

6

UDHËZUESI I MËSIMDHËNËSIT PËR  
**ZHVILLIMI  
PERSONAL**  
PËR KLASËN E 6-TË



Ky botim është zhvilluar si pjesë e projekteve zvicerane të Departamentit për projektet ndërkombëtare për edukimin, në Universitetin e Përgatitjes së Mësimdhënësve në Cyrih, i cili edhe koordinoi botimin, hartimin dhe redaktimin e të gjitha materialeve.

Pjesë të këtij manuali të sapo zhvilluar janë frymëzuar nga materialet mësimore të projekteve ndërkombëtare të departamentit IPE të Universitetit e Përgatitjes së Mësimdhënësve në Cyrih (PUNB, FYTY, CORE, Demokracia e gjallë). Ato mund të gjenden në [ipe-textbooks.phzh.ch](http://ipe-textbooks.phzh.ch).

Ky botim u mbështet nga Fondi i Komunitetit të Kantonit të Cyrihut (Zvicër).



**Kanton Zürich**  
**Gemeinnütziger Fonds**

**Autorët**

Corinna Borer  
Peter Holzwarth  
Wiltrud Weidinger

**Përkthyes**

Qendra për Arsim e Kosovës

**Editor**

Qendra për Arsim e Kosovës

**Dizajni grafik**

Nadine Hugi

Botuar në 2021

Universiteti i Përgatitjes së Mësimdhënësve në Cyrih,  
Projektet Ndërkombëtare në Edukim (IPE)

[phzh.ch/ipe](http://phzh.ch/ipe)  
[ipe-textbooks.phzh.ch](http://ipe-textbooks.phzh.ch)



Të gjitha të drejtat e rezervuara. Asnjë pjesë e këtij botimi nuk mund të përkthehet, riprodhohet ose transmetohet në asnjë formë ose mjet, elektronik ose mekanik, përfshirë fotokopjimin, regjistrimin apo ruajtjen e informacioneve, pa leje paraprake të shkruar nga Fondi i Komunitetit të Kantonit Cyrih – Departamenti për Financat, i cili është pronari i vetëm i këtij botimi. Kjo vlen në të gjithë botën.

---

# UDHËZUESI I MËSIMDHËNËSIT PËR ZHVILLIMI PERSONAL PËR KLASËN E 6-TË

<b>Udhëzimet e përgjithshme pedagogjike</b>	<b>2</b>
Çka janë shkathtësitë për jetë në zhvillimin personal?	2
Shkathtësitë për zhvillim personal si pjesë përbërëse e shkollës dhe jetës	2
Si organizohen shkathtësitë e ndryshme?	4
Si duhet t'i përdori modulet?	5
Cili është roli im si mësimitdhënës?	5
Si është i strukturuar udhëzuesi?	6
Cilat materiale shtesë mund t'i përdori?	6
Ku e regjistrojnë nxënësit punën e tyre?	6
Si vlerësohen nxënësit?	7
Si e vlerësoj mësimitdhënien time?	7
Si përfshihen prindërit në lëndën e zhvillimit personal?	7
Literatura	8
<b>Udhëzuesi i mësimitdhënësit për zhvillimi personal për klasën e 6-të</b>	<b>9</b>
Moduli 1 - Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve	15
Moduli 2 - Sigurimi i cilësisë së jetës	25
Moduli 3 - Stilet e jetës së shëndetshme	35
Moduli 4 - Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse	45
Moduli 5 - Siguria personale	55

## UDHËZIMET E PËRGJITHSHME PEDADOGJIKE

«Udhëzuesi i mësimdhënësit për zhvillimi personal për klasën e 6-të» është udhëzues për mësimdhënësit të cilët ua mësojnë nxënësve të tyre shkathtësitë për jetë dhe ato të zhvillimit personal. Manuali fokusohet në mënyrat si të mësohen shkathtësitë perkatese që janë të nevojshme për zhvillimin e nxënësve të shëndetshëm në aspekt fizik dhe mendor, si dhe përkrah zhvillimin e identitetit të tyre personal. Këto shkathtësi dhe kompetenca për jetë i përfshijnë edhe shkathtësitë të cilat u nevojiten fëmijëve dhe adoleshentëve në situata të ndryshme në shkollë dhe jetë, e të cilat do ti hasin si tash, po ashtu edhe në të ardhmen, si në jetën private ashtu edhe në atë profesionale.

### **Cilat janë shkathtësitë për jetë në zhvillim personal?**

Shkathtësitë për jetë përfshijnë kompetencat dhe shkathtësitë nga sfera të ndryshme të zhvillimit të personalitetit. Ato përfshijnë:

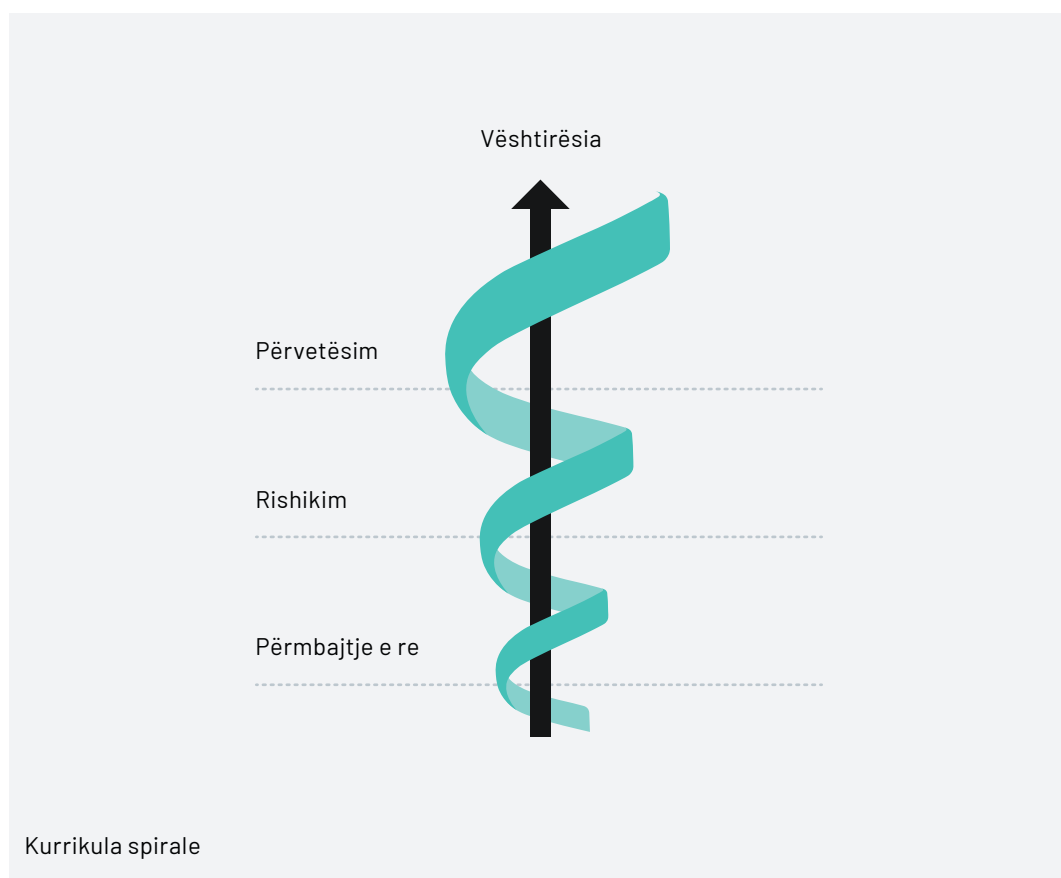
- **Shkathtësi kognitive** si shkathtësi për zgjidhjen e problemeve, shkathtësi të menduarit kreativ, shkathtësi të menduarit kritik dhe shkathtësi meta-kognitive;
- **Shkathtësi sociale** si shkathtësi komunikimi dhe bashkëpunimi, shkathtësi për raporte ndërpersonale dhe empati;
- **Shkathtësi të vetëdijesimit** si vetë-përgjegjësia, shkathtësi për vendim-marrje dhe shkathtësi për vetë-reflektim;
- **Shkathtësi për rregullimin emocional** kanë të bëjnë me emocionet, stresin dhe shkathtësi për zgjidhjen e konflikteve.

Shkathtësitë që janë elaboruar në këtë program për zhvillim personal e ndjekin kornizën e Organizatës Botërore të Shëndetësisë për përcaktimin e shkathtësive të cilat u nevojiten individëve për të qene të suksesshem gjatë jetës së tyre (2001). Është me rëndësi të theksohet se të gjitha shkathtësitë për jetë janë të ndërlidhura me njëra tjetrën dhe mënyra më e mire për të perkohur zhvillimin e tyre është përmes qasjes gjithëpërfshirëse. Shkathtësitë kognitive asnjëherë nuk mund të trajnohen pa i ndërlidhur me shkathtësitë sociale dhe të vetë-njohjes, shkathtësitë për rregullimin emocional asnjëherë nuk mund të trajnohen pa i marrë parasysh edhe shkathtësitë sociale e kështu me radhë.

### **Shkathtësitë për zhvillim personal si pjesë përbërëse e shkollës dhe jetës**

Edukimi për zhvillim personal dhe shkathtësi për jetë është i inkorporuar në të gjitha lëndët dhe gjithmonë është i ndërlidhur me përmbajtjen mësimore që është relevante për individin në stadin e tij/saj aktual të zhvillimit. Përmbajtja dhe detyrat në këtë program të zhvillimit personal synojnë grupmosha dhe klasa të ndryshme. Përgjatë kurrikulës së shkollimit të obligueshëm, mësimi i shkathtësive për jetë bëhet gjithnjë e

më kompleks, duke përcjellë tema të ngjashme çdo vit e duke u fokusuar në të njëjtat shkathtësi gjatë gjithë kohës në shkollë. Edukimi i shkathtësive për jetë është i ndërtuar në mënyrë progresive që nga moshën e re e tutje, duke filluar në pikën fillestare të hyrjes në sistemin edukativ në kopsht ose shkollë fillore për të vazhduar deri në fund të shkollimit të obligueshëm. Në vazhdim të jetës shkollore të nxënësit, shkathtësitë për zhvillim personal mësohen përmes një kurrikule spirale: ato përsëriten në çdo vit shkollor, por çdo herë në një nivel më kompleks.



Kurrikula spirale e zhvillimit personal dhe edukimit për shkathtësitë për jetë mund të përshkruhet si qasje e cila i prezanton konceptet e ndryshme kryesore për nxënësit me rritje të shkallës së kompleksitetit përgjatë viteve shkollore. Sipas paradigmes së edukatorit dhe psikologut Jerome Bruner se «çdo lëndë mund t'i mësohet çdo fëmijë në mënyrë efektive në formë të sinqertë intelektuale në secilën fazë të zhvillimit» (Bruner 1960), kurrikula spirale është parim themelor pedagogjik për këtë program. Informatat, temat dhe detyrat u prezantohen fëmijëve në moshë të re dhe ri-prezantohen, përforcohen dhe ndërtohet mbi to në vazhdimësi. Përmes kësaj metode të përshtatme të të nxënësit nuk zhvillohet vetëm aftësia për shkathtësi të ndryshme për jetë, por edhe kuptimi dhe rëndësia e asaj që mësohet bëhet pjesë përbërëse e programit. Kjo kurrikulë spirale përfshin ide, parime dhe vlera të cilat janë të rëndësishme për nxënësit përderisa ata rriten, si edhe për tërë shoqërinë si tërësi. Andaj, ky program e ndjek edhe qasjen dhe paradigmen e të nxënësit gjatë gjithë jetës.

**Si organizohen shkathtësitë e ndryshme?**

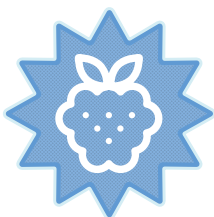
Në këtë program për zhvillim personal, shkathtësitë për jetë mësohen në një sekuencë prej pesë modulesh të cilat i përfshijnë konceptet kryesore. Ato janë:

**Moduli 1**

«Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve» thekson vetë-njohjen dhe vetëbesimin, hulumtimin dhe vetë-vlerësimin e burimeve personale, familjen si vlerë: përgjegjësitë, rolet gjinore, stereotipat, komunikimin me vendosmëri, pa konflikt dhe pa dhunë, vullnetarizmin, etj.

**Moduli 2**

«Sigurimi i cilësisë së jetës» me theks në integritet, menaxhim efikas të burimeve, përgjegjësi për zhvillim të qëndrueshëm, menaxhim të mirë të vetes, etj.

**Moduli 3**

«Stilet e jetës së shëndetshme» udhëzojnë nxënësit për çështjet që lidhen me shëndetin fizik dhe emocional, ushqimin e shëndetshëm, si kundërpërgjigje e veseve si droga, alkooli, duhanpirja, ndikimet gjinore, etj.

**Moduli 4**

«Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse» me theks në të kuptuarit e profesioneve nga perspektiva e tregut të punës, planifikimit të karrierës dhe vendimmarrjes për karrierë, ndërmarrësia si opsion i karrierës, etj.

**Moduli 5**

«Siguria personale» i pajis nxënësit me qëndrim të orientuar kah sjellja që mundëson sigurinë personale dhe të të tjerëve.

Sipas kurrikulës spirale, secili udhëzues në këtë seri e ndjek strukturën e njëjtë të moduleve dhe koncepteve kryesore. Detyrat janë të ndara përgjatë një viti shkollor, me katër detyra për modul. Andaj, secili udhëzues përbëhet nga gjithsej 20 detyra. Sidoqoftë, temat dhe detyrat për nxënës shpesh herë ndërliken; detyra për stilin e shëndetshëm të jetës do të prekë në sigurimin e cilësisë së jetës dhe artin e vetë-njohjes; detyra e përqendruar në opsionet e karrierës për fëmijë më të rritur do të prekë edhe vetë-njohjen dhe sigurimin e cilësisë së jetës e kështu me radhë. Prandaj, edhe pse detyrat janë të organizuara në pesë module, ato nuk mund të shihen si plotësisht të ndara.

Qasja modulare insiston në intervenim edukativ të karakterizuar me integrim të njohurive, shkathtësive dhe qëndrimeve specifike për zhvillimin e kompetencave. Qasja integruese zbatohet në secilin modul, duke përfitur nga gjërat që arrihen në lëndët tjera shkollore, apo në mjedisin shoqëror dhe familjar të nxënësit. Në këtë mënyrë, kursi i zhvillimit personal përqendrohet në zhvillimin e kompetencave me fokus të veçantë në vlerat, qëndrimet dhe predispozitat.

### **Si duhet t'i përdori modulet?**

Modulet dhe detyrat e ndryshme në këtë udhëzues janë të paraqitura në mënyrë kronologjike. Ne ju sugjerojmë t'i përmbaheni këtij rendi pasi që i ndërton shkathtësitë e ndryshme për jetë në mënyrë të shkallëzuar përmes koncepteve kryesore dhe përmes një procesi të dizajnuar me kujdes. Metodatat për mësimdhënie dhe mësimnxënie që janë përdorur në këtë program përfshijnë metodën e të nxënës të bazuar në detyra dhe të nxënës bashkëpunues. Të dyja janë të rrënjësura në qëndrimin e të nxënës kognitiv-konstruktivist ku nxënësit i ndërtojnë njohuritë e tyre përmes vetë-angazhimit në detyrat e dhëna në nivel individual, i shkëmbejnë mendimet e tyre në dialog me një partner apo në grupe të vogla dhe pastaj i ndajnë rezultatet me tërë klasën. Ky princip i «mendo-çifto-ndaj» mund të gjendet në shumë detyra dhe si i tillë kontribuon në zhvillimin e shkathtësive shoqërore dhe bashkëpunuese. Vetë-reflektimi i proceseve të të nxënës dhe reflektimi së bashku me të tjerët është pjesë e rëndësishme e zhvillimit personal dhe mund të gjendet në detyra të ndryshme.

### **Cili është roli im si mësimdhënës?**

Në këtë program, roli i mësimdhënës është ta iniciojë dhe ta udhëheqë procesin e të nxënës, t'i udhëzojë dhe tu gjendet përkrah nxënësve gjatë të nxënës të tyre dhe tu ndihmojë t'i tejkalojnë vështirësitë. Mësimdhënës duhet të jenë të vetëdijshëm se kjo mund të nënkuptojë ndryshim në rolin e tyre drejt rolit të trajnerit dhe fasilitatorit. Ky ndryshim i referohet edhe vlerësimit të proceseve të të nxënës dhe evaluimit të rezultateve të të nxënës. Nga nxënësit kërkohet t'i gjejnë strategjitë e tyre për zgjidhjen e problemeve: duke vlerësuar në mënyrë të pavarur problemin dhe duke vlerësuar në mënyrë kritike mënyra të ndryshme të zgjidhjes së tij. Prandaj, rezultati i të nxënës për secilin nxënës shihet në mënyrë individuale. Rezultatet e zhvillimit personal nuk mund të notohen në mënyrë sumative me nota klasore. Vlerësimi i proceseve të të nxënës

duhet të bëhet në mënyrë formative, që nënkupton se mësimitdhënësit vëzhgojnë dhe vlerësojnë proceset e të nxënësve në mënyrë të vazhdueshme e jo vetëm rezultatet e tyre. Dhënia e informatës kthyesë individuale dhe personale bëhet pjesë shumë e rëndësishme e rolit të mësimitdhënësit.

### **Si është i strukturuar udhëzuesi?**

Secili udhëzues për mësimitdhënësit për zhvillim personal është i ndërtuar në të njëjtën mënyrë. Në faqet në vijim mësimitdhënësit do të gjejnë përshkrime më të detajuara të moduleve dhe të shkathtësive për jetë, për klasat e tyre specifike. Më pas mund të gjenden përshkrimet e 20 detyrave, të ndara në pesë module. Secila detyrë është e ndërtuar në të njëjtën mënyrë: Në anën e majtë të faqes mësimitdhënësit i gjejnë qëllimet, shkathtësitë, një përshkrim të rrjedhës së planit mësimit, një kornizë kohore të përafërt, materialet dhe përgatitjet e nevojshme për atë detyrë. Disa detyra përbëhen nga një proces dy-pjesësh i mësimitdhënies-dhe-të nxënësve, sugjerime për detyra të shtëpisë dhe njësi përcjellëse. Në këtë mund të gjendet një përshkrim i detajuar hap-pas-hapi i njësisë mësimit. Në anën e djathtë janë të listuara të gjitha udhëzimet të cilat u nevojiten nxënësve, me shembuj (skica) të prezantimeve të mundshme në tabelë dhe fletë pune.

### **Cilat materiale shtesë mund t'i përdori?**

Në këtë program janë të listuara të gjitha materialet e nevojshme për secilën detyrë. Këtu mund të përfshihen letra, lapsat, ngjyrat por edhe telefonat mobil apo kompjuterët. Për disa detyra mësimitdhënësit mund të kenë nevojë të shkarkojnë materiale shtesë nga Interneti, siç është e theksuar, varësisht nga njohuritë dhe ekspertiza e tyre paraprake. Këto raste janë të shënuara. Ju lutem keni parasysh se kjo seri e zhvillimit personal është vetëm një lloj i burimeve që mund të përdoren. Mësimitdhënësit mund të inspironen edhe nga materiale të tjera në treg të cilat fokusohen në zhvillim personal.

### **Ku e regjistrojnë nxënësit punën e tyre?**

Ka mënyra të ndryshme përmes të cilave nxënësit mund ta regjistrojnë punën e tyre. Pasi që nuk ka libër të nxënësve, vetë mësimitdhënësit mund të vendosin për mënyrën se si dëshirojnë që nxënësit ta regjistrojnë punën e tyre.

Për shembull:

- Nxënësit punojnë në fletë pune individuale të cilat i pranojnë nga mësimitdhënësi. Të gjitha fletët mblidhen në dosje. Aktiviteti «krijojë dosjen tënde» mund të bëhet në klasat e zhvillimit personal në fillim të vitit shkollor. Materialet shtesë mund të shtohen pa problem (fotografi, etj.).
- Nxënësit mund t'i përdorin fletoret e ushtrimeve për orët e zhvillimit personal. Të gjitha skicat, shënimet, esetë, etj. regjistrohen në këto fletore. Ato janë ditarë personal. Gjërat nuk mund të humben në fletoret e ushtrimeve. Fletoret e ushtrimeve mund të dekorohen në mënyrë individuale.



- Mësimdhënësit mund të kërkojnë nga prindërit të blejnë fletore individuale të ushtrimeve për fëmijët e tyre, varësisht nga situata socio-ekonomike e tyre. Kjo gjë mund të adresohet gjatë mbledhjes së parë me prindër.

### **Si vlerësohen nxënësit?**

Vlerësimi në lëndën e zhvillimit personal është formativ, dhe bëhet gjatë mësimdhënies dhe të nxënit në modulën e caktuar. Vlerësimet sumative bëhen pas secilit modul duke i përdorur mjetet për vlerësim. Vlerësimi sumativ bazohet në vetë-vlerësimin e nxënësve së bashku me përshkrimet për kompetencat të cilat janë zhvilluar në secilin modul. Nxënësit e identifikojnë potencialin e tyre zhvillimor dhe i përcaktojnë caqet për të ardhmen. Pas kësaj, mësimdhënësi i jep informatë kthyesë secilit nxënës në formë të kritikës konstruktive, duke u fokusuar më shumë në ndërtimin e kompetencave dhe anët e tyre të forta se sa në mangësitë e tyre. Format e vlerësimit bëhen pjesë e rëndësishme e dosjes së nxënësit.

### **Si e vlerësoj mësimdhënien time?**

Çdo formë e mësimdhënies ka nevojë për vlerësim të rregullt dhe reflektim të praktikës së mësimdhënësit. Kjo mund të bëhet përmes vetë-vlerësimit duke i përdorur pyetjet kryesore dhe duke u fokusuar në qëllimet e përcaktuara, kompetencat e nxënësve, rezultatet e të nxënit, aktivitetin e nxënësve, etj. Reflektimi mund të bëhet edhe së bashku me ndonjë koleg (shkëmbimi me kolegë) pas vëzhgimeve të ndërsjella të njësive të zhvillimit personal. Ne rekomandojmë caktimin e pikave kyçe personale dhe komunikimin e tyre kolegut para se të bëhet vëzhgimi i orës në mënyrë që të përfitohet diçka më konkrete nga ky shkëmbim. Informata kthyesë mund të jepet në formë të kritikës konstruktive kolegjale.

### **Si përfshihen prindërit në lëndën e zhvillimit personal?**

Orët e zhvillimit personal mbahen në shkollë. Megjithatë, për shkak të llojlojshmërisë së detyrave, nxënësit kanë detyra shtëpie të cilat mund të përfshijnë kërkimin e informatave nga prindërit apo të afërmit (p.sh. për biografitë e tyre, për rregullat, për të kaluarën, etj.). Ne rekomandojmë prezantimin e orëve të zhvillimit personal gjatë mbledhjes me prindër në fillim të vitit shkollor. Prindërit dhe familja janë pjesë e rëndësishme e zhvillimit personal të fëmijëve, identitetit, normave, vlerave dhe perspektivave të tyre të ardhshme. Mësimdhënësit duhet t'i informojnë prindërit për karakterin e programit të zhvillimit personal, tu ofrojnë një pasqyrë të moduleve të ndryshme dhe të mënyrës se si do të punojnë nxënësit në këto orë (vetëm, në çifte, në grupe, etj.). Prindërit mund të inkurajohen të marrin pjesë në procesin e të nxënit të fëmijëve të tyre dhe të fillojnë të bashkëpunojnë me shkollën në mënyrë pozitive. Për më tepër, zhvillimi personal është lëndë ku integrimi i botës së jashtme dhe komunitetit të shkollës luan rol të rëndësishëm. Në disa detyra, nxënësit do të duhet të mbledhin informata, të komunikojnë me njerëz dhe të zbulojnë fenomene të cilat janë pjesë e komunitetit. Prandaj, lënda e zhvillimit personal është e ndërlidhur me klasën,

por gjithashtu bëhet pjesë e zhvillimit të shkollës në tërësi dhe përfshirjes së të gjitha palëve me interes të komunitetit.

**Literatura**

- Bruner, J (1960) *The Process of Education*, Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- World Health Organisation (2001): *Partners in Life Skills Education*. Conclusions from a United Nations Interagency Meeting. Geneva: World Health Organisation.

## **UDHËZUESI I MËSIMDHËNËSIT PËR ZHVILLIMI PERSONAL PËR KLASËN E 6-TË**

Ky udhëzues përbëhet nga 20 detyra të cilat janë të ndara nga katër detyra për modul. Modulet fokusohen në qëllimet dhe kompetencat në vijim:

### **Moduli 1:**

#### **Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve**

Kompetenca specifike: ta shprehë identitetin e vet personal duke hulumtuar veten dhe burimet sociale në mënyrë që të ndërtojë raporte konstruktive me familjen e vet dhe të tjerët. Kjo përfshin:

- identifikimin e burimeve të veta dhe shprehjen e qëndrimit pozitiv ndaj vetes,
- shmangien nga etiketimet, zgjidhjen e konflikteve në mënyrë konstruktive, shprehjen e sjelljeve me respekt,
- themelimin e lidhjeve në mes emocioneve, veprimeve dhe pasojave të tyre, dhe
- krijimin e balansit emocional duke i zbatuar strategjitë e kontrollit emocional.

Temat e përfshira në udhëzuesin për klasën e 6-të ndërlidhen për së afërmi me historinë personale të nxënësit, duke u fokusuar në vlerat e tij/saj (detyra 1), raportet (detyra 2), menaxhimin e emocioneve (detyra 3) dhe gjetjen e strategjive për zgjidhjen e konfliktit (detyra 4).

### **Moduli 2:**

#### **Sigurimi i cilësisë së jetës**

Kompetenca specifike: të demonstrojë përgjegjësi personale në zgjedhjen e sjelljes së orientuar kah vlerësimi vetes, të tjerëve dhe mjedisit përreth për të siguruar zhvillimin e burimeve personale. Kjo përfshin:

- zbatimin e normave morale dhe vlerave si burime pozitive, të orientuara kah suksesi,
- themelimin e raporteve në mes normave dhe vlerave të bazuara në vendime personale dhe në cilësinë e rezultateve dhe pasojave, dhe
- vlerësimin e pasojave që dalin nga veprimet personale, të ndërlidhura me përputhshmërinë me normat dhe vlerat.

Temat e përfshira këtu kanë të bëjnë me normat personale dhe vlerat (detyra 5), vlerësimin e punës dhe përdorimin e burimeve të veta (detyra 6), gjetjen e strategjive për vendim-marrje (detyra 7) dhe menaxhimin e burimeve financiare (detyra 8).

**Moduli 3:****Stilet e jetës së shëndetshme**

Kompetenca specifike: të angazhohet në mënyrë autonome në sjellje që fuqizon shëndetin e vet dhe të tjerëve, duke demonstruar interes dhe iniciative. Kjo përfshin:

- përshkrimin e shëndetit të vet duke përdorur kritere të caktuara dhe norma higjienike për ta mirëmbajtur dhe forcuar shëndetin,
- mirëmbajtjen e rregullit dhe pastërtisë në mjedisin e shtëpisë dhe shkollës, duke u kujdesur për shëndetin e vet,
- pranimin e përgjegjësisë për shëndetin e vet, duke demonstruar rezistencë ndaj tundimeve të rrezikshme,
- demonstrimin e sjelljeve të kujdesshme, ruajtjen e gjendjes së mirëqenies.

Temat që përfshihen në klasën e 6-të kanë të bëjnë me mjedisin dhe pasojat nga ndotja e ajrit (detyra 9), rëndësinë e shëndetit fizik dhe mendor (detyra 10), si të mbahet dieta e shëndetshme (detyra 11) dhe menaxhimin e tundimeve të rrezikshme ndaj drogave të ndryshme (detyra 12).

**Moduli 4:****Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse**

Kompetenca specifike: të angazhohet në mënyrë autonome në sjellje të cilat përcaktojnë drejtimin shkollor dhe/apo profesional të nxënësit, duke përfshirë njohjen dhe përfitimin nga potenciali personal dhe mundësitë e ofruara nga tregu i punës. Kjo përfshin:

- identifikimin e profesioneve që nevojiten në komunitet, duke punuar drejt karrierës personale dhe integritit socio-profesional,
- përputhshmërinë e rezultateve personale në disiplina të ndryshme të shkollës me perspektivë të zhvillimit personal dhe profesional në fusha të ndryshme,
- formulimin e iniciativave personale të orientuara drejt aktiviteteve ndërmarrëse që ndërtojnë potencialin dhe vetë-imazhin.

Temat e përfshira në klasën e 6-të ndërlidhen me kuptimin e një pasqyre fillestare të botës profesionale dhe interesave vetanake (detyra 13), analizimin e anëve të forta, duke krijuar profilin dhe duke i përputhur anët e forta të veta me fushën e dhënë profesionale (detyra 14), analizimin e vetë-imazhit dhe vetë-perceptimit dhe krahasimin e tyre me perceptimet e të tjerëve (detyra 15) dhe gjetjen e zgjidhjeve kreative për prezantimin e vetes përmes një llogoje personale (detyra 16).

**Moduli 5:****Siguria personale**

Kompetenca specifike: të angazhohet në mënyrë aktive për siguri personale dhe sigurinë e të tjerëve, duke demonstruar përgjegjësi. Kjo përfshin:

- përshkrimin e situatave të veçanta dhe shpjegimin e pasojave për sigurinë njerëzore,
- respektimin e rregullave të trafikut rrugor dhe rregullave të sigurisë në situata të veçanta, me qëndrim të kujdesshëm ndaj vetes,
- dizajnimin e sigurisë së vetes, gjatë hulumtimit të mjedisit virtual,
- transformimin e sjelljeve personale në rregulla të sigurisë, duke demonstruar respekt për dispozitat normative.

Temat e përfshira në klasën e 6-të kanë të bëjnë me reflektimin për përdorimin e përgjegjshëm të telefonave mobil dhe mediave sociale (detyra 17), bullizmin kibernetik (detyra 18), sigurinë personale (detyra 19) dhe çështjet e sigurisë në lagje për të mirën e përgjithshme (detyra 20).



**MODULI 1**

<b>Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve</b>	<b>15</b>
<b>Detyra 1</b> Krijimi i vlerave të mia - i bëj të dukshme në «dorën e pëlqimeve»	<b>16</b>
<b>Detyra 2</b> Historia ime personale - raportet e mia familjare dhe trangu i familjes	<b>18</b>
<b>Detyra 3</b> Menaxhimi i emocioneve - ndjenjat e mia, ndjenjat e tua	<b>20</b>
<b>Detyra 4</b> Menaxhimi i konflikteve - gjetja e strategjive të ndryshme	<b>22</b>

**MODULI 2**

<b>Sigurimi i cilësisë së jetës</b>	<b>25</b>
<b>Detyra 5</b> Integriteti, normat dhe vlerat - kjo është me rëndësi për mua	<b>26</b>
<b>Detyra 6</b> Rëndësia e arsimit dhe punës - unë e bëj më të mirën	<b>28</b>
<b>Detyra 7</b> Marrja e vendimeve të duhura - punëtori për vendim-marrje	<b>30</b>
<b>Detyra 8</b> Menaxhimi i burimeve financiare - paratë e mia të xhepit	<b>32</b>

**MODULI 3**

<b>Stilet e jetës së shëndetshme</b>	<b>35</b>
<b>Detyra 9</b> A është ajri edhe ushqim? - ndotja e ajrit	<b>36</b>
<b>Detyra 10</b> Qëndro i qetë dhe puno shumë - shëndeti fizik dhe mental	<b>38</b>
<b>Detyra 11</b> Trupi im është i shëndetshëm - dieta ideale?	<b>40</b>
<b>Detyra 12</b> Duhanpirja dhe alkooli - tundimet e rrezikshme	<b>42</b>

**MODULI 4**

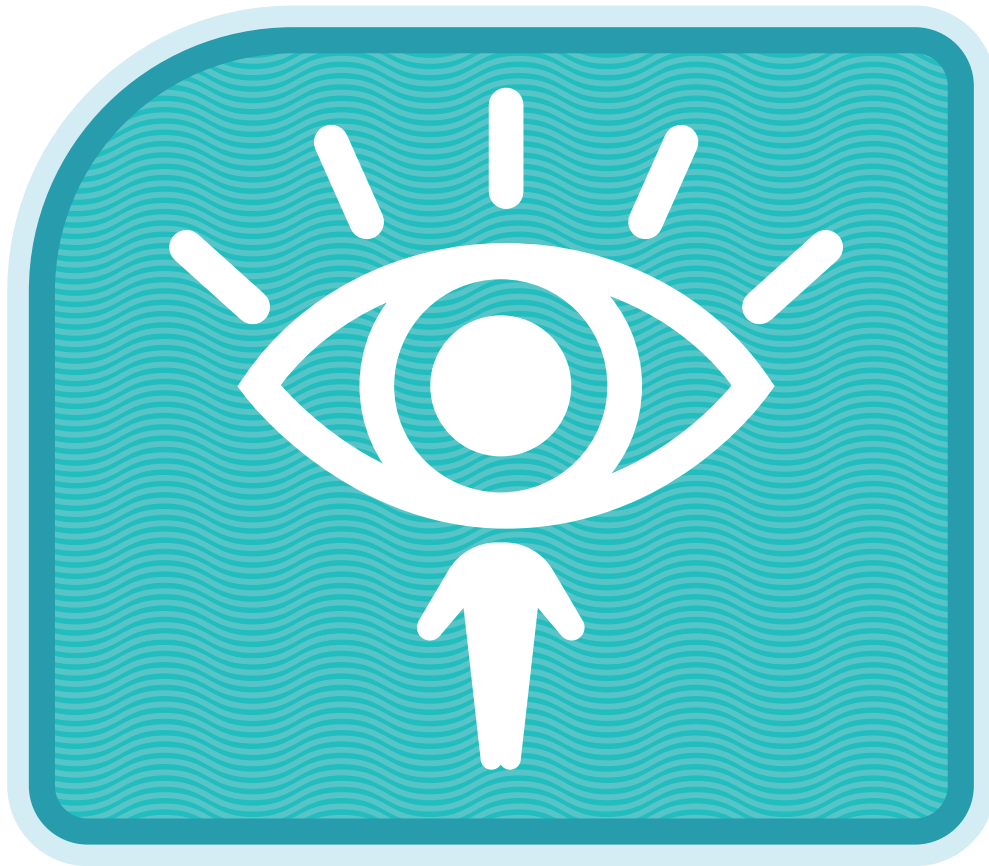
<b>Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse</b>	<b>45</b>
<b>Detyra 13</b> Bota e profesioneve çka - më intereson mua	<b>46</b>
<b>Detyra 14</b> Fushat profesionale dhe anët personale të forta - profili im	<b>48</b>
<b>Detyra 15</b> Zbulimi i potencialeve - si e shoh veten, si më shohin të tjerët	<b>50</b>
<b>Detyra 16</b> Ky/kjo jam unë - kjo është llogoja ime	<b>52</b>

**MODULI 5**

<b>Siguria personale</b>	<b>55</b>
<b>Detyra 17</b> Përdorimi i përgjegjshëm i telefonave mobil dhe mediave sociale	<b>56</b>
<b>Detyra 18</b> Bullizmi kibernetik	<b>58</b>
<b>Detyra 19</b> Siguria ime personale	<b>60</b>
<b>Detyra 20</b> Lagjja jonë - siguria jonë	<b>62</b>







## MODULI 1

# VETË-NJOHJA DHE NJOHJA E TË TJERËVE

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve thekson vetë-njohjen dhe vetëbesimin, hulumtimin dhe vetë-vlerësimin e burimeve personale, familjen si vlerë: përgjegjësitë, rolet gjinore, stereotipat, komunikimin me vendosmëri, pa konflikt dhe pa dhunë, vullnetarizmin, etj.



## DETYRA 1

# KRIJIMI I VLERAVE TË MIA I BËJ TË DUKSHME NË «DORËN E PËLQIMEVE»

### Qëllimi

Nxënësit zhvillojnë qëndrime pozitive ndaj vetes dhe të tjerëve dhe mendojnë për vlerat dhe etiketimet.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Letër, lapsa me ngjyrë



### Moduli 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Mësimdhënësi e vizaton një dorë të madhe në tabelë. Nxënësit e vizatojnë dorën e tyre në letër dhe e shënojnë emrin te kyçi i dorës.
2. Pastaj secili nxënës kërkon nga pesë shokë të shkruajnë diçka që atyre u pëlqen për të në secilin gisht.
3. Nxënësit e lexojnë atë që të tjerët kanë shkruar për ta dhe mendojnë nëse pajtohen ose jo me to.
4. Të gjithë nxënësit kthehen në rreth. Mësimdhënësi e nis diskutimin për vetë-perceptimin dhe perceptimin e të tjerëve. Ai/ajo e nis diskutimin me pyetje si: A pajtoheni me atë që kanë shkruar shokët tuaj për ju? Cilat gjëra janë të reja për ju? (Cilat gjëra nuk i keni menduar më parë për veten?) Cilat gjëra janë të rëndësishme për ju? Nga diskutimi nxirren vlerat si miqësia, besimi, besueshmëria, humori, kujdesi, etj.
5. Pas diskutimit nxënësit e dekorojnë dorën e pëlqimeve dhe e ekspozojnë atë në klasë.

### Sekuena ②

1. Nxënësit ulen në rreth. Mësimdhënësi i referohet duarve të pëlqimeve të ekspozuara në klasë. Ai/ajo e thekson se ndonjëherë të tjerët kanë mendim të ndryshëm për ne nga ai që ne kemi për veten. Ndonjëherë këto janë anët tona të forta që ne nuk i kemi parë, ndonjëherë janë dobësitë ose paragjykimet e gabuara. Ta etiketosh një person në bazë të gjërave që i shohim është shumë e rrezikshme. Cilat mendime na bëjnë t'i etiketojmë të tjerët?
2. Mësimdhënësi i vendos tiketat me fjalë në mes të rrethit. Ai/ajo mbledh ide nga nxënësit për atë se si këto aspekte mund të ndikojnë në perceptimin dhe mendimin tonë për të tjerët ende pa i njohur. Nxënësit flasin për shembujt e tyre.
3. Nxënësit ndahen në çifte. Ata e imagjinojnë një situatë ku njëri nxënës etiketohet nga një tjetër nxënës përmes një përshtypje apo paragjykimi të caktuar. Ata e përshkruajnë situatën dhe i formulojnë dy zgjidhje të mundshme për atë situatë.
4. Nxënësit kthehen në rreth dhe i prezantojnë situatat e tyre dhe dy zgjidhjet. Së bashku, diskutohen zgjidhjet.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuenca ①

Dora ime e pëlqimeve

**Emri**

### Sekuenca ②

Pamja

Gjuha

Gjinia

Kultura nga vjen

Aftësia e kufizuar



## DETYRA 2

# HISTORIA IME PERSONALE

## RAPORTET E MIA FAMILJARE DHE TRUNGU I FAMILJES

### Qëllimi

Nxënësit reflektojnë për raportet e tyre familjare dhe prej nga vijnë. Mësojnë si ta ndërtojnë trungun e familjes.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh

- ① Skicë e anëtarëve të familjes në tabelë ose figura të cilat i përfaqësojnë anëtarët e familjes; Shabllon i sociogramit
- ② Shabllon i trungut të familjes



### Moduli 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

#### Sekuenca ①

1. Të gjithë nxënësit ulen në rreth në karriget e tyre. Mësimdhënësi e vizaton skicën e një familje në tabelë ose përdor lodra të vogla për t'i përfaqësuar anëtarët e ndryshëm të familjes.
2. Mësimdhënësi e thekson se familjet mund të jenë të ndryshme dhe përbëhen nga më shumë apo më pak anëtarë. Ai/ajo ofron shembuj. Ato vendosen afër figurave në dysheme apo afër skicës në mur. Ai/ajo thekson se mund të jesh shumë i afërt apo jo i afërt me anëtarët e familjes. Në rast se përdoren figurat, ato mund të lëvizin më afër apo më larg nga njëra tjetra.
3. Nxënësit mendojnë në mënyrë individuale për familjet e veta. Këtë e bëjnë përmes sociogramit. Ata e vizatojnë veten në mes të letrës dhe vizatojnë rrethë koncentrik përreth vetes. Mësimdhënësi mund të përdorë një shabllon për këtë. Pastaj, ata vendosin se në cilin rreth e vendosin secilin anëtar të familjes. I shënojnë emrat e tyre dhe i vizatojnë ata.
4. Nxënësit ndahen në çifte dhe i shkëmbejnë sociogramët e tyre. Për disa nxënës ndarja e kësaj në grup të madh mund të jetë e pakëndshme për shkak të situatave të vështira familjare.
5. Për detyrë shtëpie, nxënësve u kërkohet të sjellin fotografi të familjeve të tyre për orën e radhës.

#### Sekuenca ②

1. Nxënësit ulen në rreth. Mësimdhënësi e prezanton konceptin e trungut të familjes. Ai/ajo mund ta bëjë këtë duke përdorur ndonjë shembull (p.sh. nga Interneti) apo ta ndërtojë trungun e familjes së vet me copa të vogla të letrës ose në tabelë.
2. Nxënësit fillojnë ta vizatojnë trungun e vet të familjes. Këtë e bëjnë në mënyrë individuale. Nëse ka mundësi, i shënojnë edhe datat e lindjes (apo vdekjes) së paraardhësve të vet. Nëse nuk i dinë, atëherë i mbledhin këto informata në shtëpi.
3. Në vijim, i shkëmbejnë trunget e familjeve në grup të madh.
4. Gjatë diskutimit në grup të madh, mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të flasin për përvojën e tyre gjatë të dy ushtrimeve.



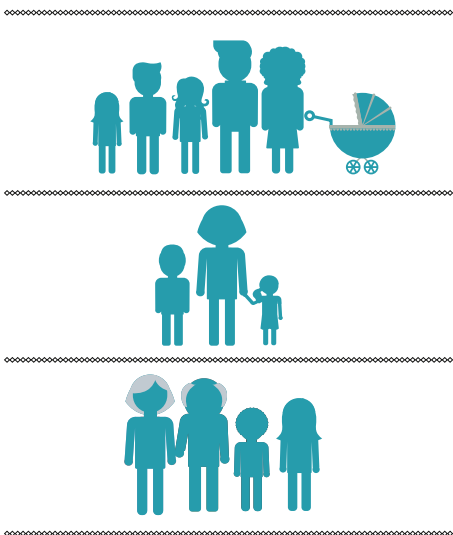
## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuena ①

## Raportet në familjen time

Shembuj të llojeve të familjes:

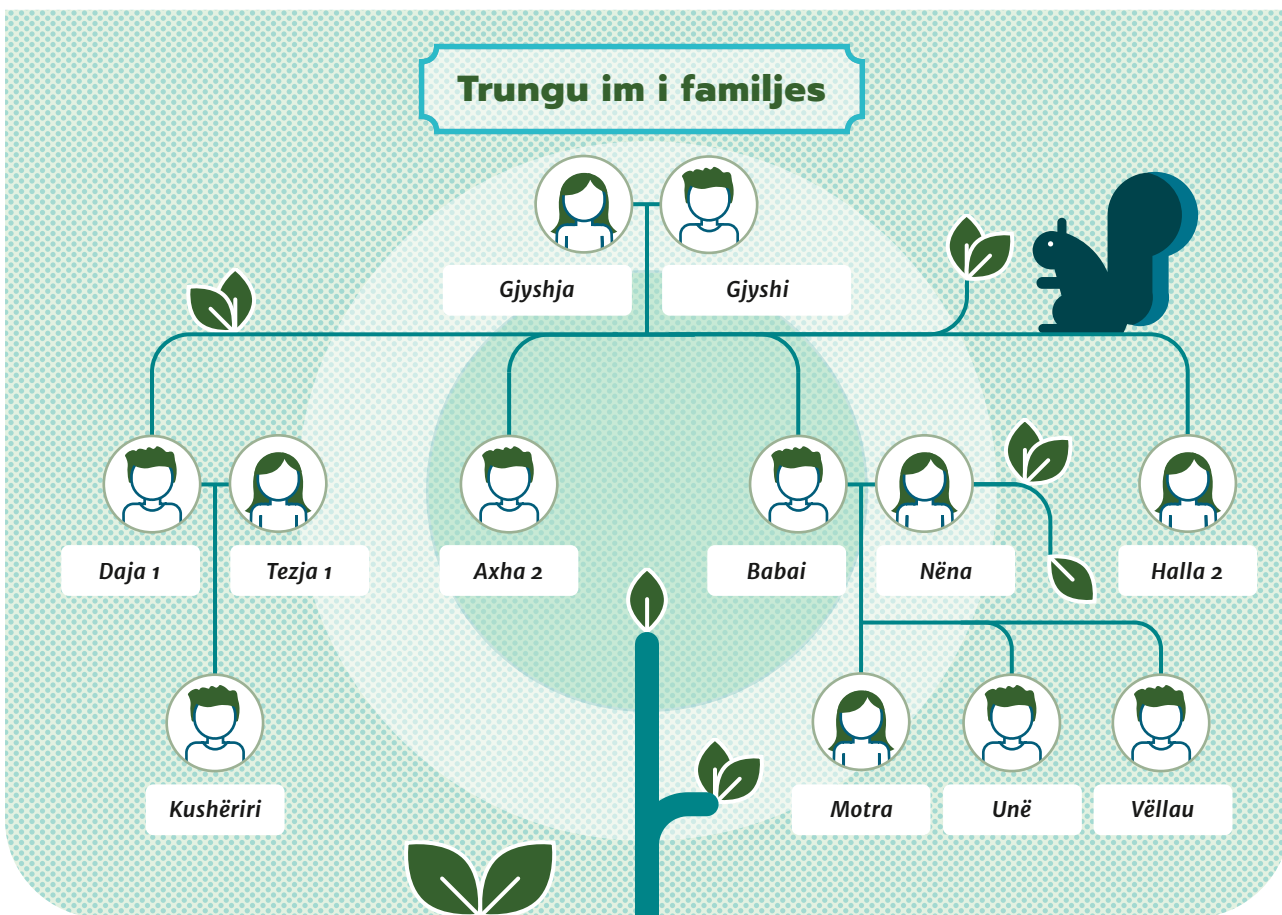


Shembull i sociogramit:



### Sekuena ②

## Trungu im i familjes





## DETYRA 3

# MENAXHIMI I EMOCIONEVE NDJENJAT E MIA, NDJENJAT E TUA

### Qëllimi

Nxënësit i krijojnë lidhjet në mes të emocioneve, veprimeve dhe pasojave të tyre. Ata mësojnë si ta ndryshojnë perspektivën dhe të reflektojnë për ndikimin gjendjeve emocionale.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh

- ① Tiketatat me emocionet e ndryshme
- ② Letër, lapsa me ngjyrë; Kompjuter apo telefon i mençur



### Moduli 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Nxënësit ulen në rreth. Mësimdhënësi e prezanton temën duke i vendosur tiketatat me fjalë të emocioneve në dysheme. Ai/ajo mundet edhe tua shpërndajë nxënësve të ndryshëm tiketatat me fjalë dhe të kërkojë nga ta t'i aktrojnë ndjenjat e përshkruara.
2. Niset diskutimi për atë se si zhvillohen emocionet dhe në cilat situata ndjehen ndjenjat e caktuara.
3. Nxënësit ndahen në çifte. Secili çift i merr dy tiketa të ndryshme. Çiftet e gjejnë një vend ku mund të ulen apo të qëndrojnë në këmbë. Fillimisht, ata i aktrojnë emocionet që janë në tiketatat e tyre. Pastaj, reflektojnë për mënyrën si reagojnë dhe si sillen kur e përjetojnë atë emocion. Nxënësit i shkëmbejnë tiketatat dhe e përsërisin aktivitetin.
4. Nxënësit kthehen në rreth. Mësimdhënësi i mbledh strategjitë nga nxënësit. Ai/ajo i shënon ashtu që të gjithë të mund t'i shohin (tabelë, letër table, etj.). mësimdhënësi e nxit diskutimin për mënyrat alternative të menaxhimit të emocioneve.
5. Nxënësit e zgjedhin një emocion të fortë dhe e shënojnë një situatë ku
  - e kanë përjetuar këtë emocion,
  - e shënojnë cilën strategji e kanë përdorë gjatë menaxhimit të tij,
  - e shënojnë si kanë reaguar dhe
  - mendojnë për strategji të ndryshme dhe e përshkruajnë si do të zhvillohej situata si rezultat i saj.
6. Rezultatet i shkëmbejnë në çifte.

### Sekuena ②

1. Mësimdhënësi i shënon dy tituj në tabelë: «Kjo më bën të lumtur» dhe «Kjo më bën të pikëlluar».
2. Nxënësit zgjedhin si dëshirojnë t'i shprehin ndjenjat e tyre:
  - Të shkruajnë (tregim, vjershë, bllog)
  - Bëjnë një vizatim, pikturë, karikaturë, apo strip
  - Bëjnë foto me telefona (dhe i kombinojnë me punime arti)
  - Praktikojnë një lojë me role (ndoshta së bashku me dikë tjetër)
3. Punojnë në produktet e tyre.
4. I prezantojnë ato para grupit të madh.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune



### Sekuena ①

Tiketatat me emocione të ndryshme

<b>lumtur</b>	<b>gëzuar</b>
<b>zhgënjyer</b>	<b>hidhëruar</b>
<b>befasuar</b>	<b>pikëlluar</b>
<b>guximshëm</b>	<b>gazmor</b>
<b>vetmuar</b>	<b>pasigurt</b>

Lista e strategjive për menaxhimin e emocioneve:

- *bisedë me një person të afërt*
- *lexim, kërkim në internet*
- *dëgjim i muzikës*
- *marrja me sport*
- *fjetja*
- *ushqimi*
- *qëndrimi vetëm*
- *thyerja e diçkaje*
- *lëndimi i vetes*
- *mosushqyerja*



## DETYRA 4

# MENAXHIMI I KONFLIKTEVE GJETJA E STRATEGJIVE TË NDRYSHME

### Qëllimi

Nxënësit mësojnë si t'i zbatojnë strategjitë për kontrollimin e emocioneve dhe si t'i zgjidhin konfliktet në mënyrë konstruktive. Mësojnë si t'i zbatojnë sjelljet me respekt në situata konfliktit.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh

- ① Detyrat në tabelë ose fletë pune; Tiketat me fjalë me llojet e ndryshme të konflikteve
- ② 6 hapat e zgjidhjes së konfliktit në tabelë ose fletë pune



### Moduli 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Mësimdhënësi e prezanton mësimin me pyetjen e shënuar në tabelë: Çka mund ta shkaktojë një konflikt në shkollë, në mes shokësh apo në familjen tuaj? Nxënësit angazhohen në një sesion të shkurtër të stuhi mendimesh. Mësimdhënësi merr shënime në tabelë. Ai/ajo e bën dallimin në mes të problemeve të përbashkëta (që kanë ndikim në shumë njerëz) dhe problemeve individuale (që kanë ndikim në një ose dy njerëz).
2. Së bashku me nxënësit i qarkojnë të gjitha problemet individuale.
3. Nxënësit ulen në rreth. Mësimdhënësi i prezanton mënyrat e ndryshme të gjetjes së zgjidhjes së një konfliktit (p.sh. tiketat me fjalë me termet fitues-fitues, fitues-humbës, humbës-fitues, humbës-humbës).
4. Mësimdhënësi i prezanton katër përshkrimet e këtyre situatave. Nxënësit i bëjnë bashkë çiftet.
5. Nxënësit ndahen në çifte dhe i diskutojnë situatat dhe tiketat e bëra bashkë. Në tabelë i shënojnë përgjigjet e sakta.
6. Mësimdhënësi e prezanton konfliktin në vijim: «Katja, një vajzë 18 vjeçare dëshiron të shikojë YouTube në iPad. Vëllait të saj 13 vjeçar, Marvin i duhet iPad-i për ta kontrolluar një e-mail nga mësimdhënësi i tij.»
7. Nxënësit mendojnë për këtë situatë dhe mundohen t'i gjejnë si do të ishin të katër situatat fitues-fitues, fitues-humbës, humbës-fitues, humbës-humbës. Orën e ardhshme vijnë me idetë e tyre.

### Sekuena ②

1. Nxënësit ulen në rreth. Mësimdhënësi i mbledh nga nxënësit katër rezultatet e situatave të dhëna. Versionet e ndryshme krahasohen dhe diskutohen.
2. Ai/ajo i prezanton 6 hapat e zgjidhjes së konfliktit.
3. Sërish, nxënësit punojnë në çifte. Ata kalojnë nëpër 6 hapat dhe i zbatojnë ato në konfliktin e iPad-it. Ata i shënojnë 6 hapat.
4. Secili grup e gjen një çift tjetër dhe i shkëmbejnë 6 hapat e tyre. Gjatë diskutimit në grup të madh të gjithë nxënësit kthehen në rreth dhe bisedojnë për zgjidhjet e tyre për të 6 hapat. Mësimdhënësi ua përkujton nxënësve se zbatimi i strategjisë së 6 hapave është mënyrë e dobishme e zgjidhjes së konfliktit.





## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuena ①

### Llojet e konflikteve dhe zgjidhjet e tyre

Fitues – fitues

Fitues – humbës

Humbës – fitues

Humbës – humbës

*Pala B ka fituar dhe pala A ka humbur në konflikt. Konflikti do të paraqitet sërish.*

*Asnjëra palë nuk ka fituar asgjë. Konflikti është zhdukur përkohësisht dhe me siguri do të paraqitet sërish.*

*Të dy palët përfitojnë nga zgjidhja e dakorduar e konfliktit. Ata ndjehen se e kanë arritur atë që kanë dëshiruar.*

*Pala A ka fituar, ndërsa pala B ka humbur në konflikt. Konflikti do të paraqitet sërish.*

### Sekuena ②

### Zgjidhja e konfliktit me 6-hapa

---

#### Hapi 1

*Mendo për të dy palët. Vendose veten në pozitë të tyre dhe merri parasysh nevojat e tyre.*

---

#### Hapi 2

*Definoje problemin.*

---

#### Hapi 3

*Mundohu të gjesh sa më shumë ide që do të mund ta zgjidhin problemin.*

---

#### Hapi 4

*Vlerësoi idetë tua. Cilat prej tyre mund ta zgjidhin problemin? Cilat janë të drejta dhe të ndjeshme? Mendo për të dy palët. Si ndjehen ata në lidhje me zgjidhjet?*

---

#### Hapi 5

*A mund të vendosësh cila është zgjidhja më e mirë?*

---

#### Hapi 6

*Kur dhe si e kontrollon nëse zgjidhja e konfliktit ka funksionuar?*

---





## **MODULI 2**

# **SIGURIMI I CILËSISË SË JETËS**

Sigurimi i cilësisë së jetës me theks në integritet, menaxhim efikas të burimeve, përgjegjësi për zhvillim të qëndrueshëm, menaxhim të mirë të vetes, etj.



## DETYRA 5

# INTEGRITETI, NORMAT DHE VLERAT KJO ËSHTË ME RËNDËSI PËR MUA

### Qëllimi

Nxënësit e kuptojnë çka janë vlerat dhe normat. Mësojnë si ta ndërtojnë raportin në mes të vlerave dhe normave dhe vetvetes.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh

- ① Fotografi të njerëzve të famshëm në tabelë
- ② Fjalët kyçe në tabelë



### Moduli 2

Sigurimi i cilësisë së jetës

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Mësimdhënësi vendos fotografi të personave të famshëm në tabelë (kombëtar, ndërkombëtar nga të gjitha zhanret). Së bashku shënojnë krejt çka dinë për këta njerëz.
2. Pastaj nxënësit mendojnë në mënyrë individuale për atë se kush është model inspirimi. Vendosin për një person (nëse ky person nuk është në tabelë, e shënojnë emrin në fletoren e tyre). Nxënësit shënojnë çka dinë për modelin e tyre të inspirimit (ose kërkojnë në internet).
3. Nxënësit kthehen në rreth dhe i prezantojnë modelet e tyre të inspirimit. Të gjithë nxënësit tjerë mund të parashtrajnë pyetje.
4. Mësimdhënësi ua prezanton nxënësve disa pyetje (në tabelë, ose fletë të fotokopjuara, etj.). Së bashku i diskutojnë pyetjet.
5. Për detyrë shtëpie nxënësit u përgjigjen pyetjeve me shkrim dhe i sjellin përgjigjet në shkollë.

### Sekuena ②

1. Nxënësit ndahen në çifte dhe i shkëmbejnë përgjigjet.
2. Mësimdhënësi e prezanton detyrën e radhës: Nxënësit duhet ta hartojnë përshkrimin e vet të personit që kanë zgjedhur dhe të tregojnë çka është me rëndësi për ta. Ata mund të vendosin cilin produkt dëshirojnë ta bëjnë: poster, ese, poezi, vizatim, karikaturë, etj.
3. Produktet duhet të paraqesin vlerat dhe normat e tyre. Për këtë, mësimdhënësi i shënon fjalët kyçe në tabelë të cilat mund tu ndihmojnë nxënësve. Ai/ajo kalon nëpër fjalët kyçe dhe shpjegon se këto janë vlera.
4. Nxënësit punojnë në mënyrë individuale në produktet e tyre.
5. Kur përfundojnë, mësimdhënësi e organizon tregun ku të gjitha produktet mund të ekspozohen dhe të shikohen.
6. Në diskutimin në grup të madh, secili nxënës e përmend shkurtimisht çka ka qenë e lehtë për të e çka ka qenë sfiduese.

**MATERIALET PËR NXËNËSIT**


Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

**Sekuenca ①**


Pyetjet për diskutim dhe detyrë shtëpie

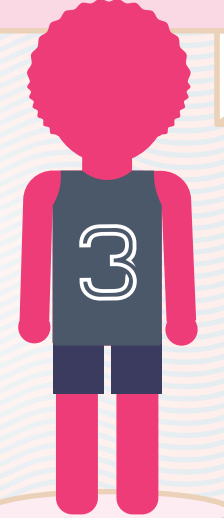
**Modeli im inspirues**

**1** *Cilat janë gjërat e mira të këtij personi?  
Cilat janë gjërat e këqija?*



**2** *Çka ju bën të mendoni se karakteristikat e personit që ju pëlqen janë të mira ose të këqija?*





**Sekuenca ②**

Shënoji këto fjalë kyçe në tabelë ose tregoi si tiketa:

**Çka është me rëndësi për mua**

- *Sinqeriteti*
- *Humori*
- *Suksesi*
- *Kujdesi*
- *Lojaliteti*
- *Mençuri*
- *Drejtësia*
- *Respekti*
- *Lumturi*
- *Kreativiteti*
- *I hapur*
- *Komunikimi*
- *Kureshtja*
- *Miqësia*
- *Aventurë*





## DETYRA 6

# RËNDËSIA E ARSIMIT DHE PUNËS UNË E BËJ MË TË MIRËN

### Qëllimi

Nxënësit reflektojnë për rëndësinë e të mësuarit gjatë gjithë jetës. Mësojnë të zhvillojnë metoda të afirmimit që e risin qëndrueshmërinë. Kuptojnë se metodat e të nxënësve mund të jenë të ndryshme për njerëz të ndryshëm, në mosha dhe faza të ndryshme të jetës.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh

- ① Fotografia e shkallëve në tabelë; Pyetjet për intervistë
- ② Tikitat me fjalë për faktorët e suksesit



### Moduli 2

Sigurimi i cilësisë së jetës

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

#### Sekuena ①

1. Mësimdhënësi e prezanton detyrën duke i vizatuar një palë shkallë në tabelë. Në shkallën më të ulët vizatohet një person. Kjo është ku janë nxënësit tani, në klasën e 6-të. Mësimdhënësi shpjegon se gjatë jetës së tyre ata do të ngjiten shkallëve përpjetë. Mësimdhënësi e thekson faktin se biografitë e njerëzve mund të jenë shumë të ndryshme dhe ndonjëherë të paparashikuara.
2. Niset diskutimi për faktorët që janë të rëndësishëm për t'i arritur qëllimet në mënyrë të suksesshme gjatë jetës. Nxënësit i ndajnë idetë e tyre. Mësimdhënësi i shënon ato në tabelë.
3. Mësimdhënësi shpjegon se nxënësit do t'i pyesin dy të rritur për biografitë e tyre dhe për gjërat që kanë kontribuar në biografitë e tyre.
4. Nxënësit ndahen në çifte dhe mendojnë për pyetjet që mund t'i parashtrajnë. I shënojnë tri deri në katër pyetje.
5. Nxënësit ulen në rreth dhe i prezantojnë disa nga pyetjet e tyre. Mësimdhënësi i shton disa pyetje si shembull. Së bashku hartohet një udhëzues për intervista.
6. Të gjithë nxënësit, në mënyrë individuale e shënojnë këtë udhëzues për intervista.
7. Deri në orën e radhës, secili nxënës duhet t'i intervistojë dy të rritur dhe t'i shënojë përgjigjet e tyre.

#### Sekuena ②

1. Nxënësit ndahen në çifte dhe i shkëmbejnë rezultatet e intervistave të tyre. I diskutojnë ngjashmëritë dhe dallimet.
2. Pastaj e formojnë një rreth. Mësimdhënësi e nis diskutimin për faktorët e suksesit të cilat të rriturit i kanë përmendur në biografitë e tyre. Fjalët si «vendosmëri», «qëndrueshmëri», «durim», «punë e palodhshme», etj. Shënohen. Theksohet ideja e të nxënësve gjatë gjithë jetës. Mësimdhënësi përdor tikitat me fjalë.
3. Në vijim mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të mendojnë si mund ta mbajnë motivimin dhe punën e palodhshme në nivel dhe si mund ta shtyjnë veten përpara.
4. Nxënësit kthehen në vendet e tyre dhe e shkruajnë recetën e tyre personale për sukses.
5. Recetat ekspozohen në klasë dhe ndahen në grup të madh.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuena ①

Shembuj të pyetjeve për intervistë:

Si quheni? Sa vjeç jeni?

Çka punoni? Si e keni fituar këtë punë?

Çfarë shkolle ose trajnimi keni përfunduar? Çka ju ka ndihmuar gjatë shkollimit ose trajnimit?

A ka pas momente kur keni pas nevojë për ndihmë për të arritur ku jeni sot?

Çka mendoni se është me rëndësi në arsim dhe jetë?

Çfarë rekomandime keni për mua, arsimimin dhe punën time në të ardhmen?

### Sekuena ②

Tiketatat me fjalë për diskutim:

**Receta juaj për ta bërë më të mirën**

<b>Vendosmëria</b>	<b>Qëndrueshmëria</b>	<b>Puna e palodhshme</b>
<b>Durimi</b>	<b>Të nxënit gjatë gjithë jetës</b>	



## DETYRA 7

# MARRJA E VENDIMEVE TË DUHURA PUNËTORI PËR VENDIM-MARRJE

### Qëllimi

Nxënësit mendojnë si të marrin vendimin e duhur në situata të ndryshme. Ata e zhvillojnë ndjenjën për vendim-marrje.



### Koha e nevojshme

45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Tiketa me fjalë apo fletë pune



### Moduli 2

Sigurimi i cilësisë së jetës

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të diskutojnë rreth vendimeve që duhet t'i marrin gjatë një dite të zakonshme. Ai/ajo i shënon përgjigjet në tabelë: p.sh. të shikosh TV, çfarë loje të zgjedhësh, kur t'i bësh detyrat e shtëpisë, etj. Mësimdhënësi e përmend se do ta bëjnë një punëtori vendim-marrëse. Nxënësit duhet të kalojnë nëpër disa hapa, gjithnjë në çifte. Hapat janë të etiketuar nga 1 deri 6.

1. Situatat dilemë: Nxënësit i lexojnë situatat dilemë nga tabela apo fletë punët. Nxënësit punojnë në këto situata në mënyrë individuale dhe shënojnë vendimet e tyre. Pastaj, ndahen në çifte dhe i shkëmbejnë vendimet e tyre.
2. Metoda 1: Metoda të ndryshme të vendim-marrjes janë të vendosura në tabelë ose në fletë të fotokopjuara. Nxënësit i shënojnë ose i shkruajnë ato të cilat i kanë zbatuar në të dy situatat.
3. Vendimet madhore dhe minore: Gjatë hapit të radhës, nxënësit mësojnë si t'i dallojnë vendimet madhore dhe minore. Në çifte i mbledhin vendimet minore (nuk kanë ndikim të madh afat-gjatë) dhe madhore (ndikim të madh afat-gjatë) dhe i shënojnë.
4. Metoda 2: Nxënësit në çifte reflektojnë cilat metoda të vendim-marrjes i kanë zbatuar në vendimet e caktuara (madhore apo minore). Përgjigjet i shënojnë në dy kolona.
5. Gjithashtu mendojnë për pasojat e vendimeve madhore, p.sh. të ngrënit e ushqimit të shpejtë në vazhdimësi mund të ndikojë në shëndetin tënd. Nxënësit i listojnë vendimet tjera madhore të cilat mund të ndikojnë në shëndetin, raportet, shkollën, punën/karrierën e tyre.
6. Nxënësit identifikojnë çka ndikon në vendim-marrjen e tyre: p.sh. prindërit, mësimdhënësit, miqtë, shpërblimet, çmimet, etj.

Gjatë diskutimit përfundimtar në rreth, mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të tregojnë çka kanë mësuar nga ky mësim dhe si e kanë përjetuar punëtorinë e gjashtë hapave.





## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Shembuj të dilemave:

*Keni kursyer para për dhuratë për ditëlindjen e motrës, por shumë po keni dëshirë të blini diçka për vete.*



*Jeni pajtuar ta vizitoni gjyshen tuaj, por miqtë tuaj po shkojnë ta shikojnë një film dhe ju keni dëshirë tu bashkangjiteni.*



### Zgjidhjet:

- Kërkon mendimin e një shoku
- Mendon për të mirat dhe të këqijat e vendimit
- Vazhdon me këndvështrimin e shumicës
- Hedh një monedhë
- Bën panikë

- Merr këshillë nga ekspertët
- Vepron sipas impulsit
- Bën çka të duket e drejtë
- Me kujdes i merr parasysh opsionet
- Të tjera

Hapi 4, Metoda 2

Situata	Vendimet madhore	Metodat	Vendimet minore	Metodat
<i>Dhurata e ditëlindjes</i>	<i>Ditëlindjet janë më të rëndësishme</i>	<i>Marr këshillë nga prindërit, i përdori paratë për dhuratë</i>		
<i>Darka te gjyshja</i>	<i>I përmbahem marrëveshjes</i>	<i>Mendoj për të mirat dhe të këqijat</i>	<i>Bëj çka më duket e drejtë</i>	<i>Veproj sipas impulsit</i>



## DETYRA 8

# MENAXHIMI I BURIMEVE FINANCIARE PARATË E MIA TË XHEPIT

### Qëllimi

Nxënësit reflektojnë për kursimin e parave të xhepit dhe e zhvillojnë ndjenjën e menaxhimit të buxhetit.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Punë në grupe
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Tavinat për grupe; Tikitat me buxhet apo fletë pune; Letër



### Moduli 2

Sigurimi i cilësisë së jetës

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Mësimdhënësi e fillon orën me pyetjet: «A mund të kemi gjithnjë atë që dëshirojmë?» / «Pse jo?» Ai/ajo e nis diskutimin në lidhje me dallimin në mes të «Nevojave» dhe «Dëshirave».
2. Mësimdhënësi e thekson se shpesh herë ne na duhet të bëjmë zgjedhje. Na duhet ta bëjmë buxhetin.
3. Në çifte, nxënësit diskutojnë për atë që duhet të mendojnë para se të blejnë diçka, p.sh. sa para i kanë, sa kushtojnë gjërat, çka kanë dëshirë, etj.
4. Nxënësit kthehen në grup të madh dhe i shkëmbejnë rezultatet.
5. Nxënësit formojnë grupe nga katër persona dhe punojnë në skenarë të ndryshëm. Mësimdhënësi i plotëson tikitat e skenarëve me paratë që janë në dispozicion për tu shpenzuar për skenarët e ndryshëm. Nxënësit duhet të shikojnë sa para ka për t'i shpenzuar dhe çka kanë vendosur se dëshirojnë dhe çka kanë nevojë. Pastaj vendosin nëse mund ta arrijnë atë. Për këtë e përdorin fletëpunën për buxhet.

### Sekuena ②

1. Grupet i sjellin planet e buxhetit në grup të madh dhe i prezantojnë. Pas prezantimit marrin informatë kthyesë nga të tjerët.
2. Mësimdhënësi i inkurajon nxënësit të mendojnë për nevojat dhe dëshirat e veta.
3. Nxënësit e shkruajnë një paragraf të shkurtër për dëshirat e veta në një copë letre, duke theksuar si dëshirojnë të mbledhin para për të. Në copa të letrës nuk i shënojnë emrat e vet.
4. Mësimdhënësi i mbledh të gjitha letrat dhe i vendos në mes të rrethit. Një nxënës e merr një letër dhe e lexon me zë. Nxënësit tjerë mund të komentojnë apo të shtojnë ide për kursimin e parave. Apo, mund të luhet një kuiz, duke u munduar t'ia qëllojnë se letra e kujt është lexuar.
5. Si përfundim, mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të tregojnë si mund t'i arrijnë gjërat. Përveç kursimit të parave, njerëzit mund të marrin edhe kredi. Mësimdhënësi e shpjegon dallimin.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuena ①

#### Hartimi i planit të buxhetit

Shembull i tiketës së buxhetit:

Genti ka .....  
para xhepi për një javë.

**Nevojat:** Lapsa të rinj  
për shkollë, kartolinë për  
ditëlindjen e motrës  
**Dëshirat:** Ëmbëlsirat dhe  
dy libra të ilustruar

**Nevojat:**



**Dëshirat:**



#### Plani i buxhetit

Emri: \_\_\_\_\_

Të hyrat	Shpenzimet		
<i>Paratë e xhepit</i>			
<i>Gjithsej të hyrat</i>		<i>Gjithsej shpenzimet</i>	
<b>Gjithsej bilanci</b> (Balanci = Të hyrat minus shpenzimet)			

### Sekuena ②

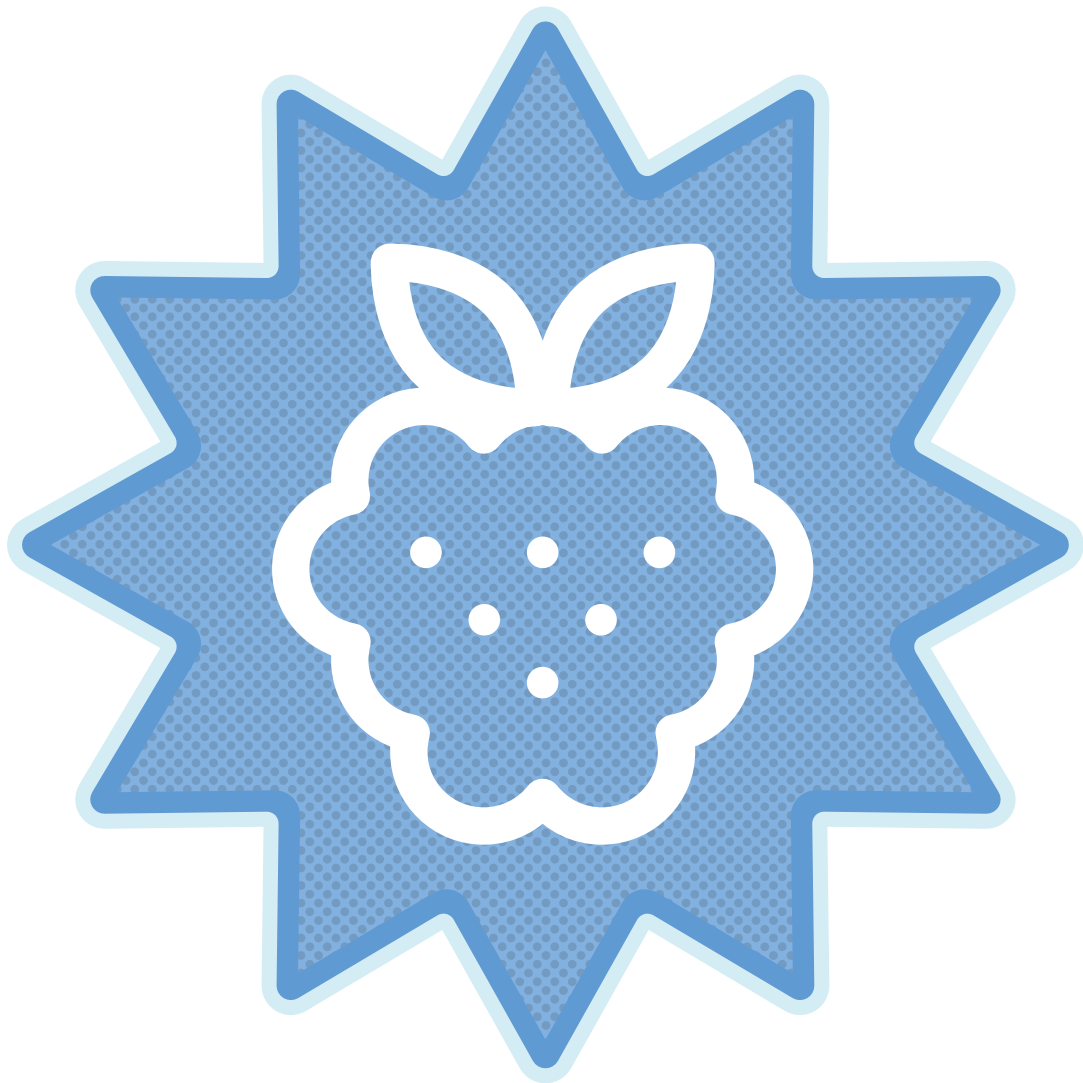
#### Kredi, hua, borxh

Kredi është marrja hua e një shume të hollash të cilat pastaj kthehen gjatë një periudhe kohore. Për këtë të ngarkohet kamata që është pagesa (ose çmimi) për huazimin e të hollave.

Sa më gjatë i huazon të hollat aq më shumë kamatë do të paguash

Borxh janë të hollat që duhet kthyer





### MODULI 3

## STILET E JETËS SË SHËNDETSHME

Stilet e jetës së shëndetshme udhëzojnë nxënësit për çështjet që lidhen me shëndetin fizik dhe emocional, ushqimin e shëndetshëm, si kundërpërgjigje e veseve si droga, alkooli, duhanpirja, ndikimet gjinore, etj.



## DETYRA 9

# A ËSHTË AJRI EDHE USHQIM? NDOTJA E AJRIT

### Qëllimi

Nxënësit e kuptojnë rëndësinë e mjedisit të shëndetshëm për zhvillimin e tyre. Ata marrin njohuri për ndikimin e ndotjes në shëndet. Mësojnë si ta analizojnë sjelljen e tyre dhe si ta parandalojnë ndotjen e ajrit.



### Koha e nevojshme

45 minuta



### Aranzimet sociale

- Punë në grupe
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Informata për cilësinë e ajrit; Fotografi të një qyteti me ndotje të madhe të ajrit



### Moduli 3

Stilet e jetës së shëndetshme

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Nxënësit mblidhen në rreth. Mësimdhënësi u tregon një fotografi të një qyteti me ndotje të madhe të ajrit.

1. Mësimdhënësi parashtron pyetjet si:
  - Çka mund të shihni në fotografi?
  - Cilat janë problemet këtu?
  - A ka rreziqe të padukshme për shëndetin tonë?
  - Ku mendoni se është bërë kjo foto?

Nxënësit diskutojnë. Kur përmendet çështja e ndotjes së ajrit, mësimdhënësi e prezanton detyrën për punë në grupe. Në grupe nga katër persona, nxënësit punojnë në elementet e ndryshme të ndotjes së ajrit. Prej çka përbëhet ajri? 87% nitrogjen, 21% oksigjen, 1% gazra tjera. Çka përfshin ajri i ndotur? Ozon, pluhur të imtë, substanca të dëmshme nga nitrogjeni.
2. Secili grup përqendrohet në njërin nga substancat e dëmshme dhe i mbledh përgjigjet për dëmet që i shkakton. Mësimdhënësi ofron informata për secilin grup (libra, revista, Internet, etj.).
3. Pas 20 minutash nxënësit mblidhen në rreth me përgjigjet e tyre. Diskutohen ndikimet e ndotjes së ajrit në njerëz dhe në natyrë. Çështjet si sëmundjet e mushkërive, ndotja e dheut, mungesa e vjeljeve, etj. theksohen gjatë diskutimit në grup të madh.
4. Nxënësit, gjatë detyrës përfundimtare mendojnë për atë që mund të bëhet për ta parandaluar ndotjen e ajrit. Ata mbledhin ide për atë që mund të bëjnë nxënësit, çka mund të bëjë industria dhe çka mund të bëjë politika. Mësimdhënësi i klasifikon idetë në tri kolona (nxënësit, industria, politika), p.sh.: Nxënësit – shkojnë me biçikletë në shkollë, industria – shkruan letër fabrikës lokale duke i theksuar ndikimet e ndotjes së ajrit, politika – kontaktimi i autoriteteve lokale dhe ngritja e vetëdijes për më shumë shtigje për biçikleta.
5. E gjithë klasa së bashku zgjedhin një ide të cilën do ta vazhdojnë më tutje.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Luftimi i ndotjes së ajrit

Nxënësit	Industria	Politika
<ul style="list-style-type: none"> <li>shkojnë në shkollë me biçikletë</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>shkruajnë një letër fabrikës lokale duke i theksuar ndikimet e ndotjes së ajrit</li> <li>...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kontaktimi i autoriteteve lokale dhe ngritja e vetëdijes për më shumë shtigje të biçikletave</li> <li>...</li> </ul>





## DETYRA 10

# QËNDRO I QETË DHE PUNO SHUMË SHËNDETI FIZIK DHE MENTAL

### Qëllimi

Nxënësit mësojnë për rëndësinë e shëndetit fizik dhe mental. Zhvillojnë ide për ruajtjen e shëndetit fizik dhe mendor. Krijojnë qëndrim pozitiv ndaj shëndetit të tyre.



### Koha e nevojshme

45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Informata për shëndetin fizik dhe mendor, informata për stresin; Copa të vogla të letrës për hartën e mendimeve; Plani javor për balans në mes të jetës së shkollës dhe punës



### Moduli 3

Stilet e jetës së shëndetshme

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

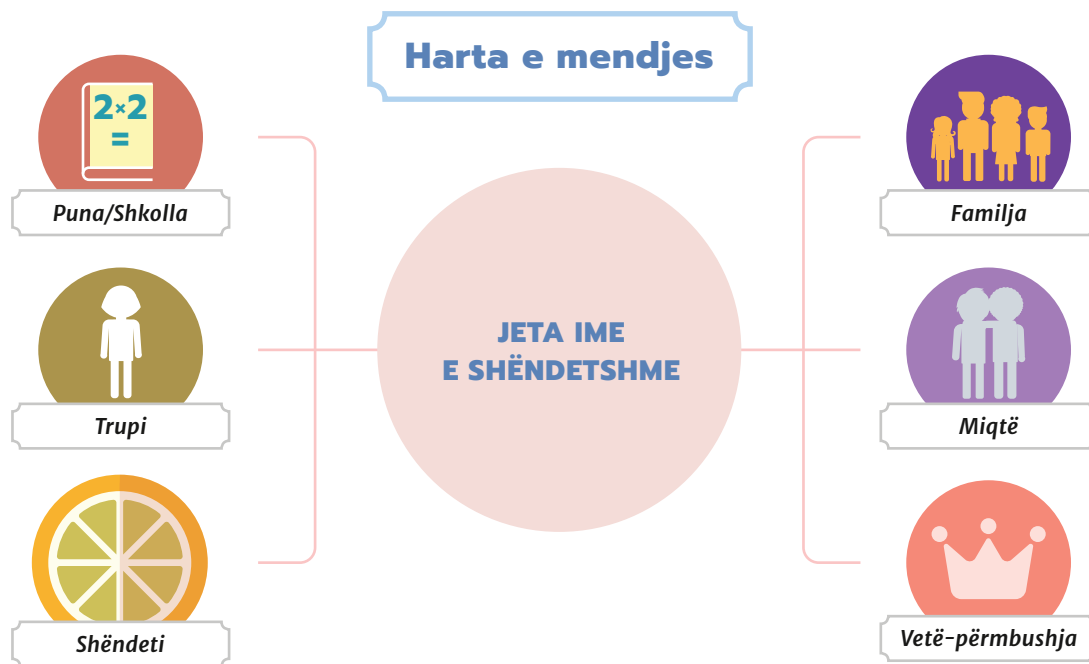
1. Nxënësit ulen në rreth. Mësimdhënësi e prezanton idenë e krijimit të hartës së mendimeve (në tabelë, me copa të letrës në dyshe). Mësimdhënësi e vendos në mes të rrethit një copë të letrës të shënuar «Jeta ime e shëndetshme». Ai/ajo i vendos gjashtë degë përreth «Jeta ime e shëndetshme». Ato janë «Puna/Shkolla», «Trupi», «Shëndeti», «Familja», «Miq të», «Vetë-përmbushja».
2. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të mendojnë për të gjitha gjërat që i kontribuojnë jetës së shëndetshme. Nxënësit i shënojnë idetë e tyre në copa të vogla të letrës dhe i diskutojnë këndvështrimet e ndryshme.
3. Mësimdhënësi gjithashtu e adreson fenomenin e «stresit». Ai/ajo mund t'i përmbledh përvojat e stresit nga nxënësit.
4. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të kthehen në bankat e tyre. Ai/ajo e prezanton planin javor për balans në mes të jetës së shkollës dhe punës. Nxënësit punojnë në mënyrë individuale në planet e tyre. Mendojnë për elementet e jetës së shëndetshme të cilat i kontribuojnë një jave të shëndetshme. Me rëndësi është që të mos merren parasysh vetëm aspektet e shëndetit fizik por edhe aspektet e shëndetit mendor dhe emocional.
5. Plani javor mund të përfshijë ide si: mos-planifikimi i sasisë së madhe të detyrave të shkollës, mbajtja pastër e çdo gjëje, bërja e pushimeve (jashtë), meditimi, joga, periudha pa internet, ushqimi i shëndetshëm, konsumimi i mëngjesit, gjumë të mjaftueshëm, më pak shikim të TV-së, aktivitete sportive, etj.
6. Nxënësit pasi të përfundojnë, e gjejnë një partner dhe së bashku i krahasojnë planet e tyre javore.
7. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit ta mbajnë planin e tyre javor dhe të mundohen t'i përmbahen gjatë javës së ardhshme.





## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune



**Plani javor**

Muaji: \_\_\_\_\_ Viti:

Të rëndësishme:	E hënë	E martë	E mërkurë	E enjte	E premte	E shtunë	E dielë
_____							
_____							
_____							
<b>Qëllimet:</b>							
_____							
_____							
<b>Pushimet:</b>							
_____							
_____							
<b>Buzëqeshja:</b>							
_____							
_____							



## DETYRA 11

# TRUPI IM ËSHTË I SHËNDETSHËM DIETA IDEALE?

### Qëllimi

Nxënësit mësojnë dallimin në mes të të ushqyerit të shëndetshëm dhe dietës. Kuptojnë llojet e ndryshme të dietave dhe efektet e tyre në shëndet.



### Koha e nevojshme

45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Fleta të mëdha të letrës (letër tabele); Informata për të ushqyerit e shëndetshëm dhe dietat



### Moduli 3

Stilet e jetës së shëndetshme

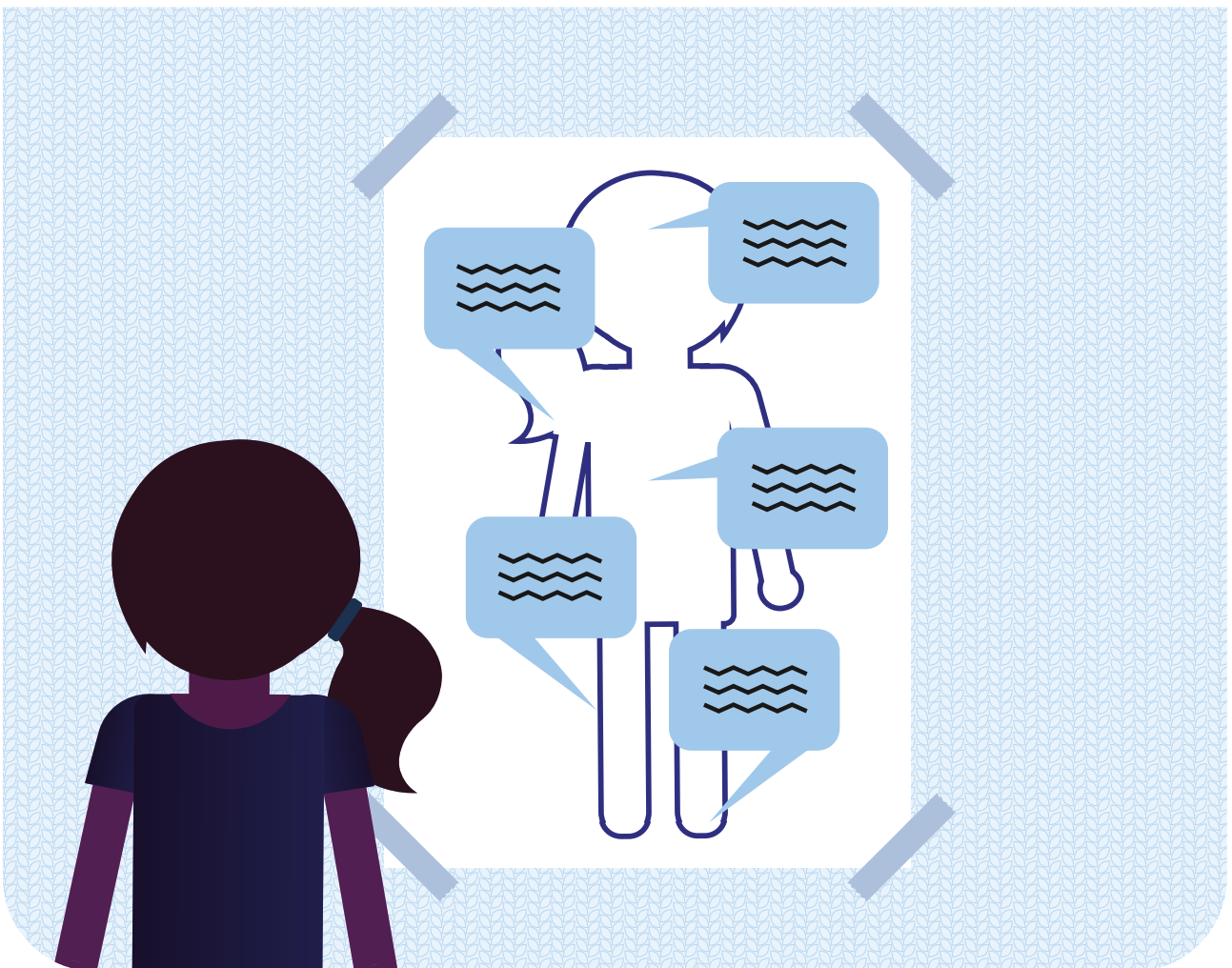
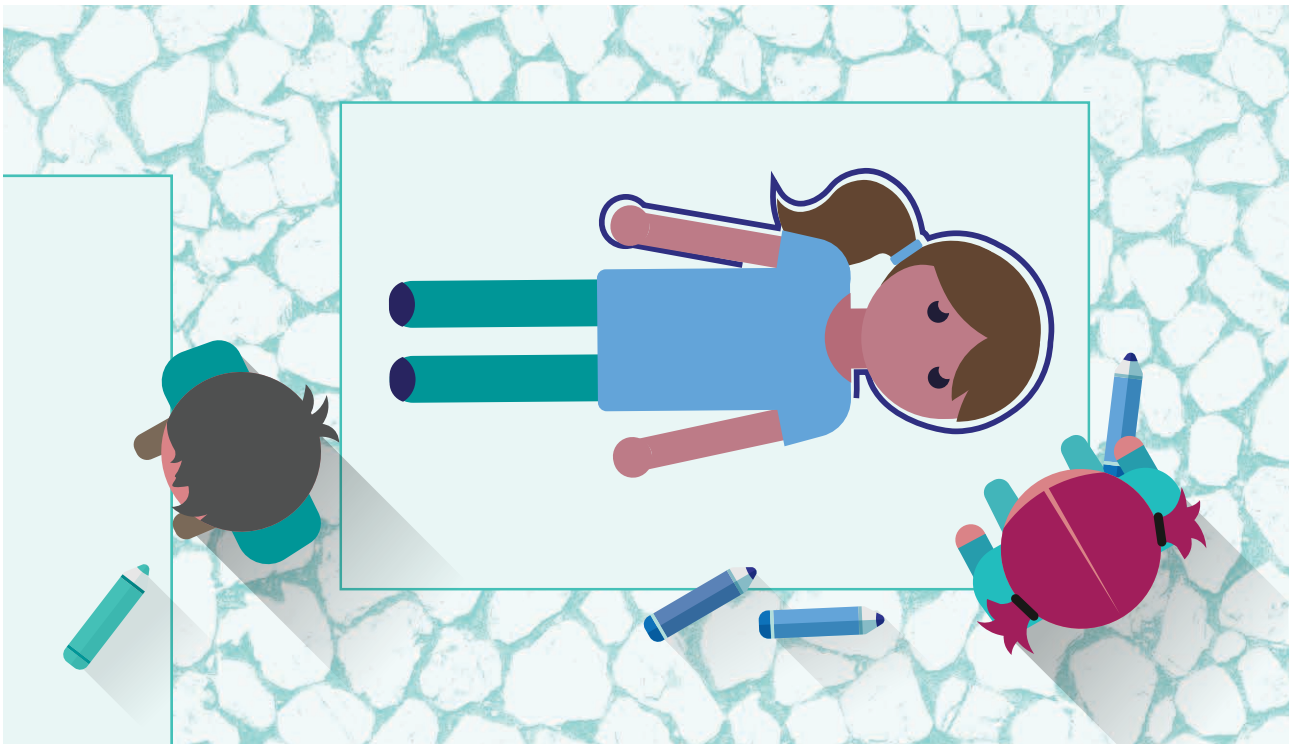
### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

1. Nxënësit ulen në rreth. Në mes të rrethit është një fletë e madhe e letrës (letër tabele ose poster). Mësimdhënësi kërkon nga një nxënës ta vizatojnë në letër siluetën e një personi. Variacion: Kjo detyrë mund të bëhet edhe në mënyrë individuale. Nxënësit mund të presin fotografi të njerëzve nga revistat dhe i përgjigjen pyetjeve në vijim para diskutimit të klasës.
2. Niset diskutimi për pyetjet në vijim:
  - Cilat pjesë të trupit janë më të rëndësishmet për jetën tonë?
  - Çka është stili i shëndetshëm i jetës?
  - Kur ndihem rehat?
  - Pse dietat mund të kenë efekte negative?
3. Gjatë diskutimit, nxënësit shënojnë deklaratat e ndryshme në siluetën e personit në poster.
4. Pas diskutimit, nxënësit ndahen në çifte. Në çifte hulumtojnë për shprehitë e të ushqyerit të shëndetshëm dhe dietat. Për këtë, mësimdhënësi siguron informata (libra, revista, linqe). Me rëndësi është që nxënësit të gjejnë informata për aspektet në vijim:
  - Elementet e dietës së shëndetshme (karbohidratet, proteinat, yndyrat)
  - Shembuj të ushqimeve të shëndetshme
  - Mënyra si ushqehemi (kur, si, sa shpesh, etj.)
  - Efektet e dietave të ndryshme
5. Kur ndonjëri prej çifteve e përfundon, gjejnë një çift tjetër dhe i krahasojnë idetë. Në grupe nga katër diskutojnë arrijnë në një mendim të përbashkët dhe e formulojnë një përmbledhje.
6. Si hap përfundimtar, të gjitha grupet i prezantojnë gjetjet e tyre në diskutim në grup të madh. Të gjithë, duke përfshirë edhe mësimdhënësin, komentojnë në prezantime.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune





## DETYRA 12

# DUHANPIRJA DHE ALKOOLI TUNDIMET E RREZIKSHME

### Qëllimi

Nxënësit kanë informata bazike për alkoolin dhe duhanin. Mësojnë si të hulumtojnë për informata shtesë dhe zhvillojnë të kuptuarit për efektet shkatërruese të stimuluesve.



### Koha e nevojshme

45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Në letër: kuizi për temën e alkoolit dhe kuizi për temën e duhanit. Kopjoni të dy fletat për gjysmën e klasës. Përgatit një letër me zgjidhjet, kopjo këtë dhe vendosini në të dy skaje të kundërta të dhomës.



### Moduli 3

Stilet e jetës së shëndetshme

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

1. Mësimdhënësi e ndan klasën në dy grupe (p.sh. në anën e majtë dhe anën e djathtë të klasës).
2. Mësimdhënësi ia shpërndan kuizin për temën e alkoolit njëerës pjesë të klasës dhe kuizin për temën e duhanit pjesës tjetër.
3. Nxënësit e plotësojnë kuizin në mënyrë individuale. Nëse termet e caktuara janë të paqarta, mësimdhënësi i shpjegon shkurtimisht.
4. Pas rreth 15 minutash, përgjigjet diskutohen në grup të madh. Mësimdhënësi kërkon nga disa nxënësit t'i japin përgjigjet e tyre dhe arsyet për këndvështrimin e tyre. Diskutohen sa më shumë përgjigje që është e mundur. Në këtë mënyrë mësimdhënësi mund të kuptojë cilat janë qëndrimet e nxënësve.
5. Zgjidhjet për të dy kuizet (alkooli dhe duhani) vendosen në klasë në mënyrë që nxënësit të mund t'i shohin në mënyrë individuale posa ta përfundojnë kuizin.
6. Pas kësaj, nxënësit në mënyrë individuale e krijojnë një poster duke i përmbledhur informatat më të rëndësishme për të dy temat. Secili nxënës duhet të përfshijë gjërat që i ka mësuar dhe të cilat i konsideron të rëndësishme.
7. Mësimdhënësi mund të sugjerojë që nxënësit t'i shkëmbejnë informatat me prindërit e tyre dhe të bisedojnë për atë që kanë mësuar në shkollë.
8. Mësimdhënësi mund t'i motivojë nxënësit që në shtëpi të hulumtojnë në Internet më tutje për informata shtesë. Temat e caktuara mund të përsëriten sërish dhe të diskutohen gjatë orëve të ardhshme.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Kuizi për duhanin

		1	2	3
1	Cila substance, përveç tjerash, gjendet në tymin e duhanit?	Arsen	Sakarinë	Kafeinë
2	Pas sa kohe bëhesh i varur nga duhanpirja?	Java e parë	Disa javë	Gjysmë viti
3	Cila metodë e ndërprerjes rekomandohet	Hap pas hapi	Tymos më pak	Vendos për ditën e ndërprerjes
4	Sa kohë i duhet trupit të rimëkëmbet pas ndërprerjes së duhanpirjes?	20 minuta	12 orë	24 orë
5	Cilat sëmundje mund t'i shkaktojë duhani?	Sidën	Kancerin	Infeksion të veshit
6	Sa e rrezikshme është duhanpirja pasive?	Plotësisht e padëmshme	E parëndësishme	Lëndim i trupit
7	Sa të dëmshme janë cigaret e lehta në krahasim me cigaret normale?	Njëjtë	Më pak	Më shumë
8	Pse prodhuesit e cigareve shtojnë tymit duhan, amoniak, kakao ose erëza?	Zvogëlojnë rrezikun nga kanceri	Të bën më shpejt të varur	Sepse prodhimi është më i lirë

Shkronjat më të zeza = saktë

### Kuizi për alkoolin

		saktë	pasaktë
1	Të gjithë të rriturit pinë alkool.		✗
2	Fëmijëve u lejohe të blejnë alkool.		✗
3	Nuk mund të bëhesh i varur nga alkooli.		✗
4	Alkooli mund të ndikojë në të gjitha organet (tru, mëlçi, veshkë, zemër).	✗	
5	Alkooli është më i rrezikshëm për fëmijë dhe të rinj.	✗	
6	Pas konsumit të alkoolit, personi zakonisht i bën gjërat që nuk do t'i bënte përndryshe.	✗	
7	Shumica e të rinjve të moshës 14 vjeçare janë dehur më shumë se një herë.		✗
8	Pas konsumimit të sasisë së madhe të alkoolit, personit nuk i lejohe ta ngasë biçikletën.	✗	







## MODULI 4

# DIZAJNIMI I KARRIERAVE PERSONALE DHE ZHVILLIMI I MENDËSISË NDËRMARRËSE

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse me theks në të kuptuarit e profesioneve nga perspektiva e tregut të punës, planifikimit të karrierës dhe vendimmarrjes për karrierë, ndërmarrësia si opsion i karrierës, etj.



## DETYRA 13

# BOTA E PROFESIONEVE ÇKA MË INTERESON MUA

### Qëllimi

Nxënësit i identifikojnë profesionet në kategori të ndryshme. Reflektojnë për atë që u intereson.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në rreth të madh

- ① Ilustrimet e anëve të forta dhe aftësive
- ② Skica e tabelës në dërrasë të zezë



### Moduli 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Mësimdhënësi i prezanton fushat e ndryshme të aftësive dhe anëve të forta (pasqyra e parë nëpër fushat e profesioneve).
2. Nxënësit ndahen në çifte dhe i gjejnë profesionet në të cilat nevojiten këto aftësi/anë të forta. Mësimdhënësi ua tregon një skicë të hartës së mendimeve në tabelë. Nxënësit i krijojnë hartat e tyre të mendjes.
3. Hartat e mendjes i ekspozojnë në klasë dhe ua prezantojnë shokëve të klasës.
4. Për detyrë shtëpie, mendojnë për profesionet që i dinë. Ata e zgjedhin një profesion/vend pune dhe i pyesin prindërit dhe të afërmit për aftësitë dhe anët e forta që nevojiten për të. Marrin shënime dhe i sjellin në klasë orën e radhës.

### Sekuena ②

1. Nxënësit ulen në rreth me shënimet e tyre.
2. Mësimdhënësi e nis diskutimin për profesionet e ndryshme që i kanë mbledhur, duke u fokusuar në anët e forta dhe aftësitë që nevojiten për to.
3. Në vijim, nxënësit i shkëmbejnë profesionet e tyre dhe anët e forta/aftësitë me një partner përmes lojës. Nxënësit formojnë dy rrethë, një të brendshëm dhe një të jashtëm. Nxënësit në rrethin e brendshëm kthehen me fytyrë kah nxënësit në rrethin e jashtëm. Për dy minuta, çiftet i shkëmbejnë informatat. Pastaj rrethi i jashtëm lëviz për një hapësirë në të majtë. Çifti i ri i shkëmben informatat. Kjo përsëritet disa herë.
4. Nxënësit kthehen në vendet e tyre. Mësimdhënësi i udhëzon t'i shikojnë sërish hartat e mendjes.
5. Nxënësit i zgjedhin fushat që u interesojnë më së shumti. Ata e zgjedhin një profesion në atë fushë.
6. Nxënësit e shkruajnë një përshkrim të shkurtër të atij profesioni me ndihmën e fjalëve kyçe. Nëse ka nevojë marrin informata shtesë nga mësimdhënësi dhe interneti.
7. Të gjitha përshkrimet ekspozohen afër hartave të mendjes.













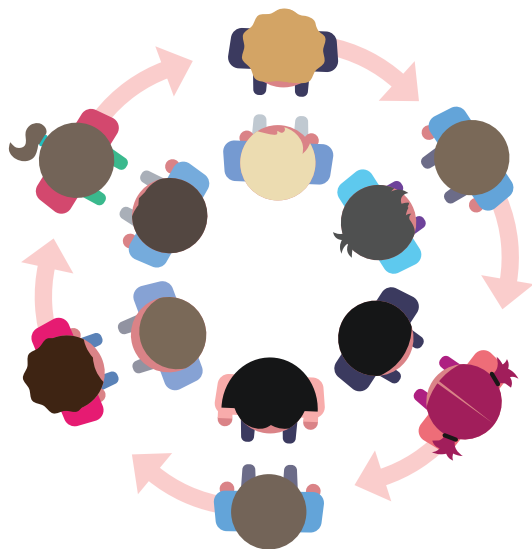
## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuenca ①

 <p><b>Të menduar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menaxher</li> <li>• Zbulues</li> </ul>	 <p><b>Riparim i gjërave</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auto mekanik</li> <li>• Zejtar</li> </ul>	 <p><b>Këndim, vallëzim</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valltar</li> <li>• Këngëtar</li> <li>• Aktor</li> </ul>	 <p><b>Zgjidhje e problemeve</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ekspert i IT</li> <li>• Menaxher</li> </ul>
 <p><b>Punë me numra</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontabilist</li> <li>• Mësimdhënës i matematikës</li> </ul>	 <p><b>Ndihmë të tjerëve</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Infermier</li> <li>• Mjek</li> <li>• Mësimdhënës</li> </ul>	 <p><b>Pikturim, vizatim</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pikturor</li> <li>• Arkitekt</li> <li>• Dizajner grafik</li> </ul>	 <p><b>Bisedë sy më sy me njerëz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Punëtor social</li> <li>• Gazetar</li> </ul>

### Sekuenca ②



Fjalët kyçe për përshkrimin e profesionit:

• **Ku?**

• **Me kë?**

• **Me çka?**  
(mjetet, instrumentet, etj.)

• **Brenda ose jashtë?**

• **Cilat aftësi/anë të forta të nevojiten?**

• **Ku e mëson këtë?**  
(universitet, shkollë, zanat, ...)

• **Tjetër çka është e rëndësishme?**  
(saktësia, të jesh në kohë, forca fizike, etj.)



## DETYRA 14

# FUSHAT PROFESIONALE DHE ANËT PERSONALE TË FORTA – PROFILI IM

### Qëllimi

Nxënësit e zhvillojnë ndjenjën për anët e tyre personale të forta në lidhje me fushat profesionale. Kuptojnë se secili e ka një profil të veçantë të anëve të forta.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh

- ① Foto të fjalëve që i përfaqësojnë tetë fushat profesionale; Skica e profilit në tabelë ose fletë pune
- ② Letër



### Moduli 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Mësimdhënësi i vendos në skaje të ndryshme të klasës tetë fotografi (ose fjalë) të cilat përfaqësojnë fusha të ndryshme profesionale. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të mendojnë për fusha të ndryshme profesionale në të cilat janë të mirë. Ata lëvizin te fusha e tyre më e mirë.
2. Gjatë rëndit të dytë mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të mendojnë për fushën e dytë më të mirë profesionale. I ndërrojnë vendet. Mësimdhënësi e thekson se secili ka anë të ndryshme të forta.
3. Mësimdhënësi e vizaton një skicë të profilit në tabelë (ose ua shpërndan në fletë pune). Tetë fushat profesionale janë të vendosura në skaj të shigjetave të profilit.
4. Në vijim nxënësit marrin detyrën për të menduar në çka janë shumë të mirë, të mirë, mesatar, paksa të mirë dhe aspak të mirë (5 = shumë i mirë). Ata vendosin plusa në secilën shigjetë.
5. I bashkojnë plusat me njëri tjetrin dhe e fitojnë profilin.
6. Nxënësit ndahen në çifte dhe ia shpjegojnë partnerit profilin e vet, duke përdorur fjali të plota. I krahasojnë ngjashmëritë dhe dallimet dhe marrin informata kthyesë për vlerësimin që ia kanë bërë vetes për anët e forta.
7. Të gjitha profilet vendosen afër njëri tjetrit. Mësimdhënësi i angazhon nxënësit në diskutim për anët e forta të klasës së tyre.
8. Për detyrë shtëpie, nxënësit mendojnë se si do të donin t'i përdorin anët e tyre të forta në punën e tyre në të ardhmen. Për këtë mbajnë shënime dhe i sjellin gjatë orës së radhës.

### Sekuena ②

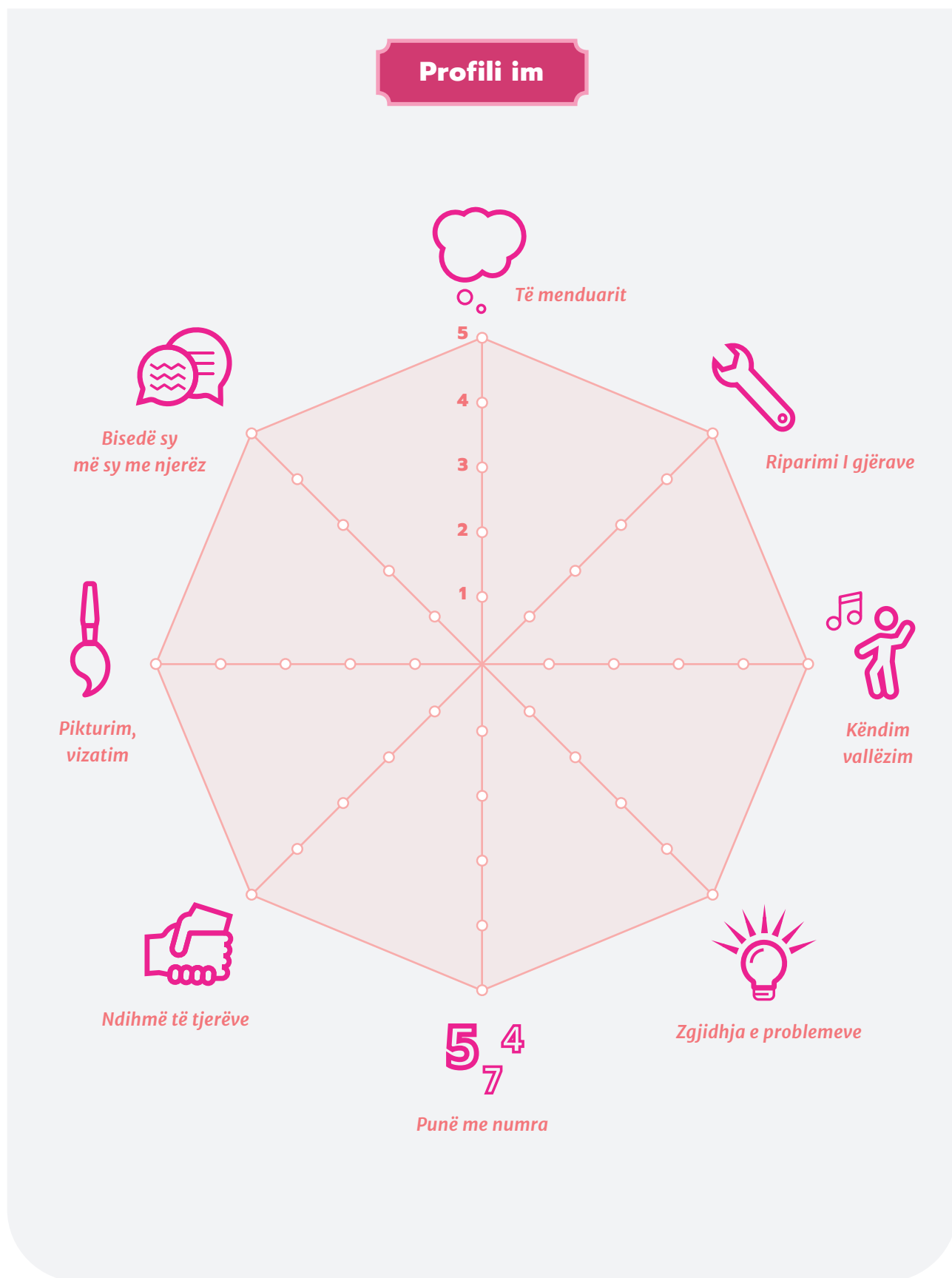
1. Nxënësit formojnë një rreth me shënime dhe profilet e tyre. Mësimdhënësi i pyet kush dëshiron t'i ndajë mendimet e veta për profesionin e ardhshëm.
2. Në mënyrë individuale, nxënësit shkruajnë një ese prej një faqe për profesionin e tyre të dëshiruar. Ata i referohen profilit të tyre. Këtu mund të shtojnë edhe performancën e tyre në shkollë (në lëndë të caktuara).
3. Esetë e përfunduar mblidhen. Në rreth ato përzihen. Një nxënës e tërheq një ese dhe e lexon me zë. Mund të luhet një lojë për t'ia qëlluar kush e ka shkruar atë ese.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuenca ①





## DETYRA 15

# ZBULIMI I POTENCIALEVE SI E SHOH VETEN, SI MË SHOHIN TË TJERËT

### Qëllimi

Nxënësit reflektojnë për anët e tyre të forta dhe për potencialin e tyre për përmirësim. Zhvillojnë të kuptuar për perceptimin e tyre të brendshëm dhe për perceptimin që të tjerët e kanë për ta.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë në çifte
- Punë në grupe
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh

- ① Fletë me skicën e një personi apo fletë të zbrazëta
- ② Letër; Dy pyetjet në tabelë



### Moduli 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

#### Sekuena ①

1. Nxënësit e marrin nga një fletë me skicën e një personi. Këtë edhe mund ta vizatojnë vet.
2. «Personin» e plotësojnë me mbiemra për veten. Është me rëndësi që të mendojnë për anët e tyre të forta, anët e dobëta, dëshirat dhe ëndrrat që i kanë.
3. Nxënësit ndahen në çifte dhe i shkëmbejnë fletët e tyre. Në fletën e partnerit shkruajnë si e përjetojnë atë.
4. I shkëmbejnë fletët dhe lexojnë çka ka shkruar personi tjetër për ta.
5. Kthehen në rreth dhe bisedojnë për atë se si ndonjëherë nuk përputhen vetë-perceptimi dhe perceptimi i të tjerëve. Gjithashtu diskutojnë nëse dëshirojnë të bëjnë ndonjë ndryshim në rast të ndonjë perceptimi të ndryshëm nga të tjerët.
6. Për detyrë shtëpie, nxënësit i shkruajnë përshtypjet e tyre dhe/apo planin në faqen tjetër të fletës. Ato i sjellin orën e radhës.

#### Sekuena ②

1. Nxënësit i sjellin fletët e tyre.
2. Mësimdhënësi i udhëzon të mendojnë për njerëzit tjerë në rrethinën e tyre të cilët i perceptojnë në ndonjë mënyrë të caktuar. Mësimdhënësi e vizaton një skicë të sociogramit në tabelë: Rrathët e brendshëm (vija më të shkurta) = njerëz të afërt, rrathët e jashtëm (vija më të gjata) = njerëz më të largët.
3. Nxënësit e vizatojnë sociogramin dhe i shënojnë njerëzit. Mendojnë për njerëzit dhe mënyrat si i perceptojnë dhe nëse këto perceptime përputhen me perceptimin e tyre të brendshëm.
4. Në vijim, nxënësit përgjigjen në «2 pyetjet» dhe përgjigjet e tyre.
5. Varësisht nga mësimdhënësi dhe dinamika e grupit kjo mund të diskutohet sërish në grup të madh. Nëse po, rekomandohet kujdes i shtuar.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuenca ①

**Si e shoh veten**

**Unë jam:**

- i turpshëm
- sportiv
- adhurues i muzikës
- gjithnjë i dashur

**Sven është:**

- sportiv
- i shoqërueshëm
- shumë i mirë në matematikë
- gjithnjë aktiv

### Sekuenca ②

**Si më perceptojnë të tjerët**

**2 Pyetjet**

---

- Si e përjetoj perceptimin e të tjerëve?

---

- Si ndjehem për mënyrën si më shohin të tjerët?

---



## DETYRA 16

# KY/KJO JAM UNË

# KJO ËSHTË LLOGOJA IME

### Qëllimi

Nxënësit mendojnë për cilësitë dhe anët e forta që i përfaqësojnë ata. E zhvillojnë ndjenjën për karakteristikat e tyre personale përmes krijimit të llogos personale.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Lapsa me ngjyrë; Shembuj të llogove; Letër; Materiale të ndryshme varësisht nga produkti



### Moduli 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Nxënësit mendojnë për gjërat që e përbëjnë personin e tyre. Ata e kujtojnë mësimin e kaluar dhe i lexojnë të gjitha mbiemrat që i kanë shkruar për vete.
2. Nxënësit e marrin një letër të zbrazët dhe mendojnë për një gjë apo një simbol që i identifikon. Kjo do të jetë llogoja e tyre. Mësimdhënësi ofron ide shtesë duke prezantuar llogo në njohura.
3. Nxënësit e skicojnë llogon e tyre në një fletë. Idetë e tyre mund t'i ndajnë me një partner apo në grupe nga katër gjatë fazës së dytë. Me rëndësi është që t'i përdorin shkathtësitë e tyre kreative dhe të jenë të vetëdijshëm pse e kanë zgjedhur dizajnin e caktuar.
4. Kthehen me llogot e tyre dhe i prezantojnë në rreth.

### Sekuena ②

1. Llogot finalizohen.
2. Nxënësit, së bashku me mësimdhënësin planifikojnë si dëshirojnë t'i përdorin ato:
  - Fanella: Transferimi i llogos në fanellë përmes ngjyrës ose spreit.
  - Vizatim/ngjyrosje arti: Transferimi i llogos në letër dhe ngjyrosja e saj.
  - Krijimi i një loje kujtese për klasën: Mësimdhënësi i përgatit tiketat e vogla (dyfishi i numrit të nxënësve në klasë). Secili nxënës e transferon llogon e tij/saj në dy tiketa. Mësimdhënësi i mbledh të gjitha tiketat në një kuti për lojën e kujtesës.
  - Krijimi i llogos elektronike: Transferimi i idesë së llogos përmes Word-it, PowerPoint ose ndonjë softueri tjetër.
  - Krijimi i një posterit të madh të klasës: Vizatimi i llogos me lapsa me ngjyrë në letra A4. Të gjitha fletat bëhen bashkë në një poster të madh. Posterit mund të ekspozohet në hyrje të klasës.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuena ②









## MODULI 5

# SIGURIA PERSONALE

Siguria personale i pajis nxënësit me qëndrim të orientuar kah sjellja që mundëson sigurinë personale dhe të tjerëve.



## DETYRA 17

# PËRDORIMI I PËRGJEGJSHËM I TELEFONAVE MOBIL DHE MEDIAVE SOCIALE

**Qëllimi**

Nxënësit përmes lojës mësojnë për rreziqet nga përdorimi i telefonave mobil dhe mediave sociale.

**Koha e nevojshme**

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta

**Aranzhimet sociale**

- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh

**Përgatitja**

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Fotografi të njerëzve duke i përdorur kompjuterët; Nëse është e mundur ftohet një ekspert i mediave sociale në klasë.

**Moduli 5**

Siguria personale

**PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE****Sekuena ①**

1. Mësimdhënësi ua tregon një pako të cigareve me pjesën e kujdesit për shëndet dhe i pyet nxënësit pse telefonat mobil nuk e kanë këtë pjesë.
2. Pastaj mësimdhënësi i pyet nxënësit çka dinë për rreziqet nga përdorimi i telefonave mobil dhe mediat sociale. Nëse është e mundur, ftohet një specialist në klasë për të folur për këto rreziqe.
3. Nxënësit, në grupe nga dy, krijojnë një hartë mendimesh për të gjitha çështjet e mundshme që kanë të bëjnë me këtë temë.
4. Pastaj këto çështje mblidhen në diskutim në grup të madh dhe nëse është e nevojshme plotësohen nga mësimdhënësi.
5. Nga nxënësit kërkohet ta krijojnë një shenjë kujdesi me humor për telefonat mobil. Dizajni mund të jetë për një tiketë që mund të futet në telefon, një karikaturë, ose një kombinim i tekstit dhe pamjes në formën e një meme. I kanë 20 minuta për ta përfunduar këtë detyrë.
6. Në fund, një përzgjedhje e punimeve të përfunduara prezantohet gjatë seancës plenare.

**Sekuena ②**

Nxënësit e organizojnë një ekspozitë të punimeve të tyre në ndërtesën e shkollës.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuena ①





## DETYRA 18

# BULLIZMI KIBERNETIK

### Qëllimi

Nxënësit dinë për fenomenin «bullizmi kibernetik» si dhe dinë çka mund të bëjnë në rast konkret, si viktimë apo si dëshmitar.



### Koha e nevojshme

45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Ftoni një ekspert për bullizëm/ ngacmime nëse është e mundur



### Moduli 5

Siguria personale

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

1. Mësimdhënësi u jep nxënësve njohuritë bazike në lidhje me fenomenin e bullizmit kibernetik. Nëse ka mundësi, ftohet një specialist në klasë për të folur për këto rreziqe.
2. Nxënësit përgjigjen në pyetje (shih materialin për nxënës) – në mënyrë individuale – pa vlerësim në grup të madh.
3. Nxënësit e shkruajnë një tregim ku bullizmi kibernetik ka rol. Fillimisht e shkruajnë tregimin me përfundim negativ (p.sh. një nxënës bëhet viktimë e bullizmit kibernetik, dalëngadalë ai/ajo i humb shokët e tij/saj. Në fund ai/ajo provon ta mbysë veten.)
4. Pastaj tregimi shkëmbehet me personin që e ka afër. Tregimi rishkruhet ashtu që të ketë përfundim të lumtur.
5. Nxënësit e ngjyrosin një vizatim të tregimit të tyre.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Informata për bullizmin kibernetik

Bullizmi kibernetik i referohet llojeve të ndryshme të ofendimeve të qëllimshme, ngacmimit, kërcënimit apo ekspozimit përmes komunikimit elektronik (p.sh. email, SMS, WhatsApp). Shpërndarja e thashethemeve në media sociale ose e fotografive të një personi. Duhet të theksohen karakteristikat e veçanta në vijim:

- Anonimiteti: Ngacmuesi mund të veprojë pa u njohur (p.sh. nën emër të rremë).
- Pa informatë kthyesë: Ngacmuesi nuk e sheh ndikimin.
- Nuk ka dëshmitarë në këto krime
- Gjërat në internet nuk mund të fshihen me lehtësi
- Ofendimet mund të shihen nga shumë njerëz
- Bullizmi kibernetik nuk është i lidhur me orarin shkollor.

Të afektuarit, shpesh herë për shkak të turpfit, nuk flasin me mësimdhënësin, prindër apo policinë në fazat e hershme. Të afektuarit duhet të bëjnë si në vijim:

- Sigurojnë dëshmi (screenshots, një foto të ekranit)
- Kontaktojnë një të rritur (prind, mësimdhënësin, qendër këshilluese)
- Thërrasin policinë, nëse është e nevojshme.

Dëshmitarët e bullizmit kibernetik kanë funksion të rëndësishëm: ata duhet ta ngritin zërin për viktimën e jo vetëm të vëzhgojnë.



### Çka bën ti kur e ngacmojnë dikë?

- Ngris zërin për viktimën.
- Frikohem ta ngris zërin për viktimën.
- Edhe unë e ngacmoj viktimën.
- Thjesht nuk do të përzihesha.
- Unë e kam një metodë tjetër.
- Pyetje e vështirë. Nuk e di.





## DETYRA 19

# SIGURIA IME PERSONALE

### Qëllimi

Nxënësit i qasen temës së sigurisë nga një perspektivë subjektive dhe reflektojnë për mundësitë e parandalimit në ndërtesën e shkollës së tyre.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Nëse është e mundur ftesë një polici për vizitë në klasë



### Moduli 5

Siguria personale

### PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Nxënësit merren me temën e sigurisë personale dhe e krijojnë një hartë mendimesh me rreziqet e mundshme të sigurisë (p.sh. trafiku në rrugë, vjedhja, humbja e të dhënave personale, hobia e rrezikshme, sportet e rrezikshme, drogat, keqpërdorimi i të dhënave, ndryshimet klimatike dhe katastrofat natyrore).

#### Sekuenca ①

1. Mësimdhënësi e prezanton temën. Nëse ka mundësi, mund të ftohet një specialist në klasë për të folur për këto rreziqe.
2. Mësimdhënësi e shpjegon shkurtimisht çka është harta mendimesh dhe për çka mund të përdoret.
3. Ai/ajo kërkon nga nxënësit ta krijojnë një hartë mendimesh të titulluar «siguria ime personale» (për rreth 20 minuta).
4. Ai/ajo kërkon nga nxënësit t'i diskutojnë hartat e tyre me personin që është i ulur afër tyre.

#### Sekuenca ②

1. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të mendojnë për mundësitë e mbrojtjes dhe parandalimit të rreziqeve të sigurisë (p.sh. mbajtja e helmetës, vendosja e rripit të sigurisë, mbajtja e portofolit në vend të sigurt). Ofrohen ide dhe shembuj:  
A: Nxënësit krijojnë fletëpalosje ose posterë në lidhje me sigurinë.  
B: Nxënësit japin ide për parandalimin e rrezikut para klasave të tjera.
2. Rezultatet prezantohen në grup të madh.
3. Mësimdhënësi i planifikon hapat e ardhshëm së bashku me nxënësit, p.sh. shpërndarja e fletëpalosjeve, vizita në klasat tjera.

#### Ide për zgjerimin e temës

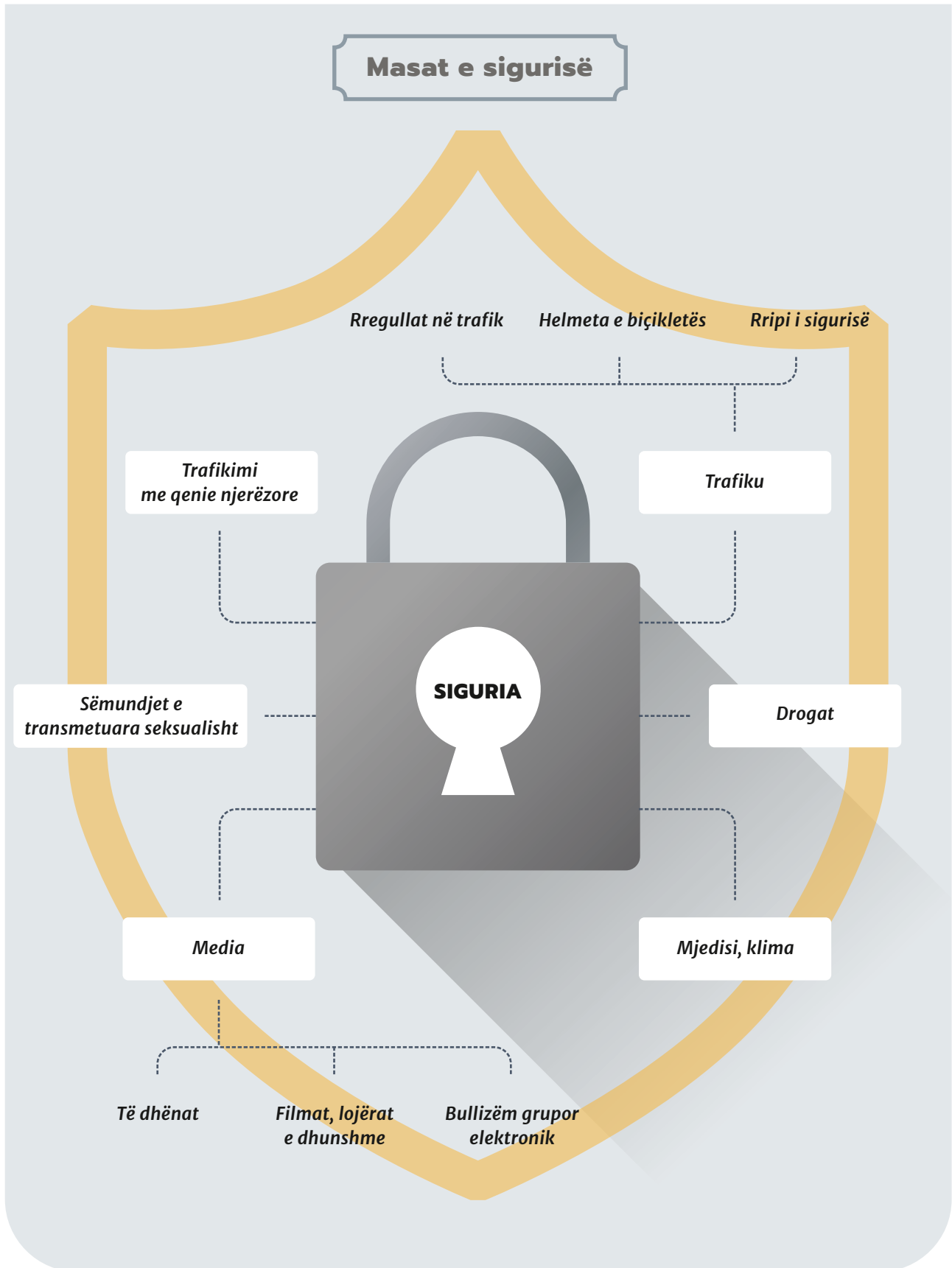
Klasa shkon në vizitë te zjarrfikësit ose në stacion të policisë. Alternativë: Një ekspert nga zjarrfikësit ose policia ftohet në klasë.



## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuena ①





## DETYRA 20

# LAGJJA JONË SIGURIA JONË

### Qëllimi

Nxënësit hulumtojnë mjedisin e tyre ku jetojnë në lidhje me rreziqet e sigurisë dhe e krijojnë një hartë me lokacionet e rrezikshme si dhe mendojnë për ide si mund t'i minimizojnë rreziqet.



### Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



### Aranzhimet sociale

- Punë në çifte
- Diskutim në grup të madh



### Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Poster me skicën e rrethinës; Ftesë policit në klasë nëse është e mundur



### Moduli 5

Siguria personale

## PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

### Sekuena ①

1. Mësimdhënësi ua bën të qartë se ekzistojnë çështje të sigurisë Globale (p.sh. ndryshimet klimatike, rreziqet nukleare, etj.). Por, gjithashtu ekzistojnë çështje të sigurisë në mjedisin ku jetojmë. Nëse është e mundur, ftohet një specialist në klasë për të folur për këto rreziqe.
2. Nxënësit në grupe nga dy i marrin parasysh rreziqet potenciale të sigurisë në afërsi të shkollës apo rrugës nga shtëpia në shkollë (p.sh. një udhëkryq i vështirë, një ndërtesë e vjetër pjesë të së cilës mund të rrëzohen, pjesë të rrugës ku mund të ngecin rrotat e biçikletës).
3. Gjithashtu është e mundur që nxënësit t'i pyesin shokët nga klasat tjera, prindërit ose kalimtarët për rreziqet e mundshme në rrethinë.
4. Grupe të ndryshme prezantojnë në grup të madh.

### Sekuena ②

1. Mësimdhënësi e përgatit një poster të madh në të cilin skicohen hartat e rrethinës. Mund të ndihmojë një hartë origjinale e qytetit ose kërkim në Google Maps.
2. Nxënësit i vizatojnë në skicë lokacionet e rrezikshme të diskutuara më parë.
3. Në skaj të planeve të skicuara, bashkëngjiten sugjerimet për minimizimin ose parandalimin e rreziqeve.
4. Çiftet të cilët i vizatojnë planet e rrethinës mund të formohen sipas njohurive që i kanë për rrethinën.
5. Planet e rrethinës së bashku me rreziqet e vizatuara dhe sugjerimet për minimizimin e rreziqeve vendosen në ndërtesën e shkollës.

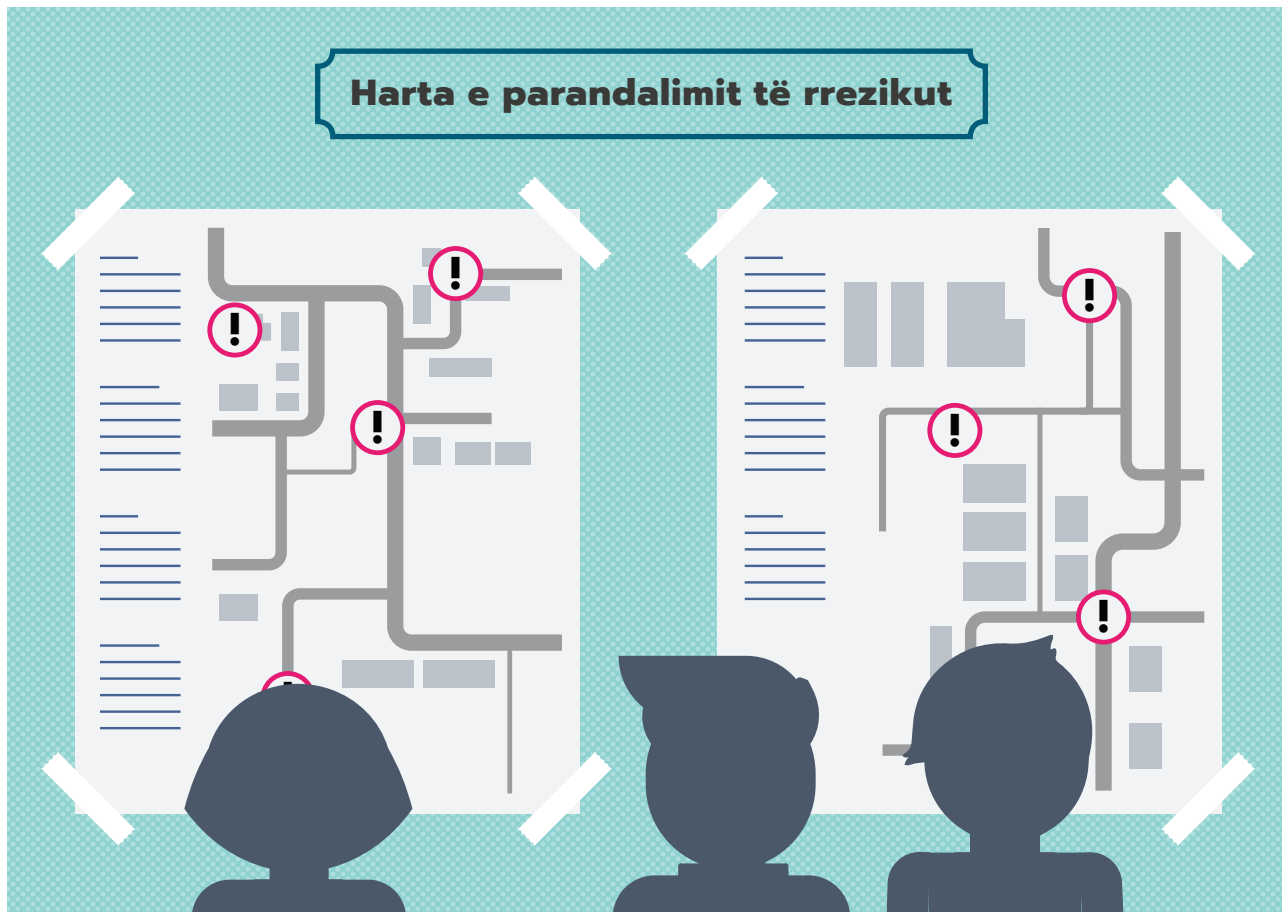




## MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

### Sekuena ②



### Shenjat tona të kujdesit

Lejojini nxënësit t'i krijojnë shenjat e tyre të kujdesit. Ato plastifikohen dhe vendosen në pikat e rrezikshme. Ky projekt i shkollës mund të nxisë diskutim edhe me banorët e lagjes.

