

UDHËZIM
për realizimin e aktiviteteve projektuese
KULTURA E TË JETUARIT TË SHËNDOSHË

K

1. NEVOJITET

Ndërtimi i kulturës për jetë të shëndoshë parasheh miratimin e konceptit global për shëndetin si tërësi e shëndetit fizik dhe psikik, formimi i qëndrimeve në formë të kompletuar dhe personale në përfshirjen e individit në krijimin e stilit të shëndoshë jetësor, me ndërgjegje për nevojat personale, për shprehinë, për veçoritë kulturore dhe për mundësitë (individuale dhe të bashkësive).

Ndërtimi i stilit jetësor të shëndoshë në kontekst të konceptit të ri për shëndet dhe strategjitë e reja për përparimin e tyre parasheh pjesëmarrje aktive të nxënësit në shumë procese: duke filluar nga procesi i informimit, diskutimeve për rëndësinë, shqyrtimin dhe zgjedhjen e alternativave, vendosjen e strategjive, marrjen e aksioneve, tejkalimin e pengesave të mundshme etj. Në këtë kontekst aksionarë aplikimi i vendimeve për vetvetën dhe rrethin e marrin komponentën e rëndësishme dhe me përvojë.

Të mësuarit për jetesë të shëndoshë njëkohësisht edhe dmth fillim i ndërtimit të përgjegjësive, jo vetëm ndaj vetvetës por edhe ndaj faktorëve më global të përgjegjësive ndaj mjedisit (sociale dhe fizike)- në fillim të nivelit të vendimeve individuale, e më pas edhe në nivel global përmes inicimit të aksioneve dhe zhvillimit të strategjive, dhe shkuarjes drejtë ndryshimeve në bashkësinë më të gjërë.

Si bartës kryesorë të këtyre ndryshimeve janë: shkolla, si vend më i kujdesshëm për fillimin e këtij procesi dhe nxënësi (me ndihmën e të rriturve, parasëgjithash, arsimtarët dhe familja).

Nevoja për vendosjen e aktiviteteve projektuese nga lëmi i Kulturës për jetë të shëndoshë del nga njohuria se:

- * stili i të jetuarit të shëndoshë dhe mjedisi i shëndoshë jetësor japin shanse më të mëdha për mësim të suksesshëm dhe realizim të qëllimeve në jetë
- * të jetuarit e shëndetshëm është e mundur vetëm mjedisin e shëndetshëm jetësor që ka mirëmbajtje dhe zhvillim dinamik
- * pranimi dhe përfshirja e suksesshme e personave me nevoja specifike (zhvillimore dhe sociale) është e mundur vetëm atëherë në qoftë se të gjithë në mënyrë aktive përfshihen
- * shkathtësitë për jetë të shëndoshë dhe qëndrimin humanitar nuk mund të aplikohen përmes lëndës klasike mësimore por kërkojnë mënyra tjera të punës
- * nxënësve duhet t'ju jepet mundësi që të vijnë deri te informatat relevante nga lëmi i shëndetësisë, t'i vlerësojnë, të mësojnë dhe të praktikojnë shprehi për jetë të shëndoshë dhe të sjellin vendime lidhur me shëndetin individual të tyre, mjedisin jetësor dhe bashkësinë

2. QËLLIMET

2.1. Qëllimi i përgjithshëm

Qëllimi i aktiviteteve projektuese është që ta ngritin kulturën e të jetuarit të shëndoshë të nxënësve dhe kompetencave të tyre për veprim në sferën e përparimit të shëndetit dhe zhvillimit të mirëmbajtur të mjedisit jetësor, si dhe ngritja e gatishmërisë për angazhim humanitar.

2.2. Qëllimet konkrete

Pas përcjelljes dhe inkuadrimit në aktivitetet projektuese nxënësit do të :

- kanë njohuri dhe aftësi për të arritur deri te informacionet për konceptin e shëndetit, mjedisit jetësor të shëndoshë
- kanë njohuri për ndryshimet zhvillimore dhe nevojat e posaçme që dalin prej tyre
- kanë marrëdhënie aktive drejtë përparimit të shëndetit individual dhe ndaj mjedisit jetësor dhe mund të bëjnë zgjedhje të shëndosha
- ngritin aksione për inkuadrimin e personave me probleme zhvillimore dhe me nevoja të posaçme arsimore
- mund të vendosin qëllime, sjellin vendime dhe zbatojnë aksione që shpiejnë në ndryshime dhe kanë për qëllim ngritjen e kulturës së të jetuarit (individuale dhe të tjerëve në mjedis)
- mund të bashkëpunojnë me të tjerët dhe të punojnë në ekip për çështje nga lëmi i kulturës për jetë të shëndoshë, mund të njohin nevoja të posaçme të të tjerëve dhe të ngritin aksione humanitare
- angazhohen për ngritjen e cilësisë e të jetuarit dhe për përparimin e shëndetit personal social dhe shëndetin e mjedisit jetësor në shkollë dhe në bashkësinë lokale
- mund t'i shfrytëzojnë shërbimet dhe të bashkëpunojnë me institucionet që merren me probleme nga lëmi i shëndetit , mjedisit jetësor dhe përmbushja e nevojave të grupeve të ndryshme specifike

- mund të zgjidhin problem dhe të udhëheqin lloje të ndryshme të projekteve

3. LËMI DHE TEMA

Aktivitetet projektuese nga Kultura për jetë të shëndoshë kanë të bëjnë me këto lëmi:

- * përparimi i shëndetit
- * hulumtimi i mjedisit jetësor
- * përmirësimi i inkuadrimit të individëve me nevoja të posaçme

Për të gjitha lëmitë ekzistojnë tema të përbashkëta:

- * Kompetivitet për aksion
 - komponente të kompetencës për aksion (njohuri, vizion dhe përvojë në aksion)

* SIVAP metodologjia

- faza e seleksionimit
- faza e hulumtimit
- faza e visionit
- faza e aksionit
- faza e ndryshimeve

3.1. PËRMIRËSIMI I SHËNDETIT

Në këtë lëmi pas realizimit të aktiviteteve projektuese pritet që nxënësi të :

- * mund ta sqarojë parimin holistik të shëndetit (si gjendje e mirë e mirëqenies së kompletuar fizike, psikike dhe sociale.)
- * mund të diskutojë për mënyrat e shëndosha të qëndrimeve dhe t'i dallon nga mënyrat e rrezikshme të qëndrimeve
- * mund ta dallojë tradicionalen nga humanitarja në arsimimin shëndetësor
- * mund ta përcjellë rolin e individit në përmirësimin e shëndetit (personal,shëndetin e familjes, shkollës dhe rrethit më të gjërë)
- * mund të identifikojë situata nga rrethi i shkollës dhe jeta e shkollës që janë të lidhura me shëndetin
- * mund të udhëheq projekt të temave të caktuara nga lëmi i përmirësimit të shëndetit dhe mjedisit të SIVAP metodologjisë (pjesëmarrje aktive në fazat:seleksionim, hulumtim, vision, aksion dhe ndryshime)
- * mund të inicojë ndryshime në lëmin e shëndetësisë mentale, fizike, emocionale dhe sociale
- * i shmangen dhe i zvogëlohen qëndrimit individual të rrezikshëm duke bërë zgjedhje të shëndosha

3.1.1. TEMAT

- * Koncept për shëndetin
- * Parimet e përmirësimit të shëndetit
 - qasjet holistike
 - qëndrim kundërraktiv dhe pjesëmarrje aktive të çdo individi
- * Sferat e hulumtimit dhe veprim në lëmin e përmirësimit të shëndetësisë
 - përparim i drejtpërdrejtë me rrethinën
 - përmirësim i shëndetit mental dhe emocional
 - përmirësim i komunikimit reciprok
 - ndërtim i etikës shkollore
 - zhvillim i marrëdhënieve demokratike në shkollë dhe në bashkësi
 - ballafaqimi me situata të krizës- konfliktuozë

3.2. MJEDISI JETËSOR (EKO-KULTURA)

3.2.1. QËLLIMET E VEÇANTA

- * trajnimi nxënësit për hartimin-përpilimin e projekteve hulumtuese ekologjike në funksion të përgatitjes për përpilim të suksesshëm të detyrës projektuese të maturës;
- * zbulimi i nxënësit për interesimin e problemeve ekologjike;
- * zgjerimi dhe thellimi i njohurive të nxënësit nga lëmi i ekologjisë;
- * nxitja e marrëdhënies kreative individuale të nxënësit në problemet ekologjike;
- * nxitje e bashkëpunimit në grupe (punë ekipore);
- * realizim kreativ të projekteve ekologjike dhe lidhshmëria me lëmitë tjera të aktiviteteve projektuese.

3.2.2. TEMAT

1. Të rrezikuarit e ekosistemit:
 - zhvillim i mirëmbajtur i bashkësive jetësore;
 - eko-faktorë marrëdhënie me ekosistemin;
 - * faktorë abiotikë (klimatik, edafik, orografik);
 - * biotikë (virogene, fitogene, zoogjene, antropogjene)
2. Jetesa e llojeve dhe bashkësive jetësore; Jetesa e llojeve dhe bashkësive bimore;
3. Antropologjia- ekologjia e njeriut;
 - ekologjia në shtëpi;
 - ekologjia në rrethin ku punon;
 - ekologjia mjekësore;
 - ekologjia industriale;
4. Mirëmbajtja zhvilluese e mjedisit lokal jetësor:
 - limnologjia (mirëmbajtja zhvilluese e liqeneve)
 - ekologjia terestrike (mirëmbajtja zhvilluese e bashkësive të terrenit)
5. Ndotja dhe ruajtja e mjedisit;
 - ruajtja e mjedisit, rregullativë dhe konventat.

3.3. PËRMIRËSIMI I PERSONAVE TË INKUADRUAR ME NEVOJA TË POSAÇME

Në këtë lëmi pas realizimit të aktiviteteve projektuese pritet që nxënësi të:

- * mund të identifikojë nevoja të personave me probleme të llojeve të ndryshme (zhvilluese, sociale, fizike)
- * të mund t'i pranon dallimet (shkallë, dinamike dhe nivele) në zhvillimin e njerëzve;
- * tregon mirkuptim për nevojat e ndryshme të të tjerëve;
- * të mund të bashkëpunojë me njerëzit që kanë probleme të posaçme zhvilluese;
- * të mund të gjejë mënyrën për komunikim përkatës me persona me nevoja të posaçme;
- * të ndërrmer aksione për përmirësimin e të jetuarit të personave me nevoja të posaçme;

3.3.1. TEMAT

- * Koncept për rritje dhe zhvillim të individit;
- * Koncept për inkuadrimin e personave me nevoja të posaçme
- * Sferat për hulumtim dhe zhvillim
 - identifikimi i nevojave në grupe të ndryshme;
 - pranimi i llojllojshmërisë;
 - përshtatshmëria e mjedisit fizik;
 - përmirësimi i komunikimit (me njerëz dhe institucione);
 - nërtimi i kulturës për inkuadrimin e personave me nevoja të posaçme;

4. ORGANIZIMI DHE REALIZIMI

Aktivitetet projektuese nga Kultura e jetesës së shëndoshë planifikohen dhe organizohen jashtë orarit javor të orëve , por me planifikim të përbashkët të lokalit dhe kohës së arsimitarëve dhe nxënësve. Aktivitetet mund të realizohen në shkollë ose jashtë shkollës në vende dhe institucione tjera përkatëse.

Rreth 1/3 e kohës parashihet për realizim, planifikohet për punë të përbashkët të grupit në tërësi për vendosjen e lëmvive, kurse koha tjetër mbetet për planifikim dhe realizim për punë me grupe të vogla (dhe me individë) për punë në projektet e zgjedhura.

Rekomandohet aktivitetet projektuese të realizohen gjatë një gjysmëvjetorime qëllim që të mbahet motivimi dhe intenziteti i aktiviteteve.

Parimet themelore në realizimin e aktiviteteve projektuese nga kjo lëmi janë:

- * **metodat interaktive për punë**- fokusi i proceseve, në vend të përmbajtjeve,

participuese dhe të orientuara kah nxënësi, forma dhe metoda për punë.

* **pjesëmarrje autoktone**-zhvillimi i pavarur i autonomisë së nxënësit, vetëdija e tyre kritike që të ballafaqohen me ndikimet kompleksive në jetën e tyre më të gjërë si kompetent, kreativ, mënyrë e lirë.

* **organizim dhe udhëheqje demokratike**- pjesëmarrja e nxënësve në sjelljen-aplikimin e procedurave , strategjive dhe vendimeve për pjesëmarrje e jetësore në shkollë, transparencë në rregullat e qëndrimeve dhe të informacioneve në nivel të shkollës dhe angazhim në bashkësinë lokale dhe më gjerë.

* **bashkëpunim dhe lidhshmëri**- të shqyrtohen strukturat në shkollë në nivel të shkollës si tërësi, të bashkëpunohet me bashkësinë lokale, me shkolla tjera, me organizata (qeveritare dhe joqeveritare) që merren me problemin e shëndetit, mjedisit jetësor dhe aktivitetet humanitare.

Aktivitetet projektuese të *Kulturës së të jetuarit të shëndoshë* realizohen me pjesëmarrjen aktive të nxënësve përmes inkuadrimit të tyre në procesin e informimit, diskutimeve për rëndësitë-çështjet, shqyrtimi dhe zgjedhja e alternativave, vendosja e strategjive, ndërmarrja e aksioneve, tejkalimi i pengesave të mundshme dhe sjellja e vendimeve për vetveten, shëndetin individual dhe ambientin jetësor.

Një pjesë e përmbajtjeve (më së shumti hyrjet) realizohen përmes diskutimeve të temave të ndryshme, punëtorive edukative duke shfrytëzuar teknika të ndryshme (bujshmëri idesh, përpunimi i hartave, çek listave, shkallë të shëndetit etj) ku arsimtari është nxitës dhe bartës, kurse nxënësit kanë liri në të shprehurit e tyre, njohuritë, ndjenjat. Mënyrë kryesore e realizimit të aktiviteteve projektuese në lëminë janë projektete e nxënësve që realizohen në urdhër të realizimeve të S-IVAP metodologjisë (pjesëmarrja e nxënësve në selektimin e temave (lënda e hulumtimit), hulumtimi i aspekteve, vizioni për "idealin", ndërmarrja e aksioneve dhe pretendim kah ndryshimet) në faza, kurse nxënësit pavarisisht zgjedhin problem të hulumtimit, teknika dhe instrumente, planifikojnë dhe ndërmarrin aksione dhe i analizojnë ndryshimet.

Aktivitetet projektuese mund të prezentohen si posteroprezentime, ekspozita, gazeta shkollore, video film, fushata etj në bashkëpunim me shkolla dhe institucione tjera (qeveritare dhe joqeveritare) dhe ekspertë të lëmive të ndryshme .

Për çdo aktivitete projektues që e udhëheq një nxënës ose grup nxënësish mblidhen dhe bëhet evidenca e të gjitha fazave të aktivitetit e cila përfshinë planifikimin e projektit, instrumente, përpunimi i të dhënave, prezentimi i rezultateve, planifikimi i aksionit, evidenca gjatë aksionit dhe mbikëqyrja e realizatorëve të aktivitetit projektues dhe i ndryshimeve që kanë ndodhur. Arsimtari e vëzhgon punën , kujdeset që të gjithë nxënësit që të inkuadrohen në pajtim me aftësitë dhe interesimin dhe çdo nxënës të bëjë kontrollimin në tërësi të aktivitetit projektues.

Arsimtari e bën evidencën për realizimin e aktiviteteve projektuese dhe suksesin e nxënësve në dokumentin adekuat.

Në qoftë se nxënësi gjatë arsimimit gjimnazor sërish e zgjedh këtë lëmi të aktiviteteve projektuese, atëherë punëtoritë edukative të koncepteve dhe parimeve duhet të mënjanojnë. Duhet të thellohet pjesa e udhëheqjes së projekteve (hulumtim th

ellues) dhe nxënësit të orientohen në hulumtime të problemeve të ndërlikuara.

Aktivitetet projektuese e Kultura e jetës së shëndoshë e shpie arsimtarin me studime të përfunduara nga psikologjia, biologjia, ose defektologjia dhe që ka marur njohuri me titullin psikolog i diplomuar, profesor i biologjisë, përkatësisht defektolog i diplomuar.

Për arsye se bëhet fjalë për qasje të re në përpilimin e përmbajtjeve të kësaj lëmie është e domosdoshme trajnimi i arsimtarit për metodat e reja të punës.

Programin e përgatitën:

*Përparimi i shëndetit:

Gorica Mickovska, këshilltare
Mitko Çeshllarov, këshilltar

*Mjedis i jetësor (eko-kultura):

Svetllana Brashnarska, këshilltare

*Persona me nevoja të posaçme:

Marija Simonova, këshilltare