve duhet jetë me masë.
- Të vishen rroba të pastra
- Të ndërrohen çorapet dhe mbathjet çdo ditë ose edhe më shpesh nëse jeni fizikisht aktiv.

Qimet e trupit

Testosteronet gjatë pubertetit stimulojnë flokët e trupit të rriten në krahë dhe nën krahë, në zona pubike (zona midis këmbëve) dhe në këmbë. Tek meshkujt ato gjithashtu rriten në gjoks, prapa dhe në fytyrë. Qimet e trupit mund të kenë pasur një funksion më të rëndësishëm më herët gjatë periudhës së evolucionit tonë, ndoshta për t'i siguruar flokët në kokë. Si rezultat i rritjes së hormoneve, flokët mund të bëhen më të lëngshëm, ashtu siç mund të bëhet lëkura më e lezetshme.

Larja e rregullt me shampoon dhe krehja e përditshme e flokëve është e rëndësishme si për mirëmbajtjen e tyre ashtu edhe për pamjen e përgjithshme.



Ndryshimi i zërit

Gjatë periudhës së pubertetit laringu i njohur edhe si kutia zanore, bëhet më e madhe. Kur meshkujt arrijnë pubertetin, trupi i tyre fillon të prodhojë me shumë testosterone që e bëjnë laringun të rritet dhe kordet vokale (telat e zërit) bëhen më të gjatë dhe më të trashë. Kur laringu rritet gjatë pubertetit, ajo qëndron në pjesën e përparme të fytyrës. Kjo është ajo që quhet mollë e Adami. Laringu i meshkujve rritet gjatë pubertetit, por laringu i femrës nuk rritet aq sa ai i një mashkulli dhe kjo është arsyeja pse shumica e femrave nuk kanë Mollë Adami. Ju do ta gjeni këtë ndryshim të shënuar ndryshe nga “meshkuj” në “meshkuj, femra, të dyja”, por është gjithashtu e rëndësishme të ndajmë edhe me klasën se edhe femrat do ta kenë një shkallë të caktuar të ndryshimit të zërit në një zë më të pjekur.



Ndryshimi në formën e trupit

Sa i përket gjatësisë, gjenet në masë të madhe e përcaktojnë sa i gjatë do të jetë një person dhe sa shpejt do të rritet. Fëmijët mund të jenë të shqetësuar për gjatësinë e tyre për arsye të ndryshme: mund të jenë femra që e ndjejnë që janë shumë të gjata dhe meshkuj që ndjehen se janë shumë të shkurtër. Por disa meshkuj me të vërtetë të gjatë mund të mos e pëlqejnë këtë gjatësi apo faktin se janë të shkurtër.

Në këtë fazë ndryshimet vërehen edhe tek pesha, që është e ndryshme nga fëmija në fëmijë pavarësisht moshës. Pesha më e mirë është ajo që është e lidhur me gjatësinë e trupit të fëmijës. Andaj gjatë kësaj periudhe duhet t'i kushtohet rëndësi mënyrës së të ushqyerit të shëndetshëm në mënyrë që fëmija të ketë një rritje dhe zhvillim të ekuilibruar dhe të shëndetshëm.



Aktiviteti 1

Ky aktivitet ofron mundësi për diskutime të hapura dhe komunikim me fjalë të sakta në lidhje me ndryshimet në pubertet.

Rregullat bazë (5-10 min)

Sigurohuni që rregullat bazë të krijohen para fillimit të këtij aktivitetit. Aktiviteti duhet të stimulojë diskutim në mes të nxënësve.

Udhëzime për mësime:

- Shtypni kartat e ndryshimeve të pubertetit
- Vendosni titujt e mëposhtëm në mur: **DJEMTË, VAJZAT** dhe të **DY GJINITË**
- Shpërndani kartat e ndryshimeve të pubertetit, një për secilin nxënës, ose vendosni kartat në një vend dhe nxënësit vijnë vetë dhe i marrin kartat.
- Nxënësit mund të punojnë në çifte ose individualisht për ta vendosur secilën kartë nën titullin që përshtatet më së miri (**Djemtë, Vajzat** dhe të **Dy gjinitë**) nxënësit vet apo në çifte shkojnë dhe i vendosin kartat që janë karakteristike për **djemtë, vajzat** dhe **të dy gjinitë**.

Diskutim me udhëzime

Ndryshimet emocionale bëjnë që ndonjëherë të ndjeheni të vetmuar dhe kjo mund të ndodhë tek të gjithë gjatë pubertetit. Trupi rritet - fillimisht vajzat fillojnë të rriten pastaj djemtë/burrat të cilët në fund arrijnë të bëhen mesatarisht më të gjatë se vajzat/gratë, megjithëse ka dallime të mëdha individuale - disa gra janë të gjata, dhe disa burra janë të shkurtër, kryesisht për shkak të gjenetikës si faktorë. Aknet dhe djersitja përjetojnë si nga djemtë ashtu edhe nga vajzat dhe arsyeja është testosteroni që prodhohet në trupin e djemve dhe vajzave (në sasi të ndryshme por mjaftueshëm për formimin e akneve). Testosteroni është gjithashtu përgjegjës për rritjen e qimeve të mjekrës dhe trupit dhe ndryshimin e zërit tek burrat, por edhe vajzat pësojnë një rritje të qimeve, për shembull në buzën e sipërme dhe ekstremitete, dhe vajzat gjithashtu kanë ndryshim të zërit, edhe pse në një shkallë më të vogël - të ndikuar nga testosteroni. Mund të duket se menstruacionet dhe derdhjet janë unike për vajzat dhe djemtë, përkatësisht, por nëse fillojmë të mendojmë, atëherë mund të zbulojmë që të dyja e pasqyrojnë pjekurinë e qelizave seksuale dhe e pasqyrojnë të njëjtin proces - pjekurinë seksuale.

Si përfundim, shumë ndryshime në pubertet ndodhin si për djemtë ashtu edhe për vajzat, megjithëse me shpejtësi të ndryshme dhe e reflektojnë të njëjtin proces të pubertetit.

DJEM

VAJZA

TË DYJA GJINITË

NGANJËHERË NDJEHEM I/E
VETMUAR DHE KONFUZ/E

NDRYSHIME EMOCIONALE

NDRYSHIME NË LËKURË

MIQËSITË/SHOQËRIA BËHET
MË E RËNDËSISHME

RRITJE E TRUPIT

DËSHIRON MË SHUMË
PAVARËSI

NDRYSHIMI I ZËRIT

DJERSITJE

NDRYSHIME NË SJELLJE

QIMET NË TRUP

PUQRRAT NË FYTYRË

NDRYSHIMI I RAPORTEVE ME
PRINDËR DHE ME TË TJERËT

Njësia mësimore: Si ndjehem unë?



Nxënësi/ja:

- Përshkruan gjendjen e vet në situata të ndryshme;
- Emërton emocione të ndryshme dhe pranon që të gjitha llojet e emocioneve ekzistojnë;
- Shpjegon se çfarë duhet të bëjë kur nuk ndjehet i/e sigurtë.

Tema për mësimin rreth të kuptuarit, shprehjes dhe trajtimit të ndjenjave është një pjesë e rëndësishme e edukimit. Kjo mund të bëhet përmes mëimit specifik për emocionet dhe eksplorimin e ndjenjave të karaktereve në tregimet e lexuara ose në diskutimet e përmendura. Eksplorimi i ndjenjës së njerëzve të tjerë ndihmon që ta zhvillojmë ndjeshmërinë.

Është e rëndësishme që të gjithë të kenë bërë disa punë përgatitore mbi ndjenjat para këtyre mësimëve. Është gjithashtu një ide e mirë për t'i rishikuar me klasën detyrat e mëparshme që kanë pasur lidhje me ndjenjat dhe mund të keni mbuluar edhe fusha të tjera të kurrikulës.

Në këtë temë, mësojmë se ndjenjat na informojnë për përvojat tona. Mësojmë se si t'u përgjigjemi ndjenjave në një mënyrë që e nxit sigurinë dhe mbrojtjen tonë.

Ndjenjat tona ndryshojnë vazhdimisht - nganjëherë ndjehemi të lumtur, nganjëherë ndjehemi të trishtuar, të vetmuar ose të zemëruar. Por ne mund të vendosim se si mund të veprojmë me ndjenjat tona dhe se ndjenjat nuk janë të njëjta me veprimet tona.

Nëse diçka e mirë ndodh me ne, kjo mund të na bëjë të ndjehemi të lumtur ose të ngazëllyer.

Nëse ndodh diçka e keqe, kjo mund të na bëjë të ndjehemi të trishtuar ose të frikësuar.

Ndjenjat janë si mesazhe, nuk janë të mira apo të këqija - çdo ndjenjë na tregon diçka. Është e rëndësishme që t'i dëgjojmë ndjenjat tona dhe të përpiqemi t'i kuptojmë ato.

Aktiviteti 1

Shoqëruesi i të verbërit

Qëllimi: Nxënësit të mund t'i kuptojnë konceptet e **lehtësimit** të një aktiviteti.

Përshkrimi: U thoni nxënësve që ta gjejnë një partner me të cilin nuk janë shumë të afërt. (Jo shokun/shoqen e tyre më të ngushtë.) Në secilin çift, njërit i duhet të veprojë si i verbër (ose t'i mbajë sytë e mbyllur), dhe tjetrit si shoqëruesi i të verbërit. Shoqëruesi i të verbërit mund të bëjë me të verbërin çfarë të dojë për rreth 5 minuta dhe pastaj ata i shkëmbejnë rolet. Pasi që kalojnë edhe pesë minuta të tjera, nxënësit ndalojnë dhe fillojnë të tregojnë se si janë ndjerë në secilin nga rolet. Përshtypjet e tyre mund të përmbliidhen në një fletë letre ose në tabelë me qëllim që të ketë më shumë diskutime në lidhje me cilësitë pozitive të komunikimit dhe të lehtësimit.

Shënim: Ky aktivitet ndihmon në rritjen e ndërveprimit midis nxënësve dhe u jep atyre mundësinë që të reflektojnë ndaj mënyrave të ndryshme të komunikimit, ndjenjave të tyre dhe bashkëveprimit midis njerëzve. P.sh.: disa shoqërues mund të reagojnë në mënyrë të ashpër ndaj të verbërve që shoqërojnë, të tjerë mund t'i trajtojnë ata sikur të ishin fëmijë ndërsa të tjerët mund t'i nënvlerësojnë ata krejtësisht. Mësuesi/ja (që në këtë rast është në rolin e lehtësuesit) i argumenton këto sjellje të nxënësve që e luajnë rolin e shoqëruesit, me aftësinë e tyre si "lehtësues".

Aktiviteti 2

Në çifte ose në grupe, ua jepni nxënësve një kartë me një fjalë të një ndjenje dhe kërkoni prej tyre që të diskutojnë dhe pastaj ta tregojnë atë ndjenjë përmes një mimike.

Për shembull, nëse ndjeheni të lumtur apo të ngazëllyer, mund të buzëqeshni, të duartrokisni, të keni flutura në bark, etj.



i/e zemëruar



i/e trishtuar



i/e lumtur



i/e habitur



i/e lodhur



i/e shqetësuar



i/e surprizuar



i/e frikësuar



i/e çuditur

Aktiviteti 3

Tani do të flasim për momentet kur ne ndjehemi të sigurtë dhe kur ne nuk ndjehemi të sigurtë dhe për atë që mund të bëjmë kur nuk ndjehemi të sigurtë.

Aktivitet/Diskutim (Stuhi/shkëmbim mendimesh): Merrni një gotë ujë dhe e vendosni në mes të tryezës. Pyesni fëmijët nëse ata mendojnë se gota e ujit është e sigurt atje.

Pse po? Pse jo?

Zhvendosni gotën në skajin e tavolinës, kështu që të jetë gati të bie.

Kërkoni prej fëmijëve që të komentojnë nëse gota e ujit është e sigurt ose e pasigurt.

Pse po? Pse jo?

Aktiviteti 4

Nxënësve u shpërndajmë letra ngjyëse me dy ngjyra, të kaltërta dhe të kuqe.

I udhëzojmë nxënësit që të shkruajnë (apo të vizatojnë) për një rast kur ndjehen të sigurtë në fletën e kaltër dhe për një tjetër kur ndjehen të pasigurtë në fletën e kuqe.

Nxënësit i vendosin fletat në vizatimin në “flipchart”/tabelën lëvizëse (në mënyrë identike me vizatimin e sllajdit)

Lexohen dhe komentoohen vetëm disa raste nga të dyja situatat, dhe mundohemi të gjejmë zgjidhje për rastet kur nxënësit ndjehen të pasigurtë.



Njësia mësimore: **Sekretet e mira dhe të këqija**



Nxënësi/ja:

- I tregon dikujt që i beson nëse e prek dikush pa dëshiruar ose e bën të ndjehet keq edhe nëse ai person kërkon që një gjë të tillë ta mbajë sekret;
- Identifikon personat e rritur që ai/ajo iu beson dhe prej të cilëve mund të kërkojë ndihmë;
- Argumenton faktin që fëmijët kanë të drejtë për integritet trupor dhe të kërkojnë ndihmë në raste cenimi.

Dallimi në mes të sekreteve të mira dhe të këqija

Një sekret i mirë është diçka për të cilën ndjeheni mirë, për shembull një surprizë e këndshme. Ka raste kur dikush kërkon që ne të heshtim për diçka, zakonisht për shkak se nuk duan që dikush tjetër të dijë për një sekret.

Shembull: Nëse nëna na porositi t'i blejmë një dhuratë Besës, për ditëlindjen e saj, ajo mund të na kërkojë që të mos i tregojmë Besës për këtë, sepse ajo dëshiron që të jetë një surprizë e këndshme për të.

Sekretet e mira nuk mbesin përgjithmonë sekrete, ato janë si surpriza. Pra, një surprizë është diçka që nuk mund ta dini tani, por që do t'ju thuhet herët a vonë.

Duke i ndërgjegjësuar fëmijët, sa më shpejt që të jetë e mundur, për vlerën e trupit të tyre, kuptimin e pjesëve/private të trupit të tyre, rregullin e rrobave të brendshme dhe se si të thonë "po" dhe "jo", mund t'u japim atyre një ndjesi sigurie dhe një ndjesi se çfarë është e mirë dhe e drejtë .

Të rriturit e bëjnë të mundur që fëmijët të ndjehen të sigurtë për njohuritë se trupi i tyre është diçka e vlefshme, dhe se është e drejta e tyre për të vendosur.

Sekretet jo të mira ose të këqija

Një sekret i keq ju bën të ndjeheni të shqetësuar ose të frikësuar. Personi dëshiron që ju ta mbani sekretin përgjithmonë.

Ata nuk duan që ju të bisedoni me dikë tjetër për këtë.

Çka nëse keni parë dikë në klasën tuaj duke vjedhur para nga çanta e shkollës?

Ata ju shtynë që ta mbani këtë si një sekret. A do të ishte një sekret i mirë apo i keq? Pse?

Ajo që bëjnë ata është e gabuar. Ata po marrin diçka që nuk u takon dhe nuk kanë të drejtë të kërkojnë nga ju që ta mbani atë sekret.

Si do të ndjeheshit me këtë sekret?

Të flasësh për sekretet e mira dhe të këqija është një mënyrë për t'i bërë fëmijët që të ndajnë ngjarje të pakëndshme, që dikush thotë se nuk mund të tregohen.

Jo të gjithë personat janë të mirë, disa prej tyre mund të jenë abuziv. Fatkeqësisht ndodh shpeshherë që fëmijët të jenë viktimat të abuzimit dhe abuzuesit është dikush që ata e njohin dhe mund ta pëlqejnë. Kështu që, ka kuptim që t'u thoni fëmijëve se është në rregull t'i thonë jo edhe njerëzve që i duan, njësoj si në rastin kur vëllai ose motra do që të luajë një lojë dhe ti nuk do të luash.

Shpjegoni që, nëse dikush bën, ose do të bëjë diçka me trupin e tij/saj gjë që fëmija nuk e do, ai/ajo mund të thotë jo dhe t'i tregojë të rriturve të tjerë për këtë gjë.

Në këtë mënyrë, me anë të diskutimit dallohen sekretet e mira nga ato jo të mira ose të këqija.

Ne kurrë nuk duhet të mbajmë sekrete rreth kohës kur ndjehemi të pasigurtë dhe se duhet t'i tregojmë gjithmonë një të rrituri.

Aktiviteti 1

Udhëzohen nxënësit që ta përfundojnë fjalinë e dhënë në fleta me ngjitesë dhe më pas t'i vendosin në "flipchart"/tabelën lëvizëse.

Disa nga mendimet e nxënësve i lexojmë dhe i diskutojmë së bashku.

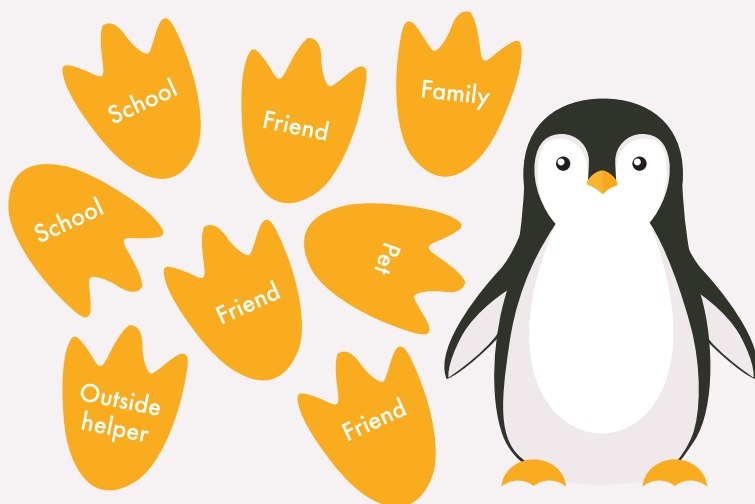
Gjatë diskutimit i nxisim nxënësit që t'i dallojnë sekretet, dhe të mos hezitojnë për t'i treguar, edhe nëse është dikush i afërt, i njohur apo dikush që atyre edhe u pëlqen.

Ne nuk duhet të mbajmë
sekrete të këqija sepse...

Aktiviteti 2

Identifikojmë personat e besueshëm

Me kë ndihem i sigurtë?



Personat të cilët mund t'ju mbajnë të sigurt



Polici



Mësuesja



Doktori



Zjarrfiksi



Infermiere



Nxënësit i plotësojnë gjurmët e pinguinit me emrat e njerëzve me të cilët ndjehen të sigurtë.

Nxënësit i identifikojnë personat tek të cilët mund të kërkojnë ndihmë, në bazë të uniformës.

Do të flasim për sekretet – sekretet e mira dhe sekrete e këqija, për dallimet midis sekreteve të mira dhe të këqija dhe se nuk duhet të mbajmë kurrë një sekret të keq. Një sekret është kur dikush na kërkon të premtojmë se nuk do t'i tregojmë askujt tjetër. Një sekret i mirë është diçka për të cilën ndjeheni mirë, për shembull, një surprizë e këndshme. Ka raste kur dikush kërkon që ne të heshtim për diçka, zakonisht për shkak se nuk duan që dikush tjetër të dijë për të, për shembull, nëse mamaja ju mori në pazar për të blerë një dhuratë për gjyshen për ditëlindjen e saj, ajo mund t'ju kërkojë që ju mos t'i tregoni gjyshes për këtë, sepse ajo dëshiron që ajo të jetë një surprizë e këndshme për të.

Sekretet e mira nuk janë sekrete përgjithmonë, ato janë si surpriza. Pra, një surprizë është diçka që ju nuk mund ta dini tani, por që do t'ju thuhet herët a vonë, për shembull një i pranishëm, një parti surprizë ose mami po pret edhe një fëmijë tjetër ose një bebe.

Një sekret i keq ju bën të ndjeheni të shqetësuar ose të frikësuar. Personi dëshiron që ju ta mbani sekretin përgjithmonë. Ata nuk duan që ju të bisedoni me dikë tjetër për këtë. Çka nëse keni parë dikë në klasën tuaj duke vjedhur para nga çanta e shkollës? Ata ju thonë që një gjë të tillë ta mbani sekret. A do të ishte një sekret i mirë apo i keq? Pse?

Ajo që bëjnë ata është e gabuar. Ata po marrin diçka që nuk u takon atyre dhe nuk kanë të drejtë të kërkojnë nga ju ta mbani atë sekret. Si do të ndjeheshit nga ky sekret?

Mos harroni, nëse jeni i shqetësuar apo i frikësuar për diçka, mos e mbani kurrë sekret. Gjithmonë tregoni një të rrituri të besuar. A ju kujtohet pse? Për shkak se problemi nuk do të largohet derisa për atë problem t'i tregojmë një të rrituri.

Aktiviteti 3

Sekretet e mira dhe të këqija

- Ua shpërndani nxënësve fletat A/4 me sekrete që t'i vlerësojnë si të mira, të këqija dhe për të cilat nuk janë të sigurtë.
- Disa nxënës e prezantojnë punën e bërë.

SEKRETET E MIRA OSE TË KËQIJA

Secrets? What do YOU Think?	Good	Bad	Not Sure
Your Aunt has told you not to tell anyone that she is organising a surprise party for your cousin's 18th birthday.			
Your friend tells you that her brother hits her and she makes you promise not to tell.			
You've been told by your mom that you must not tell your brother about the special gift you helped pick out for his birthday			
Your babysitter let you stay up late to watch your favourite programme if you promise not to tell your parents that she had her friends over when she was babysitting.			
You and your friends on the basketball team have been secretly saving your pocket money to buy a present for the coach at the end of the season.			
Your uncle gives you a gift and makes you promise not to tell anyone else.			
Your friend's older sister touches you on a private part of your body and tells you that if you tell anyone you will be in big trouble.			
Even though you know you're not allowed to keep secrets from your parents you don't want them to know what you are giving them as a gift for Christmas			

BURIMET DHE LITERATURA

1. <https://www.niagararegion.ca/health/schools/curriculum/documents/puberty-gr4-core-knowledge-content.pdf>
2. http://kidshealth.org/kid/grow/boy/getting_muscles.html
3. https-teachingsexualhealth_teachers_wp-content/uploads/sites/4/2016-12/Puberty-change
4. http://www.staysafe.ie/teachers_dlssp.htm
5. WHO Regional Office for Europe and BZgA. 2010. Standards for Sexuality Education in Europe: A framework for policy makers, education and health authorities and specialists. Cologne, BZgA
6. <https://health.tki.org.nz/>

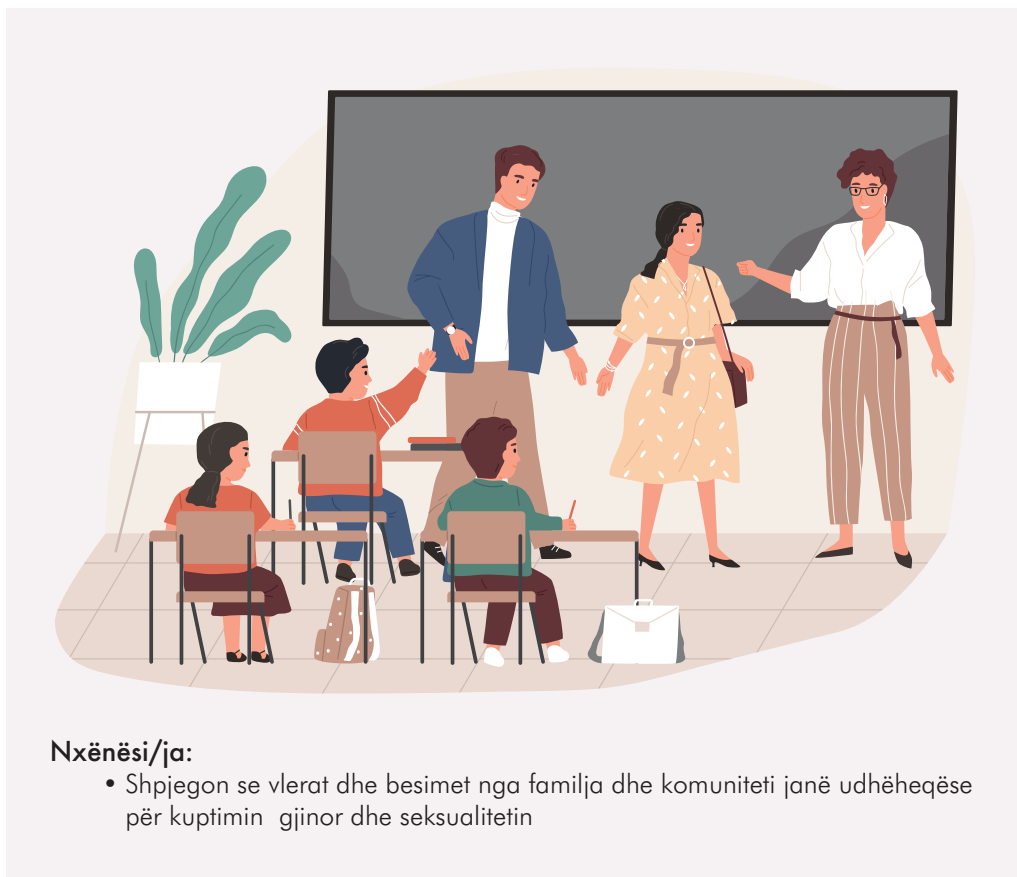
KLASA E PESTË

NJËSI DHE AKTIVITETE NË KLASË

Përmbajtja:

1.Familja ime, shkolla dhe komuniteti	01
2.Unë dhe puberteti	02
3.Unë, shkolla dhe bashkëmoshatarët	03
4.Aktivitete në klasë.....	04
5.Burimet dhe literatura.....	06

Njësia mësimore: Familja ime, shkolla dhe komuniteti



Nxënësi/ja:

- Shpjegon se vlerat dhe besimet nga familja dhe komuniteti janë udhëheqëse për kuptimin gjinor dhe seksualitetin

Celula themelore e shoqërisë është familja dhe për këtë arsye duhet që familja të jetë e përfshirë në shkollë së bashku me komunitetin.

Shkollat së bashku me prindërit dhe komunitetin duhet të punojnë për ta promovuar shëndetin, mirëqenien dhe të nxëniet e të gjithë nxënësve. Kur shkollat në mënyrë aktive i përfshijnë prindërit të cilët angazhohen në fuqizimin e bashkësisë më kapacitetet

me të cilat disponojnë, ata do të jenë në gjendje të përgjigjen më efektivisht në nevojat shëndetësore të nxënësve dhe kjo do të reflektojë në tërë bashkësinë dhe në vetë shkollën si një mjedis në të cilin nxënësit e kalojnë një pjesë të rëndësishme të jetës së tyre.

Përfshirja e familjes dhe komunitetit nxit partneritetin midis shkollave, grupeve të familjes dhe komunitetit, si dhe individëve. Këto partneritete rezultojnë në ndarjen dhe maksimizimin e kapaciteteve që mund t'i ketë bashkësia brenda individëve të saj. Këto kapacitete mund t'u ndihmojnë fëmijëve dhe të rinjve të zhvillojnë sjellje të shëndetshme dhe të promovojnë familje të shëndetshme. Kuptimet që mund të zhvillohen më mirë tek fëmijët përfshijnë veçanërisht kuptimet e drejta lidhur me aspektet gjinore si ato që lidhen me biologjinë (seksi: mashkull apo femër) apo ato shoqërore (të jesh burrë apo grua). Edhe kuptimet e lidhura me seksualitetin mund të qartësohen më lehtë në një mjedis i cili është pjesëmarrës për të gjithë anëtarët dhe njëkohësisht i hapur për të diskutuar për kuptimet që mund të debatohen, korrigjohen apo plotësohen me njohuri dhe qëndrime të reja apo ato të pranuar gjerësisht në një shoqëri dhe në një moment të caktuar të zhvillimit shoqëror.

Hulumtimet tregojnë se nxënësit, prindërit e të cilëve janë të përfshirë në arsimin e tyre kanë më shumë gjasa të:

- Adaptohen më mirë në shkollë, të jenë të rregullt në vijimin e mësimin në shkollë;
- Shfaqin sjellje të përmirësuar në klasë dhe në shkollë;
- Përfundojnë detyrat e shtëpisë me kohë dhe më me sukses;
- Notohen me nota më të larta dhe tregojnë rezultate më të mira në teste vlerësuese;
- Diplomojnë me kohë dhe krijojnë kushte për t'u regjistruar në nivele më të larta shkollore duke bërë edhe zgjedhje personale sipas dëshirës dhe afiniteteve për lëmi të studimit;
- Kanë aftësi më të mira sociale dhe adaptimi në rrethe shoqërore;
- Kanë marrëdhënie më të mira me prindërit e tyre;
- Kanë vetëvlerësim më të lartë pasi që kanë siguri dhe dije për t'i argumentuar kërkesat dhe qëndrimet e tyre.

Përveç kësaj, lidhja e aktiviteteve të komunitetit në klasë ka këto përfitime:

- Përmirëson sjelljet e lidhura me shkollën;
- Pozitivisht ndikon në arritjet akademike dhe njohuritë për mundësitë që vendi mund të ofrojë;
- Zvogëlon mundësinë e dëbimit nga vijimi i rregullt i shkollimit pasi që rrethi në të cilin shkollohet është shtytës pozitiv për vijim dhe mësim të rregullt.

Cilat mund të jenë praktikat më të mira për përfshirjen e familjes dhe bashkësisë në shkolla?

- **Bashkëpunimi me komunitetin** - Burimet e komunitetit përdoren për t'i forcuar shkollat, familjet dhe të nxënit e nxënësve.
- **Komunikimi** - Komunikimi midis shtëpisë dhe shkollës është i rregullt, i dyanshëm dhe i kuptueshëm.
- **Prindësia e mirë** - Aftësitë prindërore promovohen dhe mbështeten nga ana e bashkësisë dhe nga shkolla.
- **Vendimmarrja dhe avokimi i shkollës tek vendimmarrësit** - Prindërit janë partnerë të plotë në vendimet që i prekin fëmijët dhe familjet.
- **Mësimi i/nxënia e nxënësve** - Prindërit luajnë një rol të rëndësishëm në ndihmën për nxënien e nxënësve.
- **Vullnetarizmi** - Prindërit janë të mirëpritur në shkollë dhe kërkohet ndihma dhe asistencë e tyre (kjo më së miri mund të realizohet për temat e seksualitetit ku prindërit me profesione në fushën e mjekësisë mund t'u asistojnë mësuesve/arsimtarëve gjatë realizimit të lëndëve që mund të jenë sensitive për nga karakteri i tyre për disa pedagogë).

Njësia mësimore: Unë dhe puberteti



Nxënësi/ja:

- Përshkruan ndryshimet që ndodhin në pubertet

Secili prej nesh ka një ndërtim trupor të veçantë dhe kjo duhet respektuar nga secili pa dallime duke marrë parasysh edhe personat me nevoja të veçanta –(duhet pasur konsideratë edhe për terminologjinë e cila mund të ndryshojë tek emërtimi i personave me nevoja të veçanta apo kur ndonjëherë mund të emërtohen me fjalë që sjellin qasje negative ndaj gjendjes së tyre si: kufizime, paaftësi e të ngjashme).

Nën ndikimin e kohës, moshës, kulturës por edhe normave shoqërore disa pjesë të trupit të njeriut mund të ekspozohen lirshëm edhe në publik por për të njëjtën mundësi

nuk mund të flasim për disa pjesë që konsiderohen si pjesë intime dhe ato në kondita të caktuara, në moshë të caktuar të personit edhe mbulohen (si shembull krahasues mund të shërben dalja në plazh e fëmijëve lakuriq kur askush nuk e konsideron atë si një gabim, lëshim apo çfarëdo devijimi nga normat e pranuar shoqërore të atij mjedisi).

Në jetën e përditshme, sidomos në periudhën e pubertetit, fëmijët janë mjaft kurioz për të kuptuar shumë fenomene të cilat ndodhin tek ata prandaj mund të ketë edhe shumë pyetje që mund t'u drejtohen si prindërve ashtu edhe arsimtarëve të tyre që janë të lidhura me zhvillimin seksual të tyre siç janë p.sh. pyetjet lidhur me dallimin e dimensioneve dhe përmasave trupore të gjinjve apo organeve gjenitale. Natyrisht kanë pyetje se a i kanë të gjithë këto ndërrime apo vetëm atyre janë duke u ndodhur.

Por puberteti është periudha kur trupi i njeriut pëson ndërrime normale si ato fizike ashtu edhe psikike gjatë rritjes dhe zhvillimit normal.

Me pubertetin është ngushtë i lidhur edhe koncepti i seksualitetit që për shkak të moskuptimit shpesh keqinterpretohet, respektivisht nuk kuptohet në mënyrën e duhur. Seksualiteti i secilit individ fillon të zbulohet qysh në fëmijëri pasi që edhe prindërit krijojnë stereotipe (trajtim i njëtrajtshëm i dukurive në shoqëri sipas kriterit "të pranuar" nga shoqëria) i blejnë veshmbathje apo lodra "të përshtatshme" për gjininë e caktuar të fëmijës (e kaltërta për djem dhe ngjyra rozë apo e kuqe për vajza, apo lodra mashkullore si automobila, armë ndërsa për vajza kukulla!). Natyrisht kjo nuk është edhe mënyra më e mirë për ta zhvilluar një individ i cili nuk do të duhej të kishte paragjykime gjinore në të ardhmen.

Ta kesh seksualitetin tënd nuk do të thotë patjetër që edhe të kesh aktivitete seksuale. Sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë seksualiteti përfshinë në vete: Gjininë (mashkullore dhe femërore); Identitetin në lindje dhe rolet në lindshmëri, orientimin seksual, ndjenjën e tërheqjes dhe kënaqësisë dhe intimitetin dhe riprodhimin.

Seksualiteti është proces i cili zgjat tërë jetën dhe mund ta ndajmë në tre dimensione: Dimensioi biologjik i seksualitetit; Dimensioi psikologjik dhe dimensioi social dhe kulturor.

Kur bëhet fjalë për dimensionin biologjik të seksualitetit duhet ditur se ndërrimet më të mëdha ndodhin në periudhën e pubertetit që ka rëndësi të madhe tek të kuptuarit e seksualiteti individual. Me këtë fenomen më tepër kanë eksperiencën të rinjtë adoleshentë pasi që ndërrimet janë të shpejta dhe nuk u ofrojnë shumë hapësirë që të përgatiten si duhet, t'i përqafojnë si normale për një periudhë të jetës së tyre (cikli i parë menstrual tek vajzat, paraqitja e qimeve në trup, ndërrimi i zërit etj.)

Gjatë këtij zhvillimi mund të ketë edhe zhvillime jo simetrike të organeve paralele (një gjii më i madh se tjetri, një testis më i madh se tjetri). Po ashtu ndonjëherë pasi që nuk është

arritur funksioni perfekt i gjëndrave që prodhojnë hormone mund të ketë edhe ngecje në zhvillim të këtyre shenjave tek individët e të dyja gjinive që nuk duhet të shkaktojnë shqetësime tek të rinjtë pasi që shumica e funksioneve kërkojnë kohë të stabilizohen. Këto ndërrime mund të prodhojnë ndonjëherë edhe frikë, pakënaqësi me veten pasi që mund të krijojnë imazhe negative për veten dhe kësaj krijimin edhe të qëndrimeve negative ndaj vetes, e po ashtu në raste të rënda edhe humbjen e vetëbesimit për shkak të dukjes dhe moskënaqësisë me atë.

Tek vajzat puberteti zakonisht fillon më herët sesa tek bashkëmoshatarët e tyre djem.

Ndërrimet biologjike – fizike tek djemtë dallojnë prej atyre që ndodhin tek vajzat.

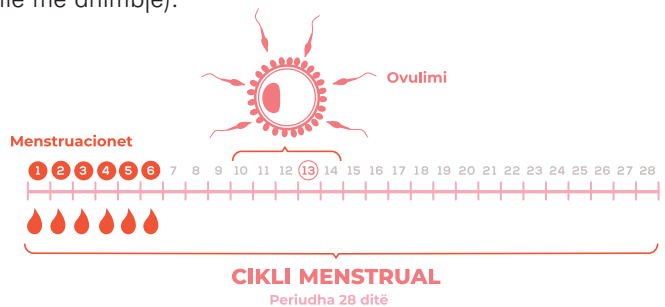
Fillon ndërrimi i zërit i cili në fillim nuk është me të njëjtin intonacion por ndërron herë i lartë e herë i ulët (mutacioni i zërit).



Tek vajzat ndërrimet fizike të pubertetit përcjellen me rritjen e gjinjve, rritjen e qimeve, më pak rritje të qimeve në duar dhe këmbë. Ajo që është më karakteristike tek vajzat gjatë pubertetit është fillimi i ciklit menstrual që është shenjë se një vajzë e ka arritur pjekurinë biologjike riprodhuese.

Cikli menstrual shfaqet si një gjakderdhje e vogël (mund të ketë variacione sa i përket gjakut që rrjedhë në këtë periudhë) në fillim mund të mos jetë i rregullt në periudha mujore, mund të mos ketë gjakderdhje të përcjellë me dhimbje (nuk përjashtohet në disa raste edhe gjakosja e përcjellë me dhimbje).

Vajzat duhet të jenë të përgatitura që ta presin si çdo situatë tjetër normale pa shqetësime, duke ua shpjeguar mënyrën se si duhet të sjellen dhe si ta mbajnë higjienën personale gjatë ditëve që e kanë ciklin menstrual.



Ndërrimet psikologjike

Këto ndërrime i përcjellin ndërrimet biologjike. Të rinjtë duhet të kenë mundësi ta zhvillojnë mendimin kritik lidhur me gjërat që u interesojnë dhe t'u ofrohen informata të sigurta dhe të sakta nga burime të vërtetuara në mënyrë që të sjellin vendime meritore për çështje me rëndësi për ta.

Nëse nuk do të jenë të kënaqur apo do të jenë të pasigurt vendimet që ata do t'i marrin mund të jenë edhe të gabuara siç janë p.sh. ushtrimat e rënda fizike apo dijeta që kanë për qëllim humbjen e peshës pasi që nuk janë të kënaqur me dukjen e vet, apo kanë ngarkesa me mënyrën se si duken. Mund të kenë edhe çrregullime në të ushqyer (si anoreksia apo bulimia). Mund të shfaqen edhe shenja të frikës, nënvlerësimit personal, tërheqjes në vete dhe izolimit nga të tjerët.



Standardet e dyfishta shpesh mund të përdoren në rrethana të shoqërive që kanë probleme në identifikimin e sjelljeve unike sa i përket seksualitetit. Kjo manifestohet më së shpeshti me atë që djemve u lejohen shumë më tepër liri ndërsa vajzave u kufizohet një liri e shprehjes së seksualitetit gjë e cila shpesh shpie deri tek pabarazia në aspektin gjinor. Mund të vërehet se në këtë periudhë fillon edhe krijimi i “simpative” të para ndonjëherë edhe figurave jo reale nga bota e filmit, muzikës, sportit duke i idealizuar dhe përvetësuar (idhujt apo idollët).



Të rinjtë tani kanë më shumë fshehtësi që mund t'i ndajnë me shoqet apo shokët më të afërt dhe personat e besueshëm për ta. Njëkohësisht ata kërkojnë më shumë privatësi, pra nuk kanë dëshirë që të kuptohet nga ana e të tjerëve përmbajtja e bisedave, letrave, emailave, postimeve në rrjetet sociale e të ngjashme. Kjo ka të bëjë edhe me hapësirat në të cilat jetojnë, mësojnë apo i shfrytëzojnë si tualeti, banja, zhveshitorja (pranë sallave të sporteve) e të ngjashme.

Edhe komunikimi joverbal i tyre fillon të avancohet, fillojnë përqaqimet, prekjet, puthjet e para duke treguar kësisoj ndjenjën e dashurisë , përkushtimit, interesit ndaj të tjerëve.

Arsimtari duhet që t'i lehtësojë bisedat e hapura dhe pyetjet eventuale si: Cilat janë vlerat e mia; Çfarë dëshiroj të jem në shoqëri apo si dëshiroj që shoqëria të më shohë; A jam e kënaqur me atë që jam?; A jam pjesë e shoqërisë apo si përshtatem unë me atë?.

Dimensioni socio-kulturor i seksualitetit

Zhvillimi normal i seksualitetit i nënshtrohet faktorëve të ndryshëm të mjedisit dhe rrethanave që mbretërojnë në atë hapësirë si ato kulturore, politike, tradicionale, religjioze, muzikore, kinemasë, prindërve, mediave etj.

Në një shoqëri aktuale ky ndikim mund të kuptohet dhe të ilustrohet përmes debatit të hapur në mes të nxënësve lidhur me atë se si janë qëndrimet e tyre për vajzën që luan futboll me djemtë apo për djalin i cili luan me kukulla.

Edhe dizajni i frizurës së flokëve i përshtatet gjinisë, kohës, personazheve të njohur nga bota publike (artist, këngëtar, sportistë) apo influencohen nga aktorët në filma aktual dhe të popullarizuar. Dukja e trupit po ashtu mund të kërkohet t'i ngjajë subjekteve të idealizuara nga ana e të rinjve, kështu djemtë synojnë në ndërtimin e trupit të sportistëve, atletëve ndërsa vajzat kah modelet, artistet e të ngjashme. Këto performansa ideale është vështirë të arrihen dhe të ndiqen pasi që fëmijët dhe të rinjtë kanë edhe obligime tjera me rëndësi në këtë moshë si mësimi p.sh. gjë e cila i limiton që të ndjekin me përpikëri idealet e ëndërruara dhe të admiruara të "idhujve" të tyre.

Edhe seksualiteti i të rinjve shpesh është nën ndikimin e mediave si TV dhe interneti i cili nuk ka kufizime në qasje prandaj edhe të rinjtë shpesh seksualitetin e tyre mund ta influencojnë bazuar në atë se çka shikojnë dhe çka dëgjojnë nga mediat.

Nxënësit e kësaj moshe duhet po ashtu të krijojnë njohuri të sakta lidhur me veprimin e substancave që kanë efekt negativ në shëndetin e tyre në mënyrë që ta ruajnë dhe ta përparojnë shëndetin dhe mirëqenien e tyre. Këtë mund ta zhvillojë arsimtari brenda orës së mësimt duke krijuar hapësirë jo vetëm për informim por edhe diskutim të hapur si p.sh.:

Pse mendoni se është e paligjshme që dikush të pijë alkool para se të jetë në moshën 18 vjeçare (në disa shtete në botë si p.sh. në SHBA edhe 21 vjeçare)?.



Edhe pse shumica e fëmijëve e dinë se alkooli mund të jetë i keq për shëndetin e tyre, disa mund të sfidohen dhe ta provojnë. Diskutoni me nxënësit se a keni qenë ndonjëherë të sfiduar për të bërë diçka që ju e dini që është e rrezikshme?

Le të listojmë disa situata që mund t'i ndodhin një personi nëse ai ose ajo përdor drogë, duhan apo alkool.

Drogat janë materie kimike që e ndryshojnë mënyrën se si funksionon, mendon apo sillet një person. Disa droga përdoren edhe në medicinë, pra janë ligjore, si ilaçet e përshkruara nga mjekët. Disa droga të tjera lejohen nëse moshja e përdoruesit është më e madhe se 18 vjeç apo në disa shtete mbi 21 vjeç (cigaret dhe alkooli janë droga gjithashtu por shitja dhe përdorimi i tyre lejohet nëse moshja e përdoruesve është madhore) dhe alkooli janë të paligjshme dhe ndalohet shitja dhe përdorimi i tyre për fëmijët dhe adoleshentët. Është gjithashtu e paligjshme - dhe e rrezikshme - që fëmijët të abuzojnë me ilaçe. Ka shumë aktivitete brenda shkollave që bëhen me qëllim që nxënësit të informohen lidhur me efektet negative që mund të krijojnë këto droga. Këto aktivitete do t'u ndihmojnë nxënësve tuaj të kuptojnë se si drogat mund ta dëmtojnë trupin e tyre. Ato gjithashtu do t'u ndihmojnë fëmijëve të mësojnë se si të merren dhe ta tejkalojnë ndikimin negativ që mund të kenë bashkëmoshatarët e tyre.



Ju mund të punoni së bashku me nxënësit duke i shfaqur pyetjet në një projektor, tabelë të bardhë ose "flipchart"/tabelë lëvizëse për t'u përdorur si bazë për aktivitetin e parë.

1. Çfarë është droga? A mund të emërosh disa prej tyre? Çfarë i bëjnë drogat trupit tuaj dhe mendjes suaj?
2. Cilat lloje të drogave gjenden në pije, në prodhime shtëpiake dhe ilaçe? Si mund të jemi të abuzuar nga ato?
3. Cilat lloje të ilaçeve janë të paligjshme? Pse disa fëmijë dhe adoleshentë përdorin ilaçe të paligjshme edhe pse ato janë të rrezikshme?
4. Pse disa njerëz bëhen të varur nga droga?
5. A keni qenë ndonjëherë nën presion për të bërë diçka që nuk keni dëshiruar ta bëni? Si ndodhi që ju të merreni me të?

Kur bëhet fjalë për duhanin aktivitetet e mëposhtme do t'u ndihmojnë nxënësve që ta mësojnë të vërtetën rreth duhanit. Pyetjet e mëposhtme janë të përshtatshme për t'i diskutuar me nxënësit tuaj.

1. Cilat janë shkaqet që dikush fillon ta përdor duhanin?
2. Cilat janë disa nga problemet shëndetësore të cilat mund t'i shkaktojë pirja e duhanit?
3. Mijëra fëmijë fillojnë të pinë duhan çdo ditë. Nëse është kaq i keq për shëndetin tuaj, përse e bëjnë kaq shumë fëmijë?
4. Çfarë do të thotë të jesh i varur nga diçka?
5. Pse po varen nga pirja e duhanit, dhe pse është ai i dëmshëm?
6. A i njihni njerëzit që e kanë lënë duhanin? Si e bënë ata këtë? A ishte e vështirë për ta? (gjeni një person në rrethin tuaj familjar apo ndonjë nga fqinjët tuaj).
7. Çfarë mund të thoni ose të bëni për ta ndihmuar dikë që të heq dorë nga pirja e duhanit? Nga kush mund të kërkonte ndihmë?
8. Cilat mënyra të heqjes dorë nga pirja e duhanit i njihni si të suksesshme për t'ua rekomanduar duhanpirësve?

Njësia mësimore: Unë, shkolla dhe bashkëmoshatarët



Nxënësi/ja:

- Identifikon situatat e abuzimeve seksuale, mënyrat e shmangies dhe di ku të kërkojë ndihmë

Në situata kur mungojnë argumentet në komunikim në mes të nxënësve, shfaqen mospajtimet rreth qëndrimeve dhe mosmarrëveshjet në mes të nxënësve, dhe si rrjedhojë mund të kemi edhe situata konflikti që mund të ngriten deri tek kërcënimet serioze.

Ju mund t'u ndihmoni nxënësve tuaj që t'i zgjidhin problemet pa "luftuar", duke u mësuar atyre aftësi për zgjidhjen e konflikteve. Këto aktivitete do t'u ndihmojnë nxënësve tuaj të identifikojnë skenarë të fuqishëm dhe të zhvillojnë strategji për trajtimin e tyre.

Pyetjet e mëposhtme janë të përshtatshme për t'i diskutuar me nxënësit tuaj.

1. Përshkruani një mosmarrëveshje, grindje ose konflikt që keni pasur me dikë.
2. Si përfundoi konflikti? Si ju bëri problemi që të ndjeheni, nga fillimi deri në fund?
3. Konfliktet e formës së grindjeve mund t'ju bëjnë të ndjeheni të zemëruar dhe të frustruar, por konfliktet nuk janë gjithmonë gjëra të tilla të këqija.
4. Le të flasim për mënyrat se si mosmarrëveshjet dhe grindjet mund ndonjëherë të jenë edhe të dobishme.
5. Pse është më mirë që njerëzit të jenë në gjendje të flasin dhe ta dëgjojnë njëri-tjetrin. Pse është e rëndësishme që të flisni dhe të mos i mbani ndjenjat tuaja brenda vetes?
6. Për t'u ndihmuar nxënësve duhet të ndërmerren masa që në secilën shkollë nga vetë nxënësit të krijohen "këndet e sigurisë" brenda shkollave ku nxënësit të cilët e kanë ndjenjën se po kërcënohen apo edhe janë të kërcënuar mund të bashkëbisedojnë me bashkëmoshatarët që janë pjesë e këtyre "këndeve të sigurisë", dhe nëse do të konstatohet se problemi nuk mund të zgjidhet në këtë nivel, nxënësit mund të kërkojnë ndihmë edhe përmes bisedave me arsimtarët, psikologët e shkollave apo me personat përgjegjës.

Për të zhvilluar ndjeshmëri ose empati ndaj problemeve të tjerëve, nxënësit mund të inkurajohen që të bëhen të vetëdijshëm për ndjenjat e tjerëve dhe për të parë situata nga pikëpamjet alternative. Këto aktivitete do t'u ndihmojnë nxënësve tuaj që të eksplorojnë se si t'i arrijnë të tjerët, me fjalë dhe veprime, apo gjatë ekskursioneve.

Diskutoni me nxënësit tuaj çështjet si:

1. Çfarë është ndjeshmëria ndaj problemeve që mund t'i ketë dikush tjetër?
2. Pse është e rëndësishme të tregosh ndjeshmëri ndaj problemeve të tjerëve?
3. Çfarë do të thotë të "vendosni veten në këpucët e dikujt tjetër"?
4. Mendoni për një kohë kur keni mundur t'i lëndoni ndjenjat e dikujt tjetër. Përshkruani çfarë ndodhi. Si e dinit që ajo çka ju keni bërë ka mundur t'i lëndonte ndjenjat e personit?
5. u ndjetë në lidhje me situatën e krijuar?
6. A keni bërë ndonjë gjë për ta përmirësuar dhe për ta bërë situatën më të mirë?
7. A ka raste kur nxënësit nuk tregojnë ndjeshmëri për njëri-tjetrin?
8. Çfarë do të ishte shkolla sikur të gjithë të tregonin ndjeshmëri ndaj njëri-tjetrit gjatë gjithë kohës?

Të gjithë së bashku familja, miqtë dhe mësuesit janë një pjesë e madhe e jetës së fëmijëve. Të mësuarit se si të bashkohen, të merren me mosmarrëveshje dhe të jenë miqësorë dhe të ndershëm janë aftësitë e rëndësishme që fëmijët do t'i përdorin gjatë gjithë jetës së tyre. Aktivitetet e mëposhtme do t'u ndihmojnë nxënësve tuaj që ta kuptojnë rëndësinë e lidhjes së tyre.

Diskutoni së bashku me nxënësit tuaj çështjet që kanë të bëjnë me familjen si tërësi:

- Emërtoni disa njerëz me të cilët kaloni kohë çdo ditë.
- Si ndjeheni kur ju jeni duke qëndruar së bashku me ta?
- Si ndjehet ai kur ju nuk jeni duke qëndruar së bashku me të ?

- Cilat janë disa gjëra që mund t’i bëni më mirë për t’u bashkuar me njerëzit?
- Mendoni për një kohë kur keni pasur një problem duke u shoqëruar me dikë. Çfarë keni bërë për ta bërë këtë gjë më të mirë?
- Çfarë bëri personi tjetër?
- Pse është e rëndësishme për njerëzit që të kujdesen për njëri-tjetrin dhe t’i ndajnë ndjenjat e tyre mes veti?
- Si mund t’ju ndihmojë kjo që të merreni me njerëzit që ju interesojnë?

Presioni i kolegëve është duke marrë një hov të keq në jetën e secilit e veçanërisht të të rinjve. Për shumë fëmijë ky presion influencon qëndrimet dhe psikikën e fëmijëve dhe mund të interpretohet si ndikim në fëmijët e tjerë për të bërë gjëra të rrezikshme si përdorimi i duhanit, pirja e alkoolit, vjedhja, ikja nga orët e mësimi, fillimi i aktiviteteve më të hershme seksuale e të ngjashme. Por kjo gjithashtu mund të jetë edhe një forcë pozitive shtytëse, për të mirë, duke i ekspozuar fëmijët ndaj ideve dhe modeleve të reja pozitive.

Si arsimtar detyra e juaj është t’u ndihmoni nxënësve tuaj që t’i eksplorojnë përfitimet dhe grackat e presionit të bashkëmoshatarëve me këto aktivitete që mund t’i debatoni si:

- Çfarë është shkolla juaj?
- A është shoku apo shoqja juaj gjithmonë një mik?

Një bashkëmoshatar mund të ketë shumë ndikim mbi mënyrën se si një fëmijë vepron dhe mendon për gjërat përreth tij.

- A e keni vënë re këtë në shkollë?
- Në çfarë mënyre?
- Ndonjëherë miqtë mund të jenë një ndikim i keq në njëri-tjetrin, si p.sh. kur flasin me njëri-tjetrin për të bërë gjëra të tilla si mashtrimi ose gënjeshtria. Herë të tjera, ato mund të jenë një ndikim i mirë, si p.sh. kur inkurajojnë njëri-tjetrin për të punuar fort ose për të qenë i sjellshëm. Jepni disa shembuj të një presioni të mirë ose pozitiv. Jepni disa shembuj të presionit të keq, ose negativ, nga bashkëmoshatarët.
- A keni përjetuar ndonjëherë një presion të përbashkët?
- Si ndjehej ai presion nga ana juaj?
- A është e lehtë apo e vështirë për fëmijët që të shkojnë kundër asaj që bëjnë shokët e tyre dhe pse?

Falë hormoneve që qarkullojnë në trupin e nxënësve tuaj, ata do t’i përjetojnë të gjitha llojet e ndryshimeve me ritme të ndryshme e sidomos në periudhën e quajtur pubertet.

Këto aktivitete gjatë diskutimit tuaj do t’u ndihmojnë nxënësve që t’i identifikojnë dhe kuptojnë ndryshimet e pubertetit:

1. Çfarë ndryshimesh ndodhin gjatë pubertetit?
2. Pse duhet të kalojmë nëpër pubertet?
3. Kur fillon zakonisht puberteti?
4. A e përjetojnë të gjithë pubertetin në të njëjtën mënyrë, në të njëjtën kohë?
5. Pse ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit lënë hapësirë të madhe për t’u diskutuar?
6. Pse është e rëndësishme që gjithsesi të flitet për pubertetin?

7. Ku mund të merrni informacione rreth pubertetit?

8. Cilat burime janë më të mira se të tjerat?

9. Me të gjitha ndryshimet që ndodhin gjatë pubertetit, ju duhet të kujdeseni mirë për veten. Cilat janë disa mënyra për t'i trajtuar ndryshimet e pubertetit?

Për një zhvillim normal dhe të suksesshëm të secilit individ ka rëndësi që gjatë jetës të ketë edhe vetëbesim në atë se çka vendos të jetë dhe të bëjë. Vetëbesimi ka të bëjë me më shumë se sa vetëm ta keshë ndjenjën e gëzimit. Vetëbesimi juaj bazohet në njohjen e arritjeve tuaja (atë që keni bërë) dhe potencialin tuaj (çfarë mund të bëni).

Këto aktivitete gjatë diskutimit do t'u ndihmojnë nxënësve tuaj që të kuptojnë se çfarë është vetëvlerësimi:

1. Kur e keni ndjerë veten krenar për veten?

2. Si mund të ndërlihet vetëbesimi juaj me krenarinë?

3. Nëse një mik bën një gabim, çfarë do t'i thonit?

4. Nëse do të ishit në atë situatë, çfarë do të donit që njerëzit të ju thonin?

5. Kur keni zgjedhje për të bërë, si vendosni nëse ato janë njëmend zgjedhje të mira?

Për të zhvilluar një individ dhe shoqërinë në përgjithësi me rëndësi janë edhe kultivimi i marrëdhënieve të shëndetshme. Marrëdhëniet e shëndetshme përfshijnë respektin, mirëdashjen dhe besimin. Mjerisht, rreth 1 në 10 adoleshentë raportojnë se janë lënduar fizikisht në ndonjë takim që kanë pasur. Edhe adoleshentët janë viktimë të llojeve më delikate të abuzimit emocional.

Aktivitetet e mëposhtme dhe diskutimi i hapur do t'u ndihmojnë nxënësve tuaj të mësojnë ta njohin dhe ta mbrojnë veten nga rreziqet e marrëdhënieve jo të shëndetshme:

1. Nëse shoku juaj më i mirë ishte xheloz, kontrollues apo i dëmshëm, ai ose ajo ndoshta nuk do të ishte shoku juaj më i mirë për shumë kohë. Por disa njerëz mendojnë se është në rregull tolerimi i një sjelljeje të tillë nga një i dashur ose e dashur. Pse?

2. Njerëzit shpesh thonë se themeli i një marrëdhënieje të shëndetshme është një miqësi e mirë. Çfarë do të thotë kjo?

3. Cilat janë disa nga cilësitë që do t'i kërkonit tek një mik ?

4. Disa marrëdhënie fillojnë mirë, pastaj ndryshojnë për të keq. Një partner mund të fillojë që emocionalisht, fizikisht ose seksualisht të abuzojë me tjetrin. Cilët janë disa shembuj të sjelljes abuzive?

5. A është abuzimi ndonjëherë faji i viktimës?

6. Shumë njerëz përpiqen t'i impresionojnë miqtë e tyre. Në cilat mënyra mund të ndikojë ky lloj i presionit të bashkëmoshatarëve në një marrëdhënie?

7. A është ndryshe për djemtë dhe vajzat?

8. A mendoni se është e lehtë apo e vështirë të largoheni nga një marrëdhënie jo e shëndetshme?

9. Nëse një mik ju ka besuar se ai ose ajo ishte abuzuar, emocionalisht ose fizikisht, nga një partner, çfarë mund të bënit për ta ndihmuar?

10. Nga kush do të kërkonit ndihmë apo kujt do t'i lajmëronit për një gjë të tillë?

Aktivitete në klasë

Puberteti/Kuiz

Udhëzime: Përgjigjuni çdo pyetjeje

Data _____

1. _____ është koha kur filloni të zhvilloheni në një të rritur.

2. Listoni tre ndryshime që u ndodhin djemve në pubertet:

3. Listoni tre ndryshime që u ndodhin vajzave në pubertet:

4. Cila gjëndër në trupin tuaj liron hormonet që e fillojnë pubertetin?

- a. pineale
- b. mbiveshkore
- c. hipofizë
- d. tiroide

5. **E saktë ose e pasaktë:** Estrogjeni është hormoni që shkakton shumicën e ndryshimeve në trupin e djalit gjatë pubertetit. S. PS

6. Gjatë ciklit menstrual, çfarë lirohet nga vezoret e një vajze?

- a. një vezë
- b. një tub fallopian
- c. një qelizë e spermës (spermatozoidi)
- d. gjaku dhe inde lidhore

7. Emërtoni dy mënyra për ta zvogëluar erën e trupit

8. Një vajzë mund të mbajë _____ për t'i mbrojtur indet e saj të gjirit dhe për ta mbajtur gjoksin e saj të mbështetur

Aktiviteti 1 - Puberteti

Përgjigja e pyetësorit të kuizit

1. **Puberteti** është koha kur filloni të zhvilloheni në një të rritur.

2. **Listoni tre ndryshime që u ndodhin djemve në pubertet:**

Disa nga ndryshimet që ndodhin janë : trupi rritet, ndryshimet e zërit, qimet rriten, zhvillohen muskujt, rritet testosteroni, puçrra, ereksionet, ëndrrat e lagura, penisi rritet, testiset bëhen më të mëdha, shfaqen mendimet seksuale, emocionet e forta

3. Listoni tre ndryshime që u ndodhin vajzave në pubertet:

Disa nga ndryshimet që ndodhin janë: gjinjtë zhvillohen, fillon menstruacioni, trupi rritet më i gjatë, qimet rriten, rritja e estrogjenit, rritja e peshës, rritja e yndyrës trupore, shkarkimi vaginal, mendimet seksuale, emocionet e forta

4. Cila gjëndër në trupin tuaj liron hormonet që e fillojnë pubertetin?

- a. pineale b. mbiveshkore c. hipofizë d. tiroide

5. E saktë ose e pasaktë: Estrogjeni është hormoni që shkakton shumicën e ndryshimeve në trupin e djalit gjatë pubertetit. S.PS

Vërtetë Estrogjeni shkakton ndryshime në trupin e një vajze gjatë pubertetit. Testosteroni është hormoni që shkakton ndryshime në trupin e djalit

6. Gjatë ciklit menstrual, çka lirohet nga vezoret e një vajze?

- a. një vezë
b. një tub fallopian
c. një qelizë e spermës (spermatozoid)
d. gjaku dhe inde lidhore

7. Akne është emri për ato pika të kuqe në formë të puçrave që shumë fëmijë dhe adoleshentë i kanë në lëkurën e tyre në fytyrë.

8. Emëroni dy mënyra për ta zvogëluar erën e trupit:

Ju mund të zvogëloni erën e trupit duke bërë rregullisht dush dhe duke përdorur deodorant.

9. Një vajzë mund të mbajë **sytjena** për t'i mbrojtur indet e saj të gjirit dhe për ta mbajtur gjoksin e saj të mbështetur.

Aktiviteti 2 - Drogat

Ky aktivitet do t'u ndihmojë nxënësve që t'i qartësojnë idetë rreth ndikimit që ka droga në jetën e njerëzve.

Koha: 30 minuta

Metoda, Jepni nxënësve fjalitë e papërfunduara dhe u thoni që t'i plotësojnë.

2. Ndajini nxënësit në grupe treshe/katërshe që t'i ndajnë dhe t'i diskutojnë fjalitë e kompletuara.

3. Bashkujini të gjitha grupet në një dhe shqyrtoni se çfarë kanë mësuar mbi qëndrimin rreth drogës dhe përdorimit të saj.

Shënime për mësuesin

Ushtrimi mund të bëjë që nxënësit të shkëmbejnë mendime mbi vendin që droga zë në jetën e njerëzve. Çështjet që kanë mundësi të ngrihen përfshijnë:

- karakteristikat e veçanta të përdoruesve të drogës;
- ligjet mbi drogën dhe abuzimin e saj;
- ndikimin e mjedisit /presionin e bashkëmoshatarëve

FJALITË E PAPËRFUNDUARA

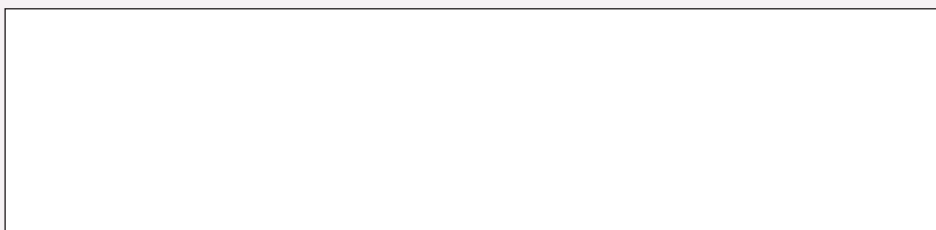
Kompletoni fjalitë e papërfunduara më poshtë, në mënyrën më të arsyeshme për ju.

- Unë mendoj që drogat janë...

- Mësuesit që edukojnë lidhur me drogën duhet...



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



Aktiviteti 3 - Duhani dhe alkoholi

Ky ushtrim ka për qëllim që t'ua sjellë ndër mend dhe t'u ndihmojë nxënësve që ta vlerësojnë presionin tek moshat e reja dhe që të eksplorojnë strategji për ti thënë 'jo' ofertës së pirjes së cigareve dhe alkoolit.

Koha: 20 minuta

Metoda: Ndajini nxënësit në grupe me nga katër ose pesë nxënës.

Pyesni çdo pjesëtar të grupit që t'i diskutojnë anët negative të përdorimit të duhanit dhe alkoolit

Bashkujini të gjitha grupet në një për shkëmbimin më të plotë e më të gjerë të ideve.

- Çfarë mund ta ndihmojë një person që të thotë 'jo'?
- Pse mund të duan ata/ato të thonë 'po'?
- A ka ndryshim në këtë në mes të të rinjve dhe të rriturve?
- Çfarë taktikash mund të mësohen në këtë fushë?

Aktiviteti 4 - Unë dhe bashkëmoshatarët/ Kuiz

Aktiviteti për ta identifikuar dhe tejkualuar presionin e bashkëmoshatarëve

1. Bashkëmoshatarët janë;

- a) Njerëzit e moshës tënde
- b) Shokët e klasës
- c) Shokët e ekipit
- d) Të gjithë më lart

2. Në "Presioni i bashkëmoshatarëve" fjala presion nënkupton:

- a) lëndim
- b) shtytje
- c) ndikim
- d) injorim

3. E Saktë ose E Pasaktë S. PS

Presioni i bashkëmoshatarëve është gjithmonë i keq

4. Plotësoni boshllëqet:

Kur shokët përpiqen të ndikojnë tek ju për të bërë gjëra që janë të dëmshme ose të gabuara, _____ quhet presion i barabartë.

Kur shokët përpiqen të influencojnë tek ju për të bërë gjëra që janë të dobishme ose të mira, _____ quhet presion i barabartë.

5. E Saktë ose E Pasaktë S. PS

Vetëm fëmijët dhe adoleshentët duhet të merren me presionin e bashkëmoshatarëve

6. Listoni dy gjëra që fëmijët mund të bëjnë për t'u përpjekur që fëmijët e tjerë të bëjnë atë që duan _____

7. Jepni dy arsye pse fëmijët mund të përjetojnë presion nga bashkëmoshatarët

8. Listoni dy mënyra se si miqtë mund të jenë një ndikim i keq për njëri-tjetrin

9. Listoni dy mënyra se si miqtë mund të jenë një ndikim i mirë për njëri-tjetrin:

10. E Saktë ose E Pasaktë S. PS

Njerëzit mund të ndikojnë tek njëri-tjetri pa folur fare

Përgjigja e pyetësorit të kuizit 2

1. Bashkëmoshatarët janë:

- a) njerëzit e moshës tënde
- b) shokët e klasës
- c) shokët e ekipit
- d) të gjithë më lart

2. Në “Presioni i bashkëmoshatarëve” fjala presion nënkupton:

- a) lëndim
- b) shtytje
- c) influencë
- d) injorim

3. E Saktë ose E Pasaktë S. PS: Presioni i bashkëmoshatarëve është gjithmonë i keq.

4. Plotësoni boshllëqet: Kur miqtë përpiqen të ndikojnë tek ju për të bërë gjëra që janë të dëmshme ose të gabuara, quhet presion negativ i bashkëmoshatarëve. Kur miqtë përpiqen të influencojnë tek ju për të bërë gjëra që janë të dobishme ose të mira, quhet presion pozitiv i bashkëmoshatarëve.

5. E Saktë ose E Pasaktë S. PS: Vetëm fëmijët dhe adoleshentët duhet të merren me presionin e bashkëmoshatarëve.

6. Listoni dy gjëra që fëmijët mund të bëjnë për t’u përpjekur që fëmijët e tjerë të bëjnë atë që duan: Secila nga këto: ngacmojnë, thirren me emra (etiketime), kërcënojnë, thonë se nuk janë “cool”, përjashtojnë nga grupi, injorojnë etj.

7. Listoni dy arsye pse fëmijët mund të përjetojnë presion nga bashkëmoshatarët: Secila nga të mëposhtmet: të duket “cool”, të duket i/e guximshëm/shme, të hyjnë me një grup miqsh, për t’ubërë përshtypje të tjerëve etj.

8. Listoni dy mënyra se si miqtë mund të jenë një ndikim i keq për njëri-tjetrin:

Secila nga të mëposhtmet: ata mund ta inkurajojnë njëri-tjetrin për të përdorë duhan, për të pirë alkool, të mashtrojnë, të gënjejnë, të vjedhin, t'i ngacmojë të tjerët, të veprojnë me dembeli, të veprojnë pa respekt, mos t'i bëjnë detyrat e shtëpisë etj.

9. Listoni dy mënyra se si bashkëmoshatarët mund të jenë një ndikim i mirë për njëri-tjetrin:

Secila nga të mëposhtmet: ata mund ta inkurajojnë njëri-tjetrin për ta ndihmuar njeri tjetrin në shkollë ose në sporte, ta provojnë një aktivitet të ri pozitiv, të besojnë në veten e vet, të ushtrojnë, ta lexojnë një libër të ri, të jenë të mirë, të jenë të ndershëm etj.

10.E saktë ose E pasaktë: Njerëzit mund të komunikojnë me njëri-tjetrin me gjuhën e trupit, mimikën edhe pa folur fare (komunikim joverbal)

BURIMET DHE LITERATURA

1. MASHt (2016), Korniza Kurrikulare e Arsimit Parauniversitar e Republikës së Kosovës.
2. MASHt (2016), Kurrikula Bërthamë për klasën përgatitore dhe arsimin fillor.
3. MASHt (2016), programet lëndore për klasën e pestë (dorëshkrim 2016).
4. BZGA-Forum, Sexuality education international, http://www.bzga-whocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Sexuality_education_english.pdf, shkarkuar më 21.11.2016.
5. State Government Victoria, Department of Education and Early Childhood Development, (2011), Catching and Early, Sexuality Education for Victorian Primary School, Melbourne.
6. State Policies on Sex Education in Schools, <http://www.ncsl.org/research/health/state-policies-on-sex-education-in-schools.aspx>, shkarkuar më 18.11.2016.
7. WHO Regional Office for Europe and BZgA, Standards for Sexuality Education in Europe, Guidance for Implementation, http://www.bzga-wwwhocc.de/fileadmin/user_upload/Dokumente/Guidance_for_implementation.pdf, shkarkuar më 21.11.2016.
8. WHO Regional Office for Europe and BZgA, Standards for Sexuality Education in Europe, (2010), A framework for policy markets, education and health authorities and specialists, Cologne.
9. <https://classroom.kidshealth.org/index.jsp?Grade=35&Section=body>
10. <https://classroom.kidshealth.org/index.jsp?Grade=35&Section=problems>
11. <https://teachingsexualhealth.ca>
12. Hrvatska mreza skola koje promicu zdravlje, Evropska mreza skola koje promicu zdravlje, Promicanje zdravlja u skoli, Gordana Pavlekovic i ostali, Skola Narodnog Zdravlja "Andrija Stampar", Medicinski fakultet Sveucilista, UNICEF, ured za Hrvatsku, 2001.
13. International technical guidance on sexuality education An evidence-informed approach: http://www.unaids.org/sites/default/files/media_asset/ITGSE_en.pdf
14. CANADIAN GUIDELINES FOR SEXUAL HEALTH EDUCATION, Public Health Agency of Canada Ottawa, Ontario K1A 0K9, 2008: <http://sieccan.org/pdf/guidelines-eng.pdf>
15. It's All One Curriculum: Guidelines and Activities for a Unified Approach to Sexuality, Gender, HIV, and Human Rights Education, 2009 The Population Council, Inc. Revised first edition, printed 2011, https://www.popcouncil.org/uploads/pdfs/2011PGY_ItsAllOneGuidelines_en.pdf



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

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

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