



UDHËZUESI I MËSIMDHËNËSIT PËR
ZHVILLIMI
PERSONAL
PËR KLASËN E 7-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.

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



Kanton Zürich
Gemeinnütziger Fonds

Autorët

Corinna Borer
Peter Holzwarth
Martin Keller
Wiltrud Weidinger

Përkthyes

Qendra për Arsim e Kosovës

Editor

Qendra për Arsim e Kosovës

Dizajni grafik

Nadine Hugli

Botuar në 2021

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

phzh.ch/ipe
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 7-TË

Udhëzimet e përgjithshme pedagogjike	2
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
 Udhëzuesi i mësimitdhënësit për zhvillimi personal për klasën e 7-të	 9
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 7-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:

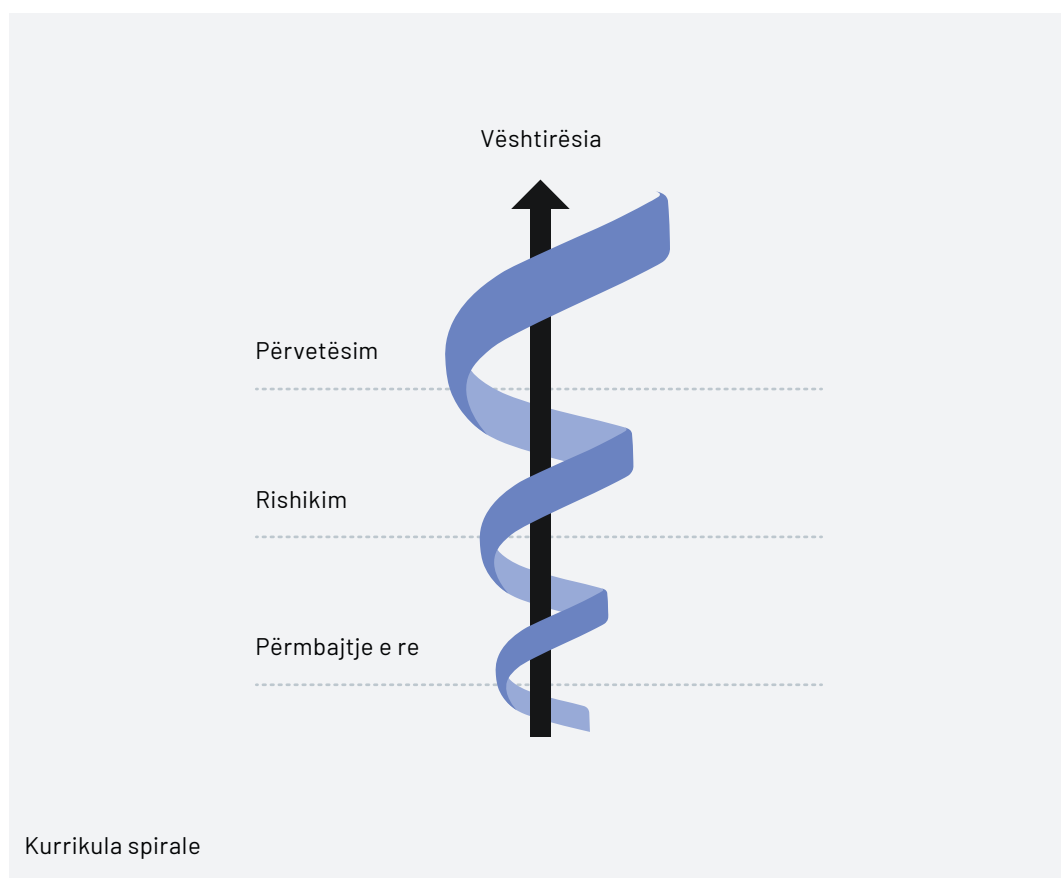
- **Shkathtësi kognitive** si shkathtësi për zgjidhjen e problemeve, shkathtësi të menduarit kreativ, shkathtësi të menduarit kritik dhe shkathtësi meta-kognitive;
- **Shkathtësi sociale** si shkathtësi komunikimi dhe bashkëpunimi, shkathtësi për raporte ndërpersonale dhe empati;
- **Shkathtësi të vetëdijesimit** 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 moshë 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 nxënë me rritje të shkallës së kompleksitetit përgjatë viteve shkollore. Sipas paradigmës së edukatorit dhe psikologut Jerome Bruner se «çdo lëndë mund t'i mësohet çdo fëmijë në mënyrë efektive në formë të singertë 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 paradigmën e të nxënësit gjatë gjithë jetës.

Si organizohen shkathtësitë e ndryshme?

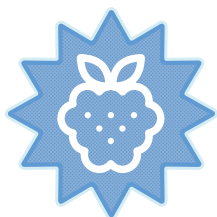
Në këtë program për zhvillim personal, shkathtësitë për jetë mësohen në një sekuencë prej pesë modulesh të cilat i përfshijnë konceptet kryesore. Ato janë:

**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 ndërlidhen; 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 përfutur 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. Metodat 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 mësimdhënësit 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. Mësimdhënësit 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 mësime të mësimdhënësve vëzhgojnë dhe vlerësojnë proceset e të nxënësve në mënyrë të vazhdueshme e jo vetëm rezultatet e tyre. Dhënia e informatës kthyes individuale dhe personale bëhet pjesë shumë e rëndësishme e rolit të mësime të mësimdhënësve.

Si është i strukturuar udhëzuesi?

Secili udhëzues për mësime të mësimdhënësve për zhvillim personal është i ndërtuar në të njëjtën mënyrë. Në faqet e vijim mësime të mësimdhënësve 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 mësime të mësimdhënësve i gjejnë qëllimet, shkathtësitë, një përshkrim të rrjedhës së planit mësime, një kornizë kohore të përafërt, materialet dhe përgatitjet e nevojshme për atë detyrë. Disa detyra përbëhen nga një proces dy-pjesësh i mësime të mësimdhënësve 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 mësime. 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 mësime të mësimdhënësve 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. Mësime të mësimdhënësve mund të inspironen edhe nga materiale të tjera në treg të cilat fokusohen në zhvillim personal.

Ku e regjistrojnë nxënësve punën e tyre?

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

Për shembull:

- Nxënësve punojnë në fletë pune individuale të cilat i pranojnë nga mësime të mësimdhënësve. Të gjitha fletët mbledhen 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.).
- Nxënësve 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 nxënësve 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 mësimdhënies. 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 nxënësve, 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 me kolegët 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 llojllojshmërisë 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 nxënësve 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 7-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 e etiketimeve, zgjidhjen e konflikteve në mënyrë konstruktive, shprehjen e sjelljeve me respekt,
- ndërtimin e lidhjeve në mes emocioneve, veprimeve dhe pasojave të tyre,
- krijimin e balansit emocional duke zbatuar strategji për kontrollin e emocioneve.

Temat e përfshira në klasën e 7 kanë të bëjnë me çështje të përshtatshme për moshën e nxënësve, duke u fokusuar në ndërveprimet me të tjerë, kompetencat (detyra 1), interesimet dhe aktivitetet (detyra 2), komunikimin efektiv (detyra 3) dhe menaxhimin e ndjenjave (detyra 4).

Moduli 2:

Sigurimi i cilësisë së jetës

Kompetenca specifike: të demonstroi 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:

- përdorimin e normave etike dhe vlerave si burime të suksesit,
- krijimin e raporteve në mes të normave dhe vlerave të bazuara në vendime personale dhe pasojat që dalin nga to,
- vlerësimin e pasojave dhe veprimeve autonome në raport me përputhshmërinë me norma dhe vlera.

Temat e përfshira këtu kanë të bëjnë me vetë-perceptimin dhe perceptimin e të tjerëve (detyra 5), respektin (detyra 6 dhe 7), dhe mundësitë për punë vullnetare (detyra 8).

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

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

- përshkrimin e shëndetit të vet duke përdorur nocione speciale dhe standarde higjienike për mbajtjen dhe forcimin e shëndetit,
- mirëmbajtjen e rendit dhe pastërtisë në mjedisin e shtëpisë dhe shkollës, duke u kujdesur për shëndetin e vet,
- pranimin e përgjegjësisë për shëndetin e vet, demonstrimin e rezistencës ndaj tundimeve të rrezikshme,
- mbajtjen e qëndrimit të përgjegjshëm ndaj vetë-mbrojtjes, ruajtjen e gjendjes së mirëqenies.

Temat e përfshira në klasën e 7 kanë të bëjnë me çështjet e definimit të shëndetit (detyra 9), reflektimin për nivelin e vet të energjisë për mësim (detyra 10), strategjinë për qëndrim të shëndetshëm (detyra 11) dhe çështjet e mjedisit që ndërlidhen me veshmbathjet (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 për dizajnimin e karrierës së mirë dhe integrimin socio-profesional,
- përputhjen e rezultateve që merren në disiplina të ndryshme në shkollë me zhvillim personal dhe profesional në fusha të ndryshme,
- formulimin e iniciativave personale, të orientuara drejt aktiviteteve ndërmarrëse duke i përfituar nga potenciali dhe vetë-imazhi.

Temat e përfshira në klasën e 7 kanë të bëjnë me krijimin e këndvështrimit të gjerë dhe të strukturuar të profesioneve dhe punëve në rrethinë (detyra 13), identifikimin e kriterëve të cilësisë për intervista dhe mbajtjen e një mini interviste për punë (detyra 14), hulumtimin e rrugëtimeve të ndryshme të karrierës, hapat dhe vendimet (detyra 15) dhe ndërlidhja e interesimeve personale dhe anëve të forta me mundësitë lokale dhe regjionale (detyra 16).

Moduli 5:**Siguria personale**

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

- përshkrimin e situatave të rrezikshme dhe shpjegimin e pasojave të tyre për sigurinë njerëzore,
- respektimin e rregullave të trafikut dhe rregullave të sigurisë në situata të veçanta me qëndrim të kujdesshëm ndaj vetes,
- dizajnimin e masave për siguri personale gjatë hulumtimit të mjedisit virtual,
- transformimin e sjelljeve personale në strukturën e roleve të sigurisë, duke demonstruar respekt për dispozita normative.

Temat e përfshira në klasën e 7 përfshijnë reflektimin në situata emergjente (detyra 17), sigurinë në rrugë (detyra 18), sigurinë në Internet dhe media sociale (detyra 19) dhe ofrimin e ndihmës së parë (detyra 20).

MODULI 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve	15
Detyra 1 Kompetencat e mia	16
Detyra 2 Interesimet e mia – vite më parë dhe tani	18
Detyra 3 Kujdes për këto fjali	20
Detyra 4 Ndjenjat dhe emocionet e mia – si i menaxhoj ato	22

MODULI 2

Sigurimi i cilësisë së jetës	25
Detyra 5 Si e shoh unë veten? si më shohin të tjerët?	26
Detyra 6 Çka është respekti?	28
Detyra 7 Respekti ndaj gjërave të ndryshme	30
Detyra 8 Mundohemi t'i ndryshojmë gjërat duke u paraqitur vullnetarë	32

MODULI 3

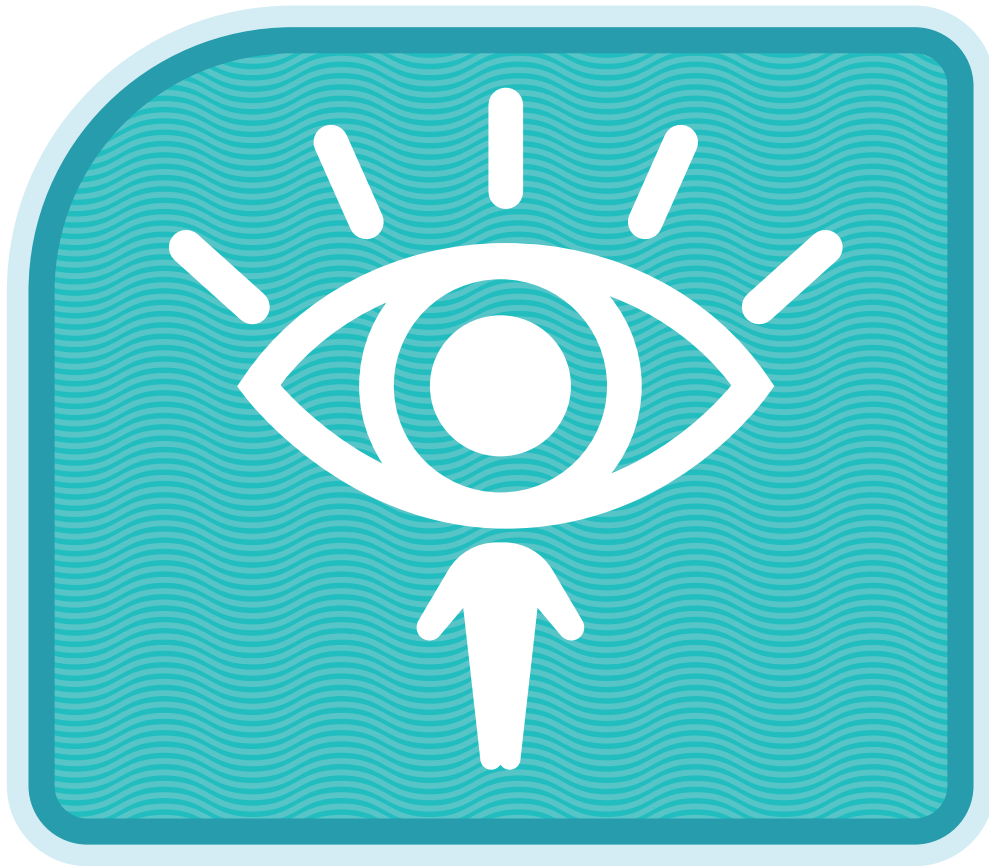
Stilet e jetës së shëndetshme	35
Detyra 9 Çka do të thotë shëndeti?	36
Detyra 10 Dua të mësoj por jam në disponim të keq	38
Detyra 11 Unë vendosi për vete – unë jam i shëndetshëm	40
Detyra 12 Robot e mia janë e ardhmja ime	42

MODULI 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse	45
Detyra 13 Profesione të ndryshme	46
Detyra 14 Mbajtja e një mini interviste	48
Detyra 15 Shtigje të ndryshme të karrierës	50
Detyra 16 Anët e mia të forta, opsionet e mia të karrierës	52

MODULI 5

Siguria personale	55
Detyra 17 Telefonimi i shërbimeve të emergjencës	56
Detyra 18 Siguria në rrugë	58
Detyra 19 Fotoja ime në internet	60
Detyra 20 Dhënia e ndihmës së parë	62



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

KOMPETENCAT E MIA

Qëllimi

Nxënësit krijojnë profile të kompetencave për veten dhe për një nxënës tjetër. Mësojnë si të pranojnë dhe të japin informata kthyesë dhe të përqendrohen në njohjen më të mirë të vetes dhe të tjerëve.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Punë në çifte



Përgatitja

«Tetë kompetencat» në fletë pune ose në tabelë; Profili merimange për secilin nxënës



Moduli 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Nxënësve u caktohet nga një partner në mënyrë të rastësishme. Kjo është e rëndësishme për këtë detyrë, në mënyrë që të kenë mundësi të njoftohen më mirë me shokët e klasës.
2. Në fletë pune, nxënësit e lexojnë përshkrimin e tetë kompetencave dhe si ti njohin ato.
3. Pjesa e parë e detyrës është të krijohet një profil-merimange i kompetencave të tyre. Me rëndësi është që jo vetëm të tërhiqen vijat por edhe të shënohen shembuj të skenave apo veprimeve të cilat e paraqesin nivelin e kompetencës. Një mënyrë e udhëzimit të nxënësve është tu tregohen shembuj të profilit merimange të plotësuar, p.sh. një të cilin mësimdhënësi e ka bërë për vete.
4. Pastaj vjen profili i dytë merimange, që bëhet për partnerin. Këtu nxënësit duhet të mbajnë mend dhe t'ia qëllojnë.
5. Për detyrë shtëpie, duhet t'i përfundojnë të dy profilet merimange. Gjatë kësaj kohe mund ta vëzhgojnë partnerin dhe të gjejnë më shumë kompetenca dhe dëshmi për to.

Sekuencë ②

1. Kur i kanë të gjitha profilet merimange para vetes, nxënësit vendosin kush do të fillojë.
2. Dhënia e informatës kthyesë nuk është e lehtë, por nxënësit do ta menaxhojnë atë. Zgjedheni një çift të nxënësve për ta demonstruar, dhe ju si mësimdhënësi jepni informatë kthyesë për atë se sa mirë kanë dhënë informatë kthyesë.
3. Pastaj është radha e partnerit për të treguar për vlerësimin e tij/saj të kompetencave. Pastaj fokusohen në profilin merimange të personit të dytë.
4. Në fund, nxënësit i krahasojnë këndvështrimet e tyre: vetë-vlerësimin dhe vlerësimin e jashtëm, dhe diskutojnë pse janë të ndryshme dhe pse janë të ngjashme.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ① dhe ②

Tetë kompetencat

1 Koncentrimi në detyra

- A mund të punoj në të njëjtën detyrë për një kohë të gjatë?
- A shpërqëndrohem lehtë?

2 Kompetencat teknike (makina, kompjuterë...)

- Si i menaxhoj programet e reja të kompjuterëve?
- Si i menaxhoj makinat e ndryshme? A mund t'i rregulloj pajisjet e prishura?

3 Ndihmë njerëzve tjerë

- A i përkrahi të tjerët duke i përfshirë edhe ata që nuk i kam miq?

4 Zgjidhja e detyrave

- A më pëlqen t'i zgjidhi detyrat?
- A jam i durueshëm kur komplikohen gjërat?

5 Kalkulimi, punë me numra

- A jam i saktë me numra?
- A më pëlqen ta kem një pasqyrë të shpenzimeve dhe kursimeve të mia?

6 Planifikimi, organizimi...

- A më pëlqen t'i organizoj gjërat, si lojëra futbolli ose ekskurzione, etj.?

7 Artet: vizatim, pikturë, muzikë, vallëzim

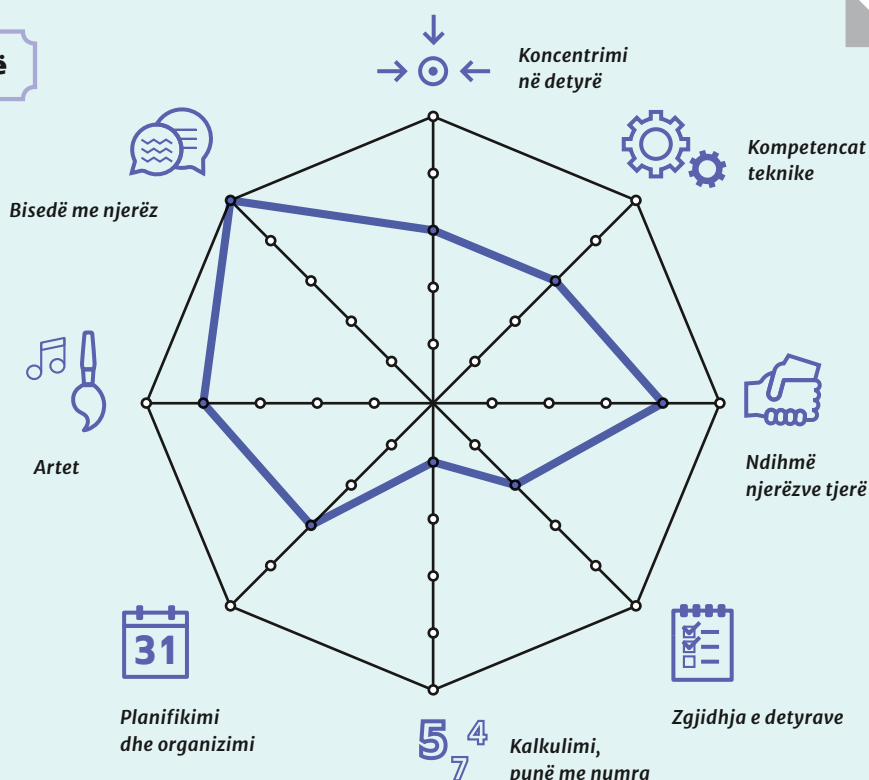
- A jam i lumtur kur mund të vizatoj?
- A mund t'i shpreh emocionet përmes artit?

8 Bisedë me njerëz ose përmes telefonit

- A më pëlqen të komunikoj me të tjerët? Ose mos jam i turpshëm?

Profili im merimangë

Emri: _____





DETYRA 2

INTERESIMET E MIA VITE MË PARË DHE TANI

Qëllimi

Nxënësit reflektojnë për interesimet që i kanë pasur vite më parë dhe tani. I krahasojnë interesimet e veta me ato të tjerëve dhe janë të vetëdijshëm për ndjenjat dhe emocionet.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzhimet sociale

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



Përgatitja

«Nëntë Fushat e Interesimit»;
Letër, ngjites



Moduli 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Mësimdhënësi e prezanton temën «interesimet dhe aktivitetet mund të ndryshojnë me kohë» duke i dhënë dy ose tre shembuj.
2. Pastaj ai/ajo kërkon nga nxënësit t'i shënojnë listat e tyre të interesimeve dhe aktiviteteve: Në anën e majtë «para pesë vitesh»; në anën e djathtë «tani». Në ndërkohë, mësimdhënësi i vendos fletat «Nëntë fushat e interesimit» në mure të ndryshme të klasës.
3. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit t'i lexojnë fletat dhe të ndalen para fushës së interesimit të tyre e cila ua përkujton ndonjë gjë që nuk e kanë shënuar ende. Nxënësit që janë ndalur para fletës së njëjtë diskutojnë shkurtimisht. Pastaj punojnë në mënyrë individuale për t'i kompletuar listat.
4. Nxënësit ndahen në grupe nga katër ose pesë. Në grupe shkëmbejnë gjërat që i kanë kuptuar, dhe pastaj përqendrohen në pyetjet: «Cilat interesime/aktivitete kanë ndryshuar? Cilat nuk kanë ndryshuar?» Secili grup i shënon më së shumti pesë fjalë kyçe dhe shpjegon si ndjehet secili prej tyre për to. Për detyrë shtëpie, secili nxënës mundohet ta gjejë një grup moshë tjetër. Cilat janë interesimet dhe aktivitetet e tyre?

Sekuencë ②

1. Nxënësit ndahen në grupe në bazë të moshës së njëjtë. Nëse janë shumë në grup (më shumë se gjashtë), ndahen në dy grupe më të vogla. I shkëmbejnë vëzhgimet e tyre: «Çka është tipike për këtë grup moshë? Cilat fusha janë mbuluar mirë?» Në një fletë, i skicojnë tri deri pesë fjalë kyçe ose simbole.
2. Secili grup e tregon në qetësi fletën para klasës (në mënyrë që të tjerët të kenë kohë ta lexojnë dhe ta shohin). Pastaj grupi i prezanton vëzhgimet e veta.
3. Mësimdhënësi e udhëheq diskutimin përfundimtar, duke u koncentruar dy çështje: «Cilat interesime/aktivitete ndryshojnë gjatë viteve? Cilat pothuajse nuk ndryshojnë? Si ndjeheni për këto ndryshime?»



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①

Nëntë Fushat e Interesimeve







1 Natyra Të qenit jashtë, kujdesi për kafshë ose bimë, ...	2 Sportet Vrapimi, ushtrime, trajnim vetëm, pjesëmarrje në ekipe sportive, ...	3 Amvisëri, gatim Gatim, ndihmë në punët e shtëpisë, dekorim, ...
4 Artet, dizajn Pikturim, shkrim, muzikë, vallëzim, argëtim i të tjerëve, ...	5 Prodhim, rregullim Punë dore, rregullimi i gjërave, ...	6 Punëtor teknik Rregullimi i pajisjeve teknike, eksplorimi i asaj se çfarë mund të bëjë një softver, ...
7 Blerje, shitje, grumbullim Ndrim i gjërave, krahasim i ofertave shitëse, menaxhim i të hollave, ...	8 Marrja e informatave Puna mendore, marrja e njohurive, dëgjim i lajmeve, diskutim i ideve, ...	9 Punë me njerëz Kalim i kohës me njerëz tjerë, takim i njerëzve të rinj, diskutim, ndihmë të tjerëve, ...

Me rëndësi është që «Nëntë Fushat» të jenë të dukshme për nxënësit. Prandaj shkruani – ose lejoni nxënësit të shkruajnë – nga një fletë A5 për secilën fushë, me laps të trashë dhe vendosini në mur/dritare. Do të ju duhen në të dy sekuencat.



DETYRA 3

KUJDES PËR KËTO FJALI

Qëllimi

Vërejnë porositë destruktive në situata të ndryshme, dhe mund t'i kthejnë në porosi konstruktive dhe efektive.



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 rreth të madh; Letër, ngjites



Moduli 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuena ①

1. Mësimdhënësi e prezanton temën «komunikimi efektiv» me shembullin e një porositë destruktive të cilën e ka dëgjuar gjatë orës së kaluar. Mësimdhënësi e sfidon klasën: «Ju mund të bëni më shumë se kaq.»
2. Nxënësit ndahen në grupe nga katër ose pesë persona. Secilit grup i jepet një porosi destruktive për të filluar. Ata i transformojnë ato në një ose dy porosi konstruktive. Pastaj vazhdojnë me porosinë e radhës.
3. Në mes të orës, nxënësit e formojnë një rreth dhe të gjitha grupet ulen së bashku. Ata i prezantojnë dhe i diskutojnë gjetjet e tyre. Mësimdhënësi e moderon diskutimin dhe fokusohet në aspektet emocionale: Çfarë ndjenja mund të shkaktojë porosia? Cilat janë reagimet e zakonshme ndaj saj?
4. Për detyrë shtëpie, nxënësit i mbledhin fjalitë destruktive dhe konstruktive nga fusha të ndryshme: Rruga / TV / gazetatat dhe revistat / mediat sociale / të rinjtë / të vjetrit. Sigurohuni që secili grup i nxënësve ta ketë të qartë në cilat situata të përqendrohen. Secili grup i shënon fjalitë në dy kolona.

Sekuena ②

1. Grupet i vendosin shënimet e tyre në mur, me hapësirë të mjaftueshme në mes tyre. Kohë e qetë për lexim për të gjithë. Mësimdhënësi e shpjegon konceptin e ashtuquajtur «Fjalitë me «unë»», si ndihmojnë për ta përmirësuar komunikimin pa i fajësuar ose sulmuar të tjerët. Ai/ajo i vendos tri hapat (tabelë ose projektor) dhe e thekson se radha e hapave është shumë e rëndësishme.
2. Secili grup i kthehet gjetjeve të tyre dhe i kthen porositë destruktive në «Fjali me «unë»», ose nëse kanë gjetur porosi konstruktive, i kthejnë në porosi destruktive.
3. Listat e kompletuara të porositë konstruktive/destruktive ekspozohen dhe lexohen me zë në klasë.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①

Komunikimi pozitiv	
Destruktive	Konstruktive
Gjithnjë unë i rregulloj materialet!	Kemi bërë një punë të mirë së bashku. A mund edhe të pastrojmë së bashku?
Je shumë i verbër, kurrë nuk e sheh çka jemi duke bërë!	...
Shumë je urdhërues, gjithnjë u tregon nxënësve tjerë çka duhet të bëjnë!	...
Po nervozohesh pa nevojë!	...
Nuk ke bërë asgjë për grupin tonë, vetëm ke qëndruar aty!	...
Ti je i gjithëdijsëm! Gjithnjë jep përgjigje të mençura dhe mendon se je cool.	...
Këto janë shumë për detyrë shtëpie, kjo është thjesht e padrejtë!	...

Sekuenca ②

Fjalitë me «unë»		
1.	2.	3.
Thuaj atë që e sheh ose e dëgjon, çka është fakt për ty (pa fajësuar, fjalë neutrale):	Thuaj atë që po e ndjen (jo atë që po e mendon):	Thuaj pse është e rëndësishme për ty. Ose: Thuaj atë që po e do në vend të:
«E kam vërejtur se ...» «Kur e bëre ...»	«Jam i/e frustruar, gëzuar, hidhëruar, lënduar, mirëpritur, lehtësuar, irrituar ...»	«Çka do të doja të bësh është ...» «Po kërkoj prej teje: a mund të reagosh kështu ... herën tjetër?»



DETYRA 4

NDJENJAT DHE EMOCIONET E MIA SI I MENAXHOJ ATO

Qëllimi

Nxënësit reflektojnë si i menaxhojnë emocionet e ndryshme. Ndërtojnë strategji për menaxhimin e emocioneve negative.



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, gërshtë, ngjitës



Moduli 1

Vetë-njohja dhe njohja e të tjerëve

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

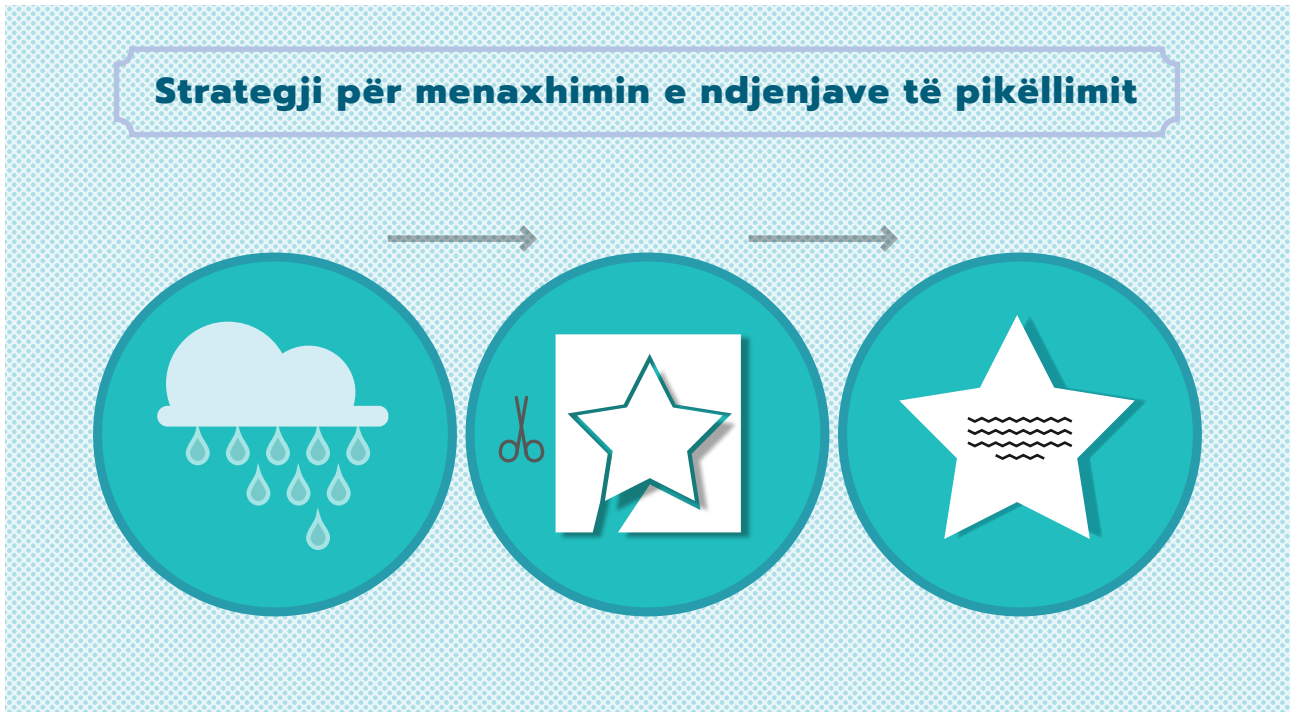
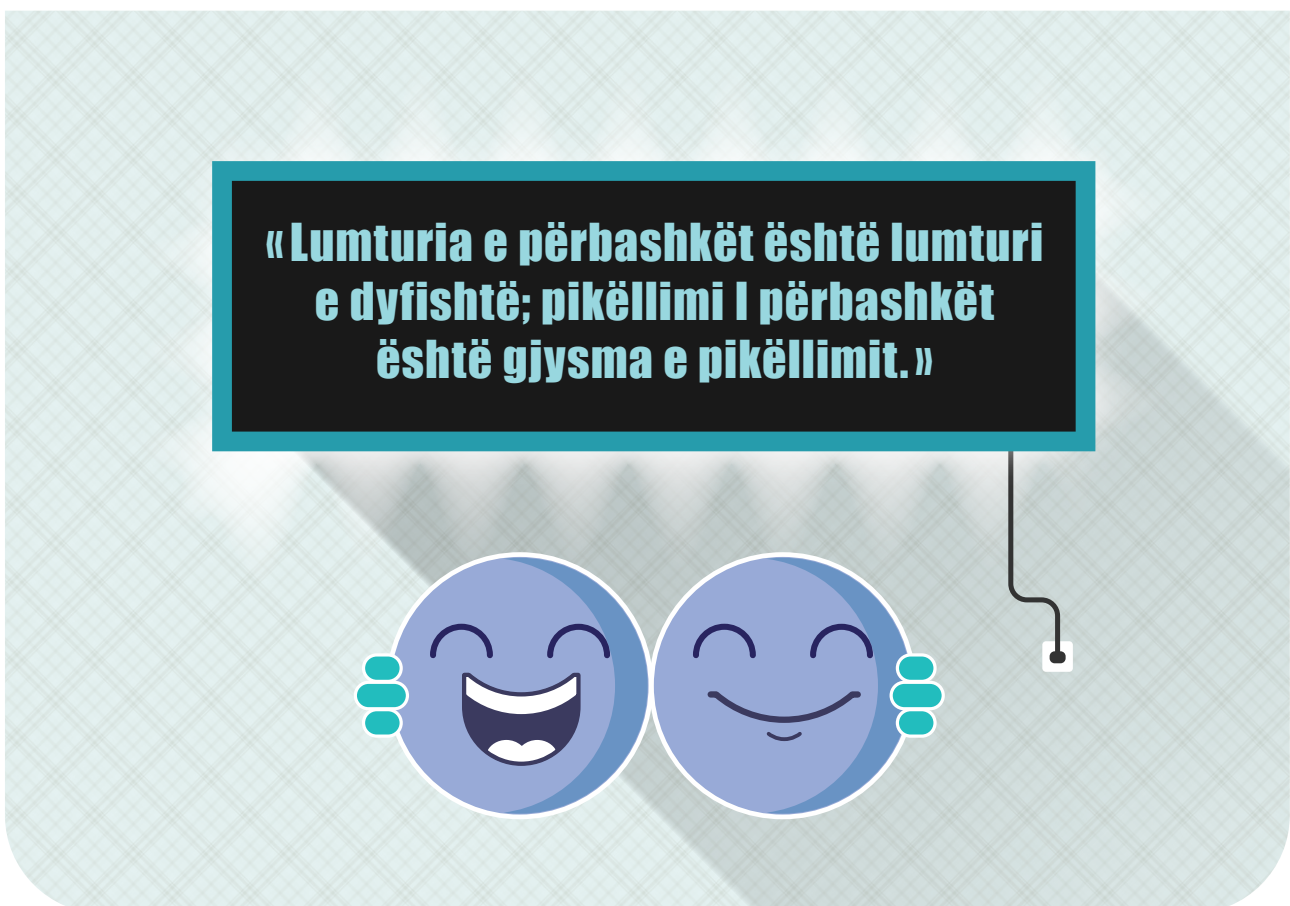
1. Nxënësit mendojnë për atë që i bën të lumtur dhe të pikëlluar. Në një fletë shkruajnë ose vizatojnë diçka që i bën të lumtur ndërsa në një fletë tjetër shkruajnë ose vizatojnë diçka që i bën të pikëlluar.
2. Mësimdhënësi u jep udhëzime për të punuar në çifte. Nxënësit punojnë në çifte. Ata diskutojnë çka u ka ndihmuar në të kaluarën për t'i menaxhuar ndjenjat e pikëllimit. Ata e presin një yll nga letra. Në këtë yll e shënojnë një strategji për menaxhimin e ndjenjave të pikëllimit.
3. Yjet ekspozohen në mur ose në dyshe. Nxënësit i lexojnë dhe i marrin parasysh mënyrat e ndryshme për menaxhimin e ndjenjave të pikëllimit. Mësimdhënësi i mbledh yjet dhe i ekspozon ato. Ai/ajo e moderon diskutimin dhe i inkurajon nxënësit t'i marrin parasysh strategjitë e ndryshme.
4. Nxënësit i shkëmbejnë strategjitë dhe mendimet e tyre për atë që u ndihmon në menaxhimin e pikëllimit.

Sekuencë ②

1. Mësimdhënësi e prezanton fjalën e urtë suedeze «lumturia e përbashkët është dy herë lumtur; pikëllimi i përbashkët është gjysma e pikëllimit.»
2. Nxënësit, në mënyrë individuale, mendojnë për kuptimin e fjalës së urtë. Pastaj ndahen në grupe dhe diskutojnë kur e kanë ndarë lumturinë dhe pikëllimin me të tjerët. Mësimdhënësi shëtitet nëpër klasë dhe i dëgjon diskutimet.
3. Pastaj secili grup përqendrohet në një situatë ku personi e ndan lumturinë ose pikëllimin. Ata e krijojnë një lojë të shkurtër me role të bazuar në këtë situatë dhe mbajnë shënime për tekstin e saj. Mësimdhënësi i përkrah për zhvillimin e lojës me role.
4. Kur të gjitha grupet të përfundojnë, i aktrojnë ato.

**MATERIALET PËR NXËNËSIT**

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①**Sekuenca ②**

**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

SI E SHOH UNË VETEN? SI MË SHOHIN TË TJERËT?

Qëllimi

Nxënësit mësojnë të bëjnë dallimin në mes të karakteristikave të ndryshme dhe mësojnë të jenë të singertë me veten. Mësojnë si i shohin të tjerët dhe reflektojnë për dallimet e mundshme.



Koha e nevojshme

- ① 25 minuta
- ② 20 minuta



Aranzhimet sociale

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



Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh



Moduli 2

Sigurimi i cilësisë së jetës

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuenca ①

Mësimdhënësi e prezanton ushtrimin. Nxënësit e marrin nga një fletë pune ose e përgatisin vetë duke e kopjuar nga tabela. Mësimdhënësi shpjegon: «Këtu e keni një listë të karakteristikave. Mundohuni ta vlerësoni veten nga 0–5 për secilën karakteristikë ose kur nuk e dini përgjigjen, vendosni një pikëpyetje.» «Pasi të keni përfunduar, paloseni letrën për të mos u parë vlerësimi dhe jepjani dy shokëve të klasës. Nëse e vlerësoni dikë tjetër, ju lutem të jeni të vëmendshëm, por jo të lëndoni. Kur i lexoni vlerësimet e tjerëve, jini mirënjohës për pranimin e një këndvështrimi të jashtëm.»

Sekuenca ②

Mësimdhënësi e organizon një diskutim me klasën duke u bazuar në pyetjet në vijim:

- Sa e vështirë ishte ta vlerësoni veten?
- Sa e vështirë ishte t'i vlerësoni të tjerët?
- Çka mund të mësoni nga këndvështrimet e të tjerëve?
- Çka është e vështirë të pranohet?
- A keni qenë ndryshe para 5 vitesh?
- Si dëshironi të jeni pas 5 vitesh?



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①

Tabela për vlerësimin e vetes dhe të tjerëve

Si e shoh veten		Si më sheh shoku 1	Si më sheh shoku 2
dëgjues i mirë	5	dëgjues i mirë	dëgjues i mirë
i qasshëm	3	i qasshëm	i qasshëm
I pëlqyer nga të tjerët	?	I pëlqyer nga të tjerët	I pëlqyer nga të tjerët
gazmor	3	gazmor	gazmor
i singertë	2	i singertë	i singertë
i papërgjegjshëm		i papërgjegjshëm	i papërgjegjshëm
i dashur		i dashur	i dashur
i varur		i varur	i varur
ekstrovert		ekstrovert	ekstrovert
vetjak		vetjak	vetjak
me vetë-besim		me vetë-besim	me vetë-besim
agresiv		agresiv	agresiv
i turpshëm		i turpshëm	i turpshëm
atraktiv		atraktiv	atraktiv

Si e shoh
unë veten



Si më sheh
shoku 1



Si më sheh
shoku 2





DETYRA 6

ÇKA ËSHTË RESPEKTI?

Qëllimi

Nxënësit kuptojnë konceptin e respektit dhe mund të bëjnë dallimin në mes të dinjitetit dhe respektit. I analizojnë situatat në të cilat respekti luan rol të rëndësishëm.



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; Copa të vogla të letrës; Fletë e madhe për posterin e klasës



Moduli 2

Sigurimi i cilësisë së jetës

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuena ①

1. Mësimdhënësi e shkruan fjalën «respekt» në tabelë. Ai/ajo kërkon nga nxënësit të mendojnë çfarë kuptimi ka ajo për ta. Nxënësit i shkruajnë idetë e tyre në copa të vogla të letrës. Mësimdhënësi i diskuton idetë së bashku me klasën.
2. Nxënësit punojnë në çifte. I gjejnë situatat në të cilat kërkohet respekti. Së bashku i përshkruajnë situatat në copa të vogla të letrës. I ekspozojnë në tavolina ose në mur.
3. Kur të gjithë përfundojnë, të gjithë nxënësit ecin përreth klasës dhe i lexojnë situatat e ndryshme.
4. Kur të kthehen në rreth mësimdhënësi bisedon me ta për situatat në të cilat ka qenë vështirë të tregohet respekt. Ai/ajo kërkon nga nxënësit të mendojnë për disa rregulla të cilat mund të përpilohen për të treguar respekt.
5. Në një fletë të madhe të letrës, mësimdhënësi i mbledh idetë e nxënësve dhe i shënon ato. Posterit ekspozohet në klasë.

Sekuena ②

1. Nxënësit i shikojnë sërish rregullat.
2. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të mendojnë për dallimin në mes të «respektit» dhe «dinjitetit».
3. Në grup të madh mbledhen situatat në të cilat ka luajtur rol dinjiteti. (p.sh. kur dikush është shumë i sëmurë, në punë, kur dikush e ka humbur punën.)
4. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të mendojnë çka nënkupton për ta, ta trajtojnë dikë me dinjitet.
5. Nxënësit punojnë në çifte dhe mendojnë për një situatë ku dikush është dashur të trajtohet me dinjitet dhe respekt. Së bashku e krijojnë një lojë me role dhe e praktikojnë atë.
6. Në grup të madh prezantohen lojë me role.
7. Në fund të orës, mësimdhënësi e përmbledh punën e nxënësve. Nxënësit shkëmbejnë si e përjetojnë respektin dhe dinjitetin në jetën e përditshme.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①

Rregullat për respekt

Mos i ofendo ose përqesh njerëzit.

Dëgjoi të tjerët kur flasin.

Vlerësoi mendimet e të tjerëve.

Merri parasysh pëlqimet dhe mospëlqimet e të tjerëve.

Mos u tall ose mos i ngacmo të tjerët.

Mos fol për të tjerët pas shpine.

Bëhu i/e ndjeshme për ndjenjat e të tjerëve.

Mos e shtyj dikë të bëj diçka që nuk ka dëshirë.



Dinjiteti mund të ketë tri kuptime:

- Dinjiteti e bën personin të jetë i qetë, i kontrolluar dhe i admirueshëm.
- Nëse flet për dinjitetin e një personi, kjo nënkupton se ai person është i vlefshëm dhe meriton respekt.
- Dinjiteti yt është ndjenja jote për rëndësinë dhe vlerat e tua si dhe për respektin e të tjerëve ndaj teje. Nëse e ke pas gabim, pranoje. Nuk do ta humbësh dinjitetin, por do të fitosh respekt.

Respekti mund të ketë disa kuptime:

- Folje: Nëse e respekton dikë, ke mendim të mirë për karakterin dhe idetë e tij/saj. Nëse e respekton një ligj ose princip moral, ti pajtohesh për të mos e thyer.
- Emër: Nëse ke respekt për dikë, ke mendim të mirë për të. Nëse i respekton dëshirat, të drejtat, zakonet e dikujt, ti nuk bën asgjë që ata e konsiderojnë gabim.



DETYRA 7

RESPEKTI NDAJ GJËRAVE TË NDRYSHME

Qëllimi

Nxënësit e kuptojnë
çka do të thotë respekti
ndaj qenieve njerëzore,
kafshëve dhe natyrës.



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 grup të madh



Moduli 2

Sigurimi i cilësisë së jetës

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Mësimdhënësi e shkruan fjalën «i/e veçantë» në tabelë.
Të gjithë mendojnë çka e bën atë të veçantë nga të gjithë të tjerët në klasë. Kjo mund të jetë diçka në mënyrën si duken, diçka në lidhje me familjen e vet (është binjak, i ka 9 vëllezër, etj.) ose diçka në lidhje me hobit, besimet ose historinë familjare. Nxënësit i gjejnë nga tri gjëra që i bëjnë të veçantë.
2. Nxënësit ecin përreth klasës dhe i shkëmbejnë «të veçantat» me së paku dy shokë të klasës.
3. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit ta formojnë një rreth dhe e thekson se të gjithë janë të veçantë dhe kanë nevojë të trajtohen me respekt. Ai/ajo u jep nxënësve një shembull konkret: «Katër shokë të mirë po planifikojnë ta kalojnë ditën në një park të aventurave. Dy nga ta dëshirojnë ta ftojnë një fëmijë tjetër i cili është i ri në shkollën e tyre. Dy të tjerët nuk dëshirojnë ta ftojnë sepse ai/ajo është i ndryshëm p.sh. «i/e ngurtë», «i/e huaj», etj.
4. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit ta aktrojnë këtë skenë si lojë me role.
5. Pas lojës me role mësimdhënësi diskuton me klasën për respektin ndaj të gjithëve.
6. Nxënësit mendojnë për situata të tjera ku njerëzit mund të diskriminohen ose të trajtohen me paragjykim. Nxënësit punojnë në çifte. Mendojnë për perspektiva të ndryshme ku janë të përfshirë të gjithë, p.sh. Si ndjehet personi tjetër? Si do të ndiheshia unë? Mendojnë si mund të tregojnë respekt, p.sh. duke ndërhyrë, duke treguar solidaritet, etj.
7. Gjatë seancës plenare, diskutohen disa nga situatat e prezantuara.

Sekuencë ②

1. Respekti nuk është vetëm për njerëz por edhe ndaj natyrës dhe kafshëve. Mësimdhënësi e shkruan sërish fjalën «respekt» në tabelë. Ai/ajo e vizaton një hartë mendimesh duke i përfshirë të gjitha gjërat në të cilat klasa tashmë ka punuar, p.sh. dinjiteti, respekti ndaj njerëzve, etj. Ai/ajo i shton fjalët «natyra» dhe «kafshët» në hartën e mendimeve. Klasa e diskuton këtë, ndërsa mësimdhënësi i shton ato në hartën e mendimeve.

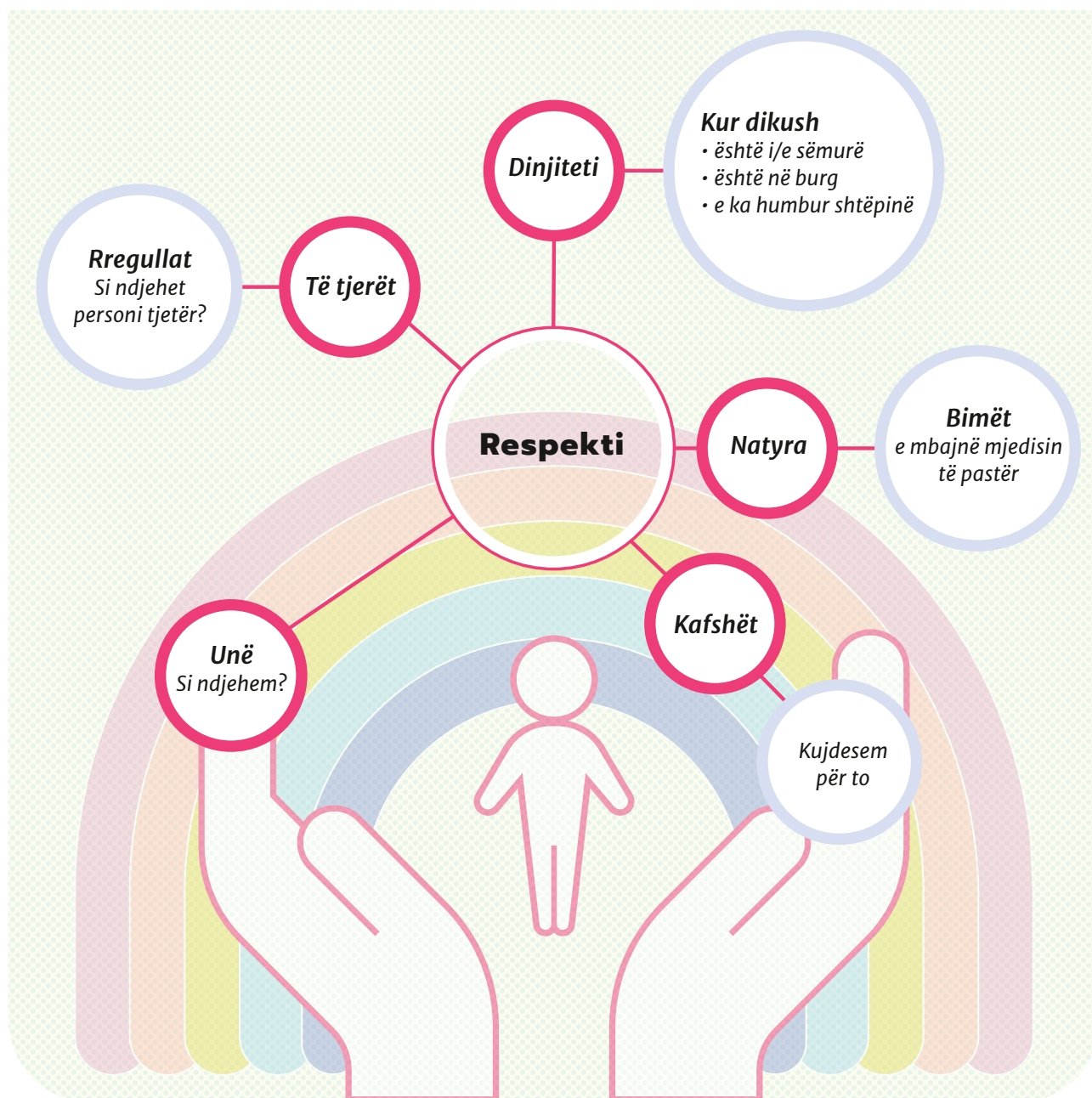


2. Nxënësit punojnë në mënyrë individuale. Secili nxënës e paramendon se e ka një bashkëshort/e dhe fëmijë. Secili nxënës ia shkruan një letër fëmijës së tij/saj të ardhshëm, duke theksuar të gjitha gjërat e rëndësishme për ta bërë botën një vend më të mirë për të jetuar.
3. Nxënësit kthehen në rreth. Së bashku me mësimmshënësin diskutojnë çka ishte e rëndësishme kur i shkruan letër fëmijës së imagjinuar. Disa nxënës, nëse duan, mund t'i lexojnë letrat.

MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ②





DETYRA 8

MUNDOHEMI T'I NDRYSHOJMË GJËRAT DUKE U PARAQITUR VULLNETARË

Qëllimi

Nxënësit i analizojnë situatat jetësore nga perspektiva individuale dhe e komunitetit. Zhvillojnë ide si të kontribuojnë për zgjidhjen e problemeve të komunitetit duke u paraqitur vullnetarë.



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; Copa të vogla të letrës



Moduli 2

Sigurimi i cilësisë së jetës

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Nxënësit ulen në rreth. Mësimdhënësi i prezanton dy situata: një situatë në të cilën një individ shkakton problem, p.sh. një nxënës është shumë i zhurmshëm, dhe një situatë ku problemi del nga komuniteti, p.sh. nuk ka hapësirë të mjaftueshme për të luajtur futboll në oborr të shkollës.
2. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të mendojnë për situata të tjera. Ai/ajo i shënon ato në copa të vogla të letrës ose në tabelë.
3. Nxënësit së bashku i klasifikojnë situatat e dhëna në probleme «individuale» dhe «të komunitetit». Plotësohen të dy kolonat.
4. Formohen grupe nga katër persona. Secili grup e zgjedh një problem. Grupet mendojnë si mund ta zgjidhin atë.
5. Nxënësit e formojnë një rreth dhe i prezantojnë zgjidhjet.

Sekuencë ②

1. Mësimdhënësi i inkurajon nxënësit të mendojnë për një problem në shkollë apo në komunitet. Problemet mund të jenë në lidhje mjedisin, trafikun, të moshuarit e lënë anash, një problem në shkollë, etj.
2. Mësimdhënësi u jep nxënësve një set të pyetjeve për zgjidhjen e problemeve.
3. Nxënësit punojnë në grupe dhe mundohen të përgjigjen në pyetje. E dizajnojnë një plan si dëshirojnë ta zgjidhin problemin dhe çfarë lloj pune vullnetare mund të ndihmojë.
4. Mësimdhënësi i organizon prezantimet e planeve dhe vendos kur duhet të nisin këto «projekte».
5. Mësimdhënësi i inkurajon nxënësit ta shënojnë në fletore një skicë të projektit të tyre për punë vullnetare. Ai/ajo mund tu ofrojë ndihmë shtesë.
6. Ne secilën orë të radhës të Zhvillimit Personal, mësimdhënësi kërkon përditësim të shkurtër për punën vullnetare.
7. Pas disa javësh, mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të reflektojnë për punën e tyre vullnetare. Si ka kontribuar në ndryshimin e situatës?



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①



Pyetjet për nxënës

Cili është problemi? Kush ndikohet nga ai?

Cilët faktorë ose kushte kontribuojnë në zgjidhjen e problemit?

Kush duhet të informohet, pyetet apo konsultohet?

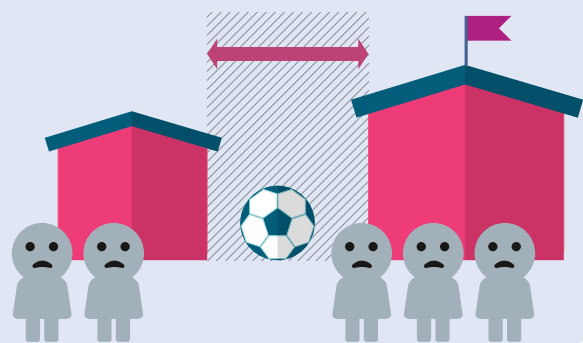
Si do ta ndajmë punën tonë?

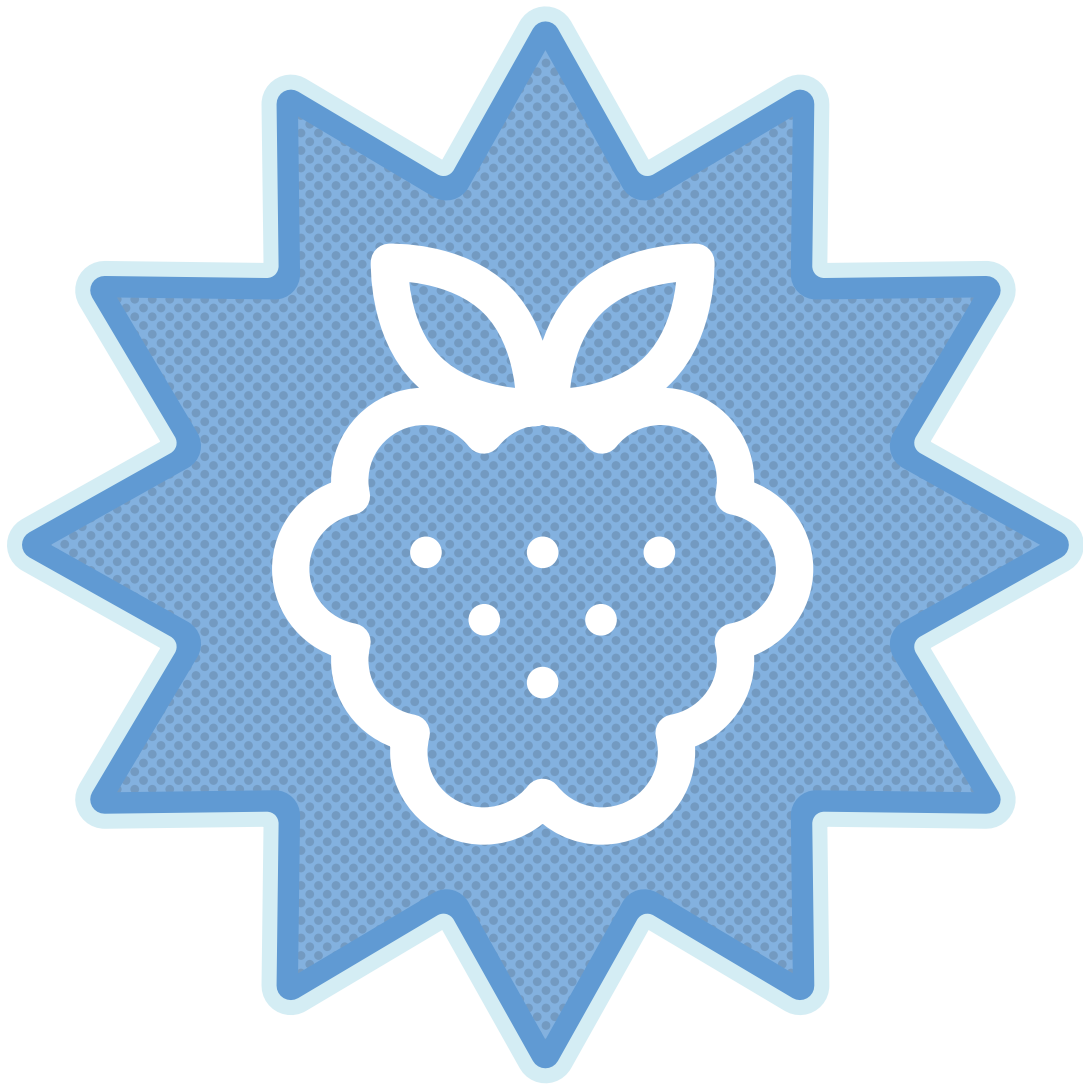
Si mund të paraqitem vullnetar/e?

Kur do ta bëj këtë?

**Problemet
individuale**

**Problemet
e komunitetit**



**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

ÇKA DO TË THOTË SHËNDETI?

Qëllimi

Nxënësit kanë një pasqyrë të gjerë të kuptimit të shëndetit. Kuptojnë se grupet e ndryshme sipas moshës kanë qasje të ndryshme ndaj shëndetit.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzhimet sociale

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



Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Letër A4, Tabela për dy definicionet; Letër A3 për secilin grup.



Moduli 3

Stilet e jetës së shëndetshme

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Secili nxënës i shpreh 2–3 fjali për atë që konsiderojnë se është shëndeti. Pastaj i krahasojnë idetë me një nxënës tjetër, dhe përfundimisht mundohen ta gjejnë një definicion të përbashkët si klasë. Mësimdhënësi e moderon këtë shkëmbim dhe i shkruan rezultatet në tabelë.
2. Klasa e krahason definicionin e tyre me definicionin e shëndetit të dhënë nga Organizata Botërore e Shëndetit (OBSh): Cili është thelbi i secilit definicion?
3. Secili nxënës i kopjon të dy definicionet nga tabela.
4. Mësimdhënësi u thotë se tani po kërkojnë një definicion të papritur, poetik ose qesharak. Nxënësit në mënyrë individuale i shkruajnë një ose dy ide, dhe pastaj diskutojnë së bashku si klasë. Rregulla më e rëndësishme është: Nuk ka kritikë! Secila ide vlen, askush nuk komenton.
5. Detyrë shtëpie: Secili nxënës i pyet tre njerëz, të cilët nuk janë moshatarë të tyre, çka mendojnë se është stil i shëndetshëm i jetës. Do të ketë edhe përgjigje të papritura dhe origjinale.

Sekuencë ②

1. Nxënësit, në grupe nga pesë persona, prezantojnë atë që kanë dëgjuar. Pastaj bëjnë dy gjëra:
 - a) Gjejnë thelbin e këtyre definicioneve dhe shpjegimeve
 - b) Shtojnë tri përgjigje origjinale që i kanë dëgjuar
2. Prezantojnë a) dhe b) në një fletë të madhe të letrës, në formë të një skice ose hartë mendimesh. Prezantuesi zgjedhet në mënyrë të rastësishme, p.sh. me zare. Ai/ajo e ka vetëm një minutë dhe inkurajohet të bëjë më shumë se sa vetëm të lexojë.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①

Çka nënkupton shëndeti?

Definicioni nga Organizata Botërore e Shëndetit (OBSh):

*Shëndeti është...
«gjendje e plotë e mirëqenies fizike,
mendore dhe sociale e jo vetëm
mungesa e sëmundjes ose dobësisë.»*

(Kushtetuta e Organizatës Botërore të Shëndetit –
Dokumentet themelore, Edicioni i dyzet e pestë, Plotësim,
tetor 2006)

Definicioni jonë





DETYRA 10

DUA TË MËSOJ POR JAM NË DISPONIM TË KEQ

Qëllimi

Nxënësit identifikojnë dhe e kuptojnë se është plotësisht normale të kesh emocione. Mësojnë t'i emërtojnë dhe identifikojnë emocionet dhe i shprehin nevojat e tyre në pubertet.



Koha e nevojshme

45 minuta



Aranzhimet sociale

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



Përgatitja

Letër A4; Tabela e zbrazët për «Drurin e pubertetit»



Moduli 3

Stilet e jetës së shëndetshme

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

1. Mësimdhënësi i fton nxënësit të mësojnë më shumë për emocionet e tyre gjatë pubertetit. Ai/ajo kërkon nga ta të mendojnë për ndryshimet nëpër të cilat po kalojnë dhe për emocionet që përfshihen.
2. Nxënësit punojnë në mënyrë individuale për rreth 10 minuta dhe i shënojnë mendimet e tyre. Përveç kësaj, ata mendojnë edhe për situatat të cilat i nxisin emocionet e caktuara.
3. Nxënësit diskutojnë në grupe të vogla (prej 4–5 personash, për rreth 10 minuta) për gjetjet e tyre në lidhje me ndryshimet nëpër të cilat kalojnë dhe i klasifikojnë sipas grupeve tematike si dhe i shkruajnë fjalët kyçe në degën e parë të drurit në tabelë.
4. Nxënësit i diskutojnë nevojat e veta. Çka u ndihmon t'i menaxhojnë vështirësitë në shkollë apo në raport me të tjerët, një zemër të thyer apo luhatjet në disponim. Këto i shënojnë në degën e dytë të drurit.
5. 10 minutat e fundit bisedojnë për përkrahjen që u nevojitet për ta përballuar pubertetin. A mund të kontribuojnë të tjerët dhe nëse po, si? Kjo mund të shënohet në degën e tretë të drurit.

Grupet mund të mblidhen sërish kur diskutohen degët individuale të drurit. Shënim: Mësimdhënësi duhet të jetë i vëmendshëm në mënyrë që t'i vërejë strategjitë e rrezikshme të menaxhimit, por të mos kritikojë menjëherë para krejt klasës.

Detyrë shtëpie: Mësimdhënësi e vizaton një diagram në tabelë. Ai/ajo kërkon nga nxënësit të vizatojnë diagrame të ndryshme në fleta A4. Nxënësit ftohen ta analizojnë disponimin e tyre, orët e gjumit, energjinë dhe motivimin gjatë një jave. Gjithashtu mund të shtojnë diagrame të konflikteve të cilat i kanë pasur gjatë javës dhe t'i shtojnë momentet e tyre të lumtura dhe të pikëlluara.

Mësimdhënësi duhet të reflektojë për këto detyra të shtëpisë gjatë javës në vijim. Si ndikon gjumi në disponim dhe energji? Çfarë roli luajnë hormonet? A ka më shumë konflikte kur je në disponim të keq?



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Druri i pubertetit

1. *Nëpër cilat ndryshime po kaloj?*
2. *Çka më duhet që të ndihem mirë?*
3. *Çfarë lloj përkrahje do të doja nga prindërit dhe mësimmdhënësit?*

Fjalët kyçe të mundshme për «Drurin e pubertetit»

- **Ndryshimet:** pasiguri, puçrra, frikë, qime, konflikt me prindërit, ndryshim i zërit, presion nga grupi, menstruacionet, zemërthyerje, errekcion, pakënaqësi me pamjen, stres nga shkolla, rritja e mjekrës, bullizmi
- **Nevojat:** inkurajim, miqësi, besim, kuptim, pranim
- **Përkrahja:** besim, pranim, qetësi, refuzim për tu provokuar nga disponimi, gjetja e zgjidhjeve paqësore për konflikte, respekt, privatësi, mos-kontrollim i telefonit apo ditarit të nxënësit, vajzës apo djalit pa prezencën e tyre.

Disponimi, energjia dhe gjumi im

Disponimi

Orë	Hëne	Marte	Mërkure	Enjte	Premte	Shtune	Diele
Disponimi	2.5	3.5	1.0	4.5	3.5	3.5	2.5

Gjumi (orët)

Orë	Hëne	Marte	Mërkure	Enjte	Premte	Shtune	Diele
Gjumi	7.5	6.5	7.5	7.5	6.5	9.5	10.5

Energjia

Orë	Hëne	Marte	Mërkure	Enjte	Premte	Shtune	Diele
Energjia	1.5	3.5	3.5	1.5	0.5	3.5	4.5



DETYRA 11

UNË VENDOSI PËR VETE UNË JAM I SHËNDETSHËM

Qëllimi

Nxënësit mendojnë për vendimet e tyre në lidhje me stilin e jetës së shëndetshme. Nxënësit mësojnë si të marrin vendime dhe si ndikohen ato.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzhimet sociale

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



Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Ekspozim i kavanozave të vegjël me kozmetika të ndryshme



Moduli 3

Stilet e jetës së shëndetshme

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuenca ①

1. Mësimdhënësi prezanton në tavolinë kavanoza të ndryshëm me kremra të llojllojshme për djemtë dhe vajzat. Të gjithë nxënësit duhet ta zgjedhin nga një kavanoz. Të gjithë i hapin kavanozat.
2. Diskutim në grup të madh: «Në kavanozin tim ka...», «E zgjodha këtë kavanoz sepse...»
3. Nxënësit e vizatojnë një hartë mendimesh në tabelë dhe u përgjigjen pyetjeve në vijim: Çka më ndihmon t'i zgjedhi produktet e duhura? Për çka kam nevojë e për çka nuk kam nevojë? Çka është e mirë për shëndetin tim?

Sekuenca ②

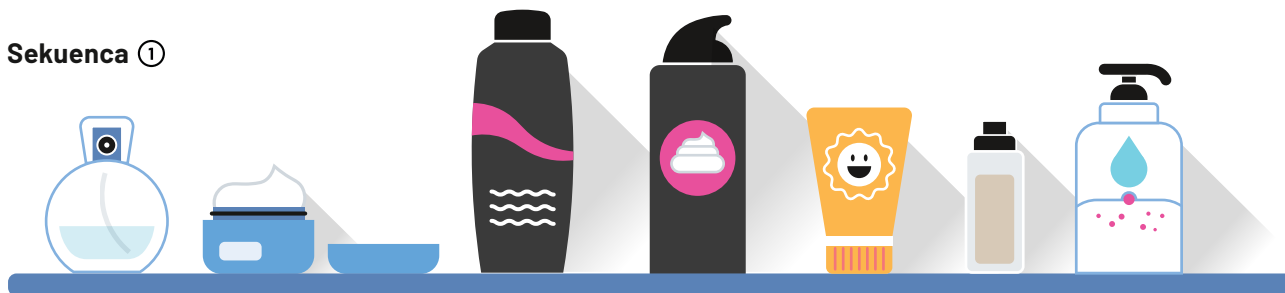
1. Nxënësit reflektojnë për atë që kanë mësuar gjatë sekuencës 1. A do të zgjedhte ndokush ndonjë kremë tjetër? Pse?
2. Mësimdhënësi e prezanton fletëpunën: «7 Hapat për Vendim-marrje».
3. Klasa ndahet në dy grupe, djem dhe vajza. Secili grup diskuton për konsumimin e alkoolit, cigareve dhe stimulantëve të tjerë, duke e përdorur fletëpunën «7 Hapat për Vendim-marrje».
4. Një nxënës nga secili grup i prezanton hapat për të cilët janë pajtuar vajzat ose djemtë.
5. Diskutim në grup të madh për atë se si djemtë dhe vajzat vendosin në mënyra të ndryshme.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①



Sekuenca ②

7 Hapat për Vendim-marrje

1. Identifikimi i dëshirës

Përshkrimi i fakteve, formulimi i nevojës për vendim. Shembull: Shoqja ime vë tualet çdo ditë, ose: Shokët e mi pijnë alkool çdo ditë për tu kënaqur. A duhet tu bashkangjitem?

2. Specifikimi i dëshirës

Shembull: «Edhe unë dua të dukem bukur. Ata janë miqtë e mi dhe unë dua t'i takoj këtij grupi.»

3. Gjetja e alternativave

Shembull: «Unë vë tualet vetëm në raste të veçanta. Në vend të kësaj vë vathë.»

4. Analiza e rreziqeve dhe pasojave

Shembull: «Dukem më bukur me tualet. Më vie era më e mirë me parfum. Dukem cool me cigare. Kozmetika është e shtrenjtë. Alkooli dhe cigaret janë të dëmshme për shëndetin tim.»

5. Vendimi

Shembull: Nuk dua të vë tualet çdo ditë sepse lëkura më bëhet e thatë. Nuk dua të pi alkool sepse ndihem keq të nesërmen, edhe nëse miqtë e mi duket se po kënaqen.

6. Vënia e vendimit në praktikë

Shembull: Javën tjetër do të shkoj në shkollë pa tualet. Fundjavën e ardhshme nuk do të konsumoj alkool ose cigare.

7. Reflektimi

Shembull: E shënova në ditar si u ndjeva pas një jave pa tualet ose alkool. Cilat ishin reagimet e miqve të mi?

Informata për mësimdhënës në lidhje me varësitë

Adoleshentët janë në periudhë të trazimeve. Fakti është se të rinjtë ballafaqohen me llojllojshmëri të detyrave zhvillimore. Këto përfshijnë gjetjen e identitetit të vet gjinor, menaxhimin e modeleve mbizotërues, pranimin në grupe të ndryshme, dallimin e vetes ose menaxhimin e idealeve të bukurisë të promovuar nga mediat. Në këtë fazë të pasur dhe turbulente të jetës, menaxhimi i alkoolit, substancave të tjera dhe sjelljeve problematike bëhet gjithashtu çështje me rëndësi.

Ndikimi i faktorëve në zhvillimin e varësisë

Shembuj të faktorëve të rrezikut:

faktorët gjenetik, vetëbesimi i ulët, tolerancë e ulët për frustrim, mungesë e shkathtësive për zgjidhje të problemeve, çrregullime mentale, probleme në familje.

Shembuj të faktorëve mbrojtës:

nivel i lartë i vetëbesimit, aktivitetet e vetë-drejtuara, vetë-vlerësim real, mjete për menaxhimin e stresit në çdo situatë, raporte të mira dhe kapacitet konflikti, raport të mirë me prindër, miq dhe moshatarë, klimë pozitive në shkollë dhe klasë, raporte besimi me mësimdhënës, etj.



DETYRA 12

ROBAT E MIA JANË E ARDHMJA IME

Qëllimi

Nxënësit reflektojnë për stilin e tyre të veshjes. Mësojnë si të vishen në bazë të shijes së tyre individuale dhe diskutojnë konceptin e qëndrueshmërisë.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzhimet sociale

- Punë në grupe
- Diskutim në grup të madh



Përgatitja

Letër e tabelës e zbrazët në tabelë ose mur; Lapsa me ngjyrë; Definicionet e «Qëndrueshmërisë» në tabelë; Letër table si në sekuencën 1; Lapsa me ngjyrë



Moduli 3

Stilet e jetës së shëndetshme

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të krijojnë një kalendar sezonal. Lejojnë të jenë sa më kreativ. Duhet të kenë kohë të mjaftueshme për t'i përfshirë vizatimet.
2. Nxënësit diskutojnë atë që veshin në çdo sezonë përderisa janë duke qëndruar para posterit të kalendarit. Në kalendar i vizatojnë disa skica të rrobave për të cilat pajtohen.
3. Nxënësit pastaj diskutojnë si vendosin çka të veshin. Këta faktorë mund të shkruhen si fjalë kyçe afër kalendarit.

Sekuencë ②

1. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të tregojnë si e interpretojnë titullin e detyrës «Rrobat e mia janë e ardhmja ime». Kjo mund të interpretohet si ajo si vishem do të ndikojë në jetën/karrierën time të ardhshme. Por titulli mund t'i referohet edhe qëndrueshmërisë dhe vetëdijes për përdorimin e burimeve.
2. Nxënësit lexojnë definicionin e «Qëndrueshmërisë» në tabelë dhe e diskutojnë definicionin në raport me veshjen. E intervistojnë njëri-tjetrin dhe i analizojnë vendimet të cilat i marrin kur blejnë rroba të reja. Mbajnë shënime.
 - Pse i kam blerë tri rrobat e fundit?
 - A ishte blerja me të vërtetë e nevojshme?
 - Po rrobat e përdorura? A do t'i vishje?
 - Sa të «qëndrueshme» janë vendimet e mia?
 - Më pak është më shumë! Çka është e domosdoshme?
3. Secili nxënës mendon për vete për gjërat që dëshirojnë t'i bëjnë ndryshe në të ardhmen. Ai/ajo shkon te posterit i dytë i titulluar «E Ardhmja Jonë» dhe i shënon qëllimet e veta në poster. Posterit «E Ardhmja Jonë» duhet të qëndrojë në murin e klasës.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①

Fletëpunë 1: Kalandari sezonal me skica të veshjeve për secilën sezonë.



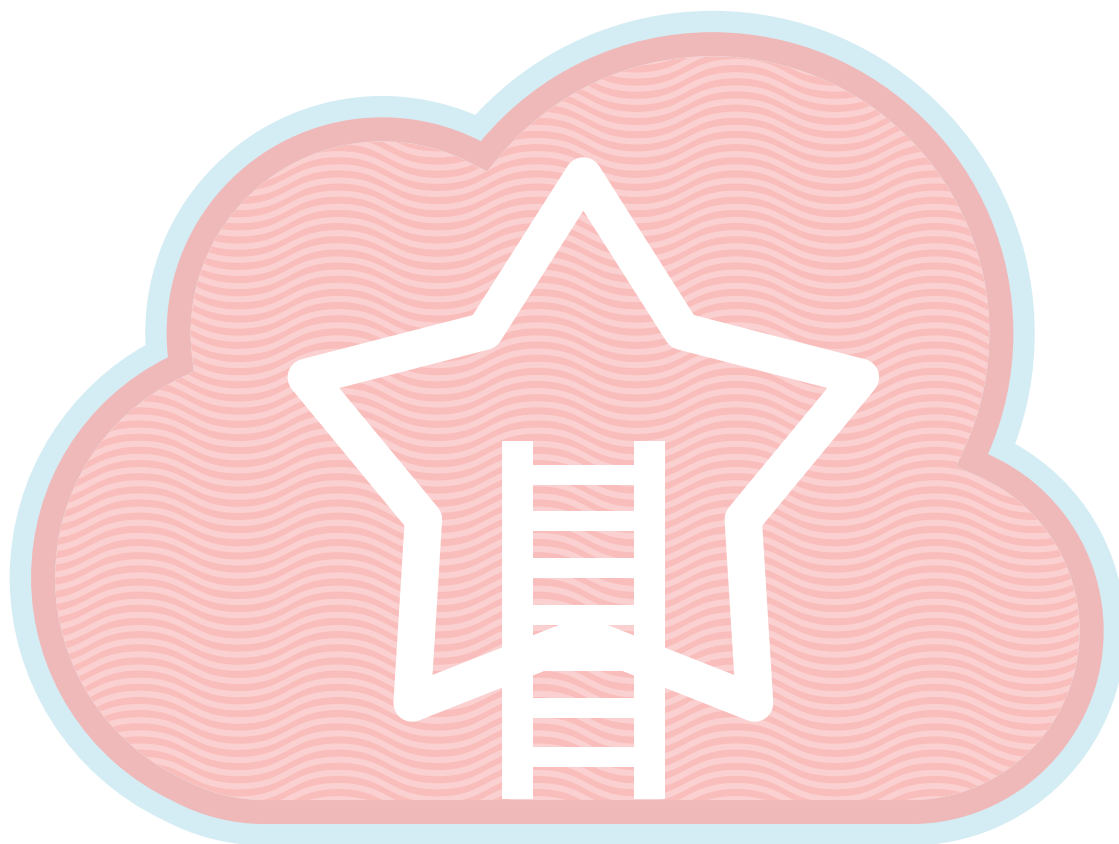
Sekuenca ②

Fletëpunë 2: Poster i «E Ardhmja Jonë» që demonstroi atë që duam të bëjmë ndryshe në mënyrë që të vishemi në mënyrë të qëndrueshme.

Definicioni i qëndrueshmërisë

Qëndrueshmëria do të thotë se diçka nuk e dëmton planetin. Termi përfaqëson gamën e gjerë të qështjeve dhe aktiviteteve të cilat, sipas Kombeve të Bashkuara nuk e kompromitojnë aftësinë e gjeneratave të ardhshme për t'i plotësuar nevojat e veta.





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

PROFESIONET E NDRYSHME

Qëllimi

Nxënësit njihen me botën profesionale. Mbledhin informata për llojet e ndryshme të punëve.



Koha e nevojshme

- ① 25 minuta
- ② 20 minuta



Aranzhimet sociale

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



Përgatitja

Detyrat në tabelë ose fletë pune;
Tiketa të zbrazëta ose fleta të vogla të letrës



Moduli 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuenca ①

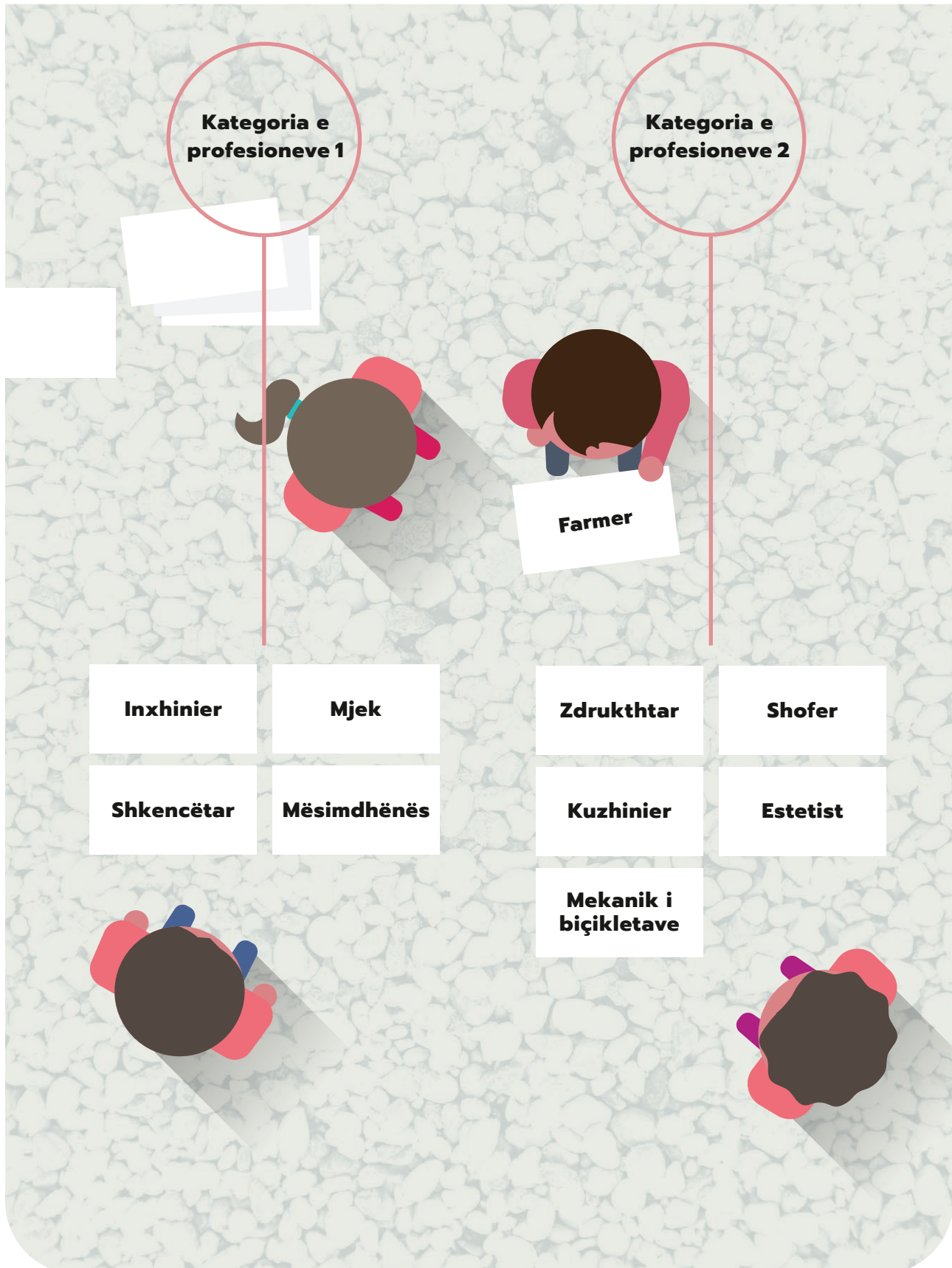
1. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të tregojnë sa profesione i njohin: Në fshat ose lagje, në qytet, në familje ose në mesin e kushërinjve. Nxënësit i gjejnë dhjetë profesione. Punojnë në mënyrë individuale për një kohë të shkurtër.
2. Nxënësit, në grupe prej katër personash, mbledhin gjetjet e tyre duke shënuar secilin profesion në fleta të vogla. Mundohu t'i eliminosh duplikatët. Pastaj, kërkon t'i organizojnë sipas disa parimeve, p.sh.: të njohura, plotësisht të panjohura; me rroga të larta, mesme, të ulëta. Secili grup duhet t'i definojë së paku dy parime dhe t'i organizojnë fletat sipas tyre.
3. Secili grup vendos cili parim u ka dhënë idetë më interesante. Nëse është e mundur, nxënësit e bëjnë një foto të klasifikimit. Një nxënës i mbledh të gjitha fletat, të cilat do t'i përdorin më vonë.

Sekuenca ②

1. Mësimdhënësi kërkon nga klasa të tregojnë për parimet të cilat i kanë zbuluar. Ai/ajo i shkruan në tabelë, pa komentuar. Nëse një parim përmendet më shumë se një herë, shënoje një shenjë pranë.
2. Secili grup e prezanton një parim të cilin e kanë zgjedhur, së bashku me shembuj.
3. Për ta përfunduar, secili e shikon me kujdes tabelën: Cilat janë anët pozitive dhe negative të parimeve që përdoren më së shumti? Mësimdhënësi e strukturon diskutimin, duke kërkuar shpjegime dhe argumente për dhe kundër.

**MATERIALET PËR NXËNËSIT**

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuena ①



DETYRA 14

MBAJTJA E NJË MINI INTERVISTE

Qëllimi

Nxënësit mësojnë të parashtrojnë pyetjet e duhura në intervistë. Ata marrin ide për profesione dhe mësojnë si të arrijnë deri aty.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzhimet sociale

- Punë në grupe
- Diskutim në grup të madh



Përgatitja

Detyrat në tabelë ose në fletëpunë;
Fjalët kyçe për strukturën
«Dy intervista të shkurtra»;
Nëse është e mundur ftoni një person në klasë për «Intervistën për profesionin»



Moduli 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Mësimdhënësi e prezanton temën «mbajtja e intervistave» duke i pyetur nxënësit: «Kush ka lexuar ose dëgjuar ndonjë intervistë?» Nxënësit përshkruajnë çka kanë menduar për intervistën.
2. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit t'i mbajnë dy intervista. Nxënësit punojnë në çifte, duke u ulur përballë njëri tjetrit pa tavolinë në mes tyre.
 - Intervista nr. 1, nxënësi A nxënësin B
Tema: Aktiviteti yt më i dashur në kohën e lirë
 - Intervista nr. 2, nxënësi B me nxënësin A
Tema: Përvoja më e mirë që e ke pasur në shkollë
3. Nxënësit i japin njëri tjetrit informatë kthyese duke i përmendur së paku tri pika pozitive para pikës e cila mund të përmirësohet. Ata reflektojnë edhe për rolin e intervistuesit. Mësimdhënësi e merr rolin e përkrahësit dhe u jep përkrahje duke dhënë informata kthyese pozitive.
4. Në klasë, organizohet diskutimi për:
 - Cilat janë cilësitë e intervistuesit të mirë? Merrni parasysh teknikat si edhe qëndrimet.
 - Cilat janë pyetjet e mira? Cilat pyetje nuk janë interesante?
5. Mësimdhënësi i prezanton «4 pyetjet për intervistë». Për detyrë shtëpie secili nxënës e interviston një anëtar të familjes ose ndonjë fqinj për profesionin e tij/saj. Ai/ajo i shënon përgjigjet drejtpërdrejtë pas intervistës.

Sekuencë ②

1. Intervistat për profesione diskutohen në grupe prej katër ose pesë personash. Përmbajtja: Cilat përgjigje të kanë lënë përshtypje më së shumti? Në vijim, disa grupe tregojnë për përmbajtjen, grupet tjera tregojnë për formën.
2. Mësimdhënësi e interviston një person i cili bisedon për profesionin e tij/saj dhe mënyrën si e ka fituar. Nxënësit dëgjojnë dhe marrin shënime.
3. Nxënësit, në çifte përgatisin informatë kthyese pozitive për mësimdhënësin: Çka ka bërë mirë ai/ajo?
4. Nga disa çifte kërkohet t'i prezantojnë informatat e tyre kthyese.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①



4 pyetjet për intervistën për profesionin

.....
Cila është detyra tipike në profesionin tënd?
.....

.....
Çka bën gjatë një dite tipike të punës?
.....

.....
Si e ke mësuar profesionin tënd?
.....

.....
Cilat shtigje të kanë udhëhequr deri këtu?
.....





DETYRA 15

SHTIGJE TË NDRYSHME TË KARRIERËS

Qëllimi

Nxënësit mësojnë të marrin informata të sakta për profesione dhe plan të karrierës. Mësojnë si ta vlerësojnë dhe prezantojnë informatën.



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, gërshërë, ngjithës



Moduli 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Mësimdhënësi e prezanton temën: Dy njerëz e kanë profesionin e njëjtë por kanë kaluar shtigje të ndryshme deri aty. Ose dy njerëz kanë filluar në të njëjtin profesion dhe kanë përfunduar në pozita plotësisht të ndryshme. Mësimdhënësi dhe klasa i gjejnë një ose dy shembuj.
2. Mësimdhënësi shpjegon se më vonë nxënësit do ta intervistojnë një profesionist për rrugëtimin e tij/saj të karrierës. Nxënësit ndahen në çifte.
3. Çiftet i shikojnë tiketat me profesione të ndryshme të cilat tashmë i kanë mbledhur dhe vendosin për cilin profesion do të donin të dinë më shumë. Mendojnë se çka duhet të bëjnë për ta fituar atë punë.
4. Nxënësit i përdorin fjalët kyçe nga «Përgatitja e Intervistës» për t'iu ndihmuar të organizohen mirë: Kur? Me kë? Si?
5. Nxënësit gjejnë pyetje të mira dhe i grupojnë ato në «3 tema kryesore» (shih materialin).
6. Për detyrë shtëpie, nxënësit i kontaktojnë personat e mundshëm për intervistë. Personi nuk duhet të jetë pjesë e familjes së tyre. Nxënësit e caktojnë datën me personin dhe e mbajnë intervistën. Më pas, e përmbledhin intervistën e tyre në më së shumti 10 fjali.

Sekuencë ②

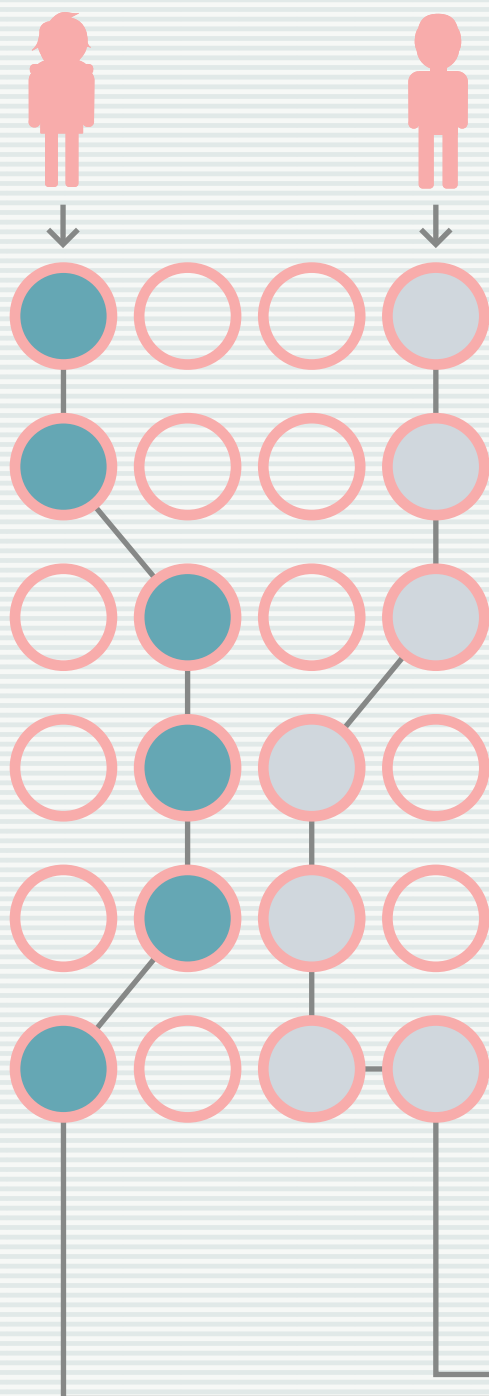
1. Çiftet i shikojnë shënimet e tyre nga intervista dhe e krijojnë një «mini-poster» (A4): E shkruajnë një titull me profesionin dhe partnerin e intervistës, dhe 4–6 fjalë kyçe për rrugëtimin e tij/saj të karrierës.
2. Grupet formohen nga dy çifte të nxënësve. Me ndihmën e mini-posterit e shpjegojnë rrugëtimin e karrierës të intervistuesit të tyre, dhe i krahasojnë ato: A ka ngjashmëri? Dallime?
3. Një anëtar i grupit qëndron në tavolinën e grupit për t'i shpjeguar dy tregimet e karrierave, tre të tjerët janë të lirë të lëvizin në tavolina tjera dhe dëgjojnë. Pas 5 minutash i ndërrojnë tavolinat. Kjo përsëritet 2–3 herë, si dhe personi i cili rin te tavolina ndërrohet.
4. Mësimdhënësi i përmbledh pikat kryesore të këtij hulumtimi ose kërkon nga nxënësit ta bëjnë atë.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①



3 temat kryesore

1.

Përshkrimi i profesionit

Titulli/funksioni, aktivitetet kryesore, konsumatorët/klientët, një ditë tipike, faktorët pozitiv dhe negativ

2.

Rrugëtimi i karrierës

Si e ka fituar personi këtë punë?
Çka ka bërë ai/ajo më parë? Po para asaj?
A ka pas nevojë për kualifikime, certifikata, trajnim të veçantë, etj.?
Çka ka qenë fat, çka ka qenë puna e tij/saj?

3.

Fillimi i karrierës

Çka ka dashur ai/ajo të bëhet kur ka qenë në moshën tënde? Cili ka qenë hapi i tij/saj i parë pas shkollës?
Si ka vendosur ai/ajo?



DETYRA 16

ANËT E MIA TË FORTA, OPSIONET E MIA TË KARRIERËS

Qëllimi

Nxënësit mësojnë t'i njohin anët e tyre të forta dhe interesimet. E gjejnë një profesion në lokalitetin e tyre që përputhet me ta.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzhimet sociale

- Diskutim në grup të madh



Përgatitja

Letër A4



Moduli 4

Dizajnimi i karrierave personale dhe zhvillimi i mendësisë ndërmarrëse

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuena ①

1. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të fokusohen në vete. Secili nxënës e skicon një «peizazh të interesimeve dhe anëve të forta» në një copë letre, me fjalë kyçe dhe/apo simbole që i përfaqësojnë ato. Mësimdhënësi i udhëzon nxënësit të fokusohen në përmbajtje e jo në vizatim, sepse është vetëm skicë.
2. Formohen çiftet. Nxënësit duhet të punojnë me dikë me të cilin nuk kanë punuar gjatë muajit të kaluar. Partnerët ia shpjegojnë «peizazhin e tyre» partnerit. Japin informatë kthyesë, p.sh.: «Çka më ka befasuar» «Çka është e ngjashme?» «Ku jemi të ndryshëm?»
3. Partnerët i diskutojnë mundësitë për të dyja: Cilat punë/ profesione janë në rrethinën tuaj? Çka përputhet me interesimet dhe anët tua të forta? Cilat hapa të ardhshëm mund t'i bëjmë, sa i përket intervistave? Gjej së paku dy ide për secilën. Secili merr shënime dhe e plotëson peizazhin e vet.
4. Për detyrë shtëpie, secili nxënës i pyet dy njerëz për mendimin e tyre: «Çka mendon se janë interesimet dhe anët e mia të forta?» «Cilat mundësi të punës mund t'i kem me këto?»

Sekuena ②

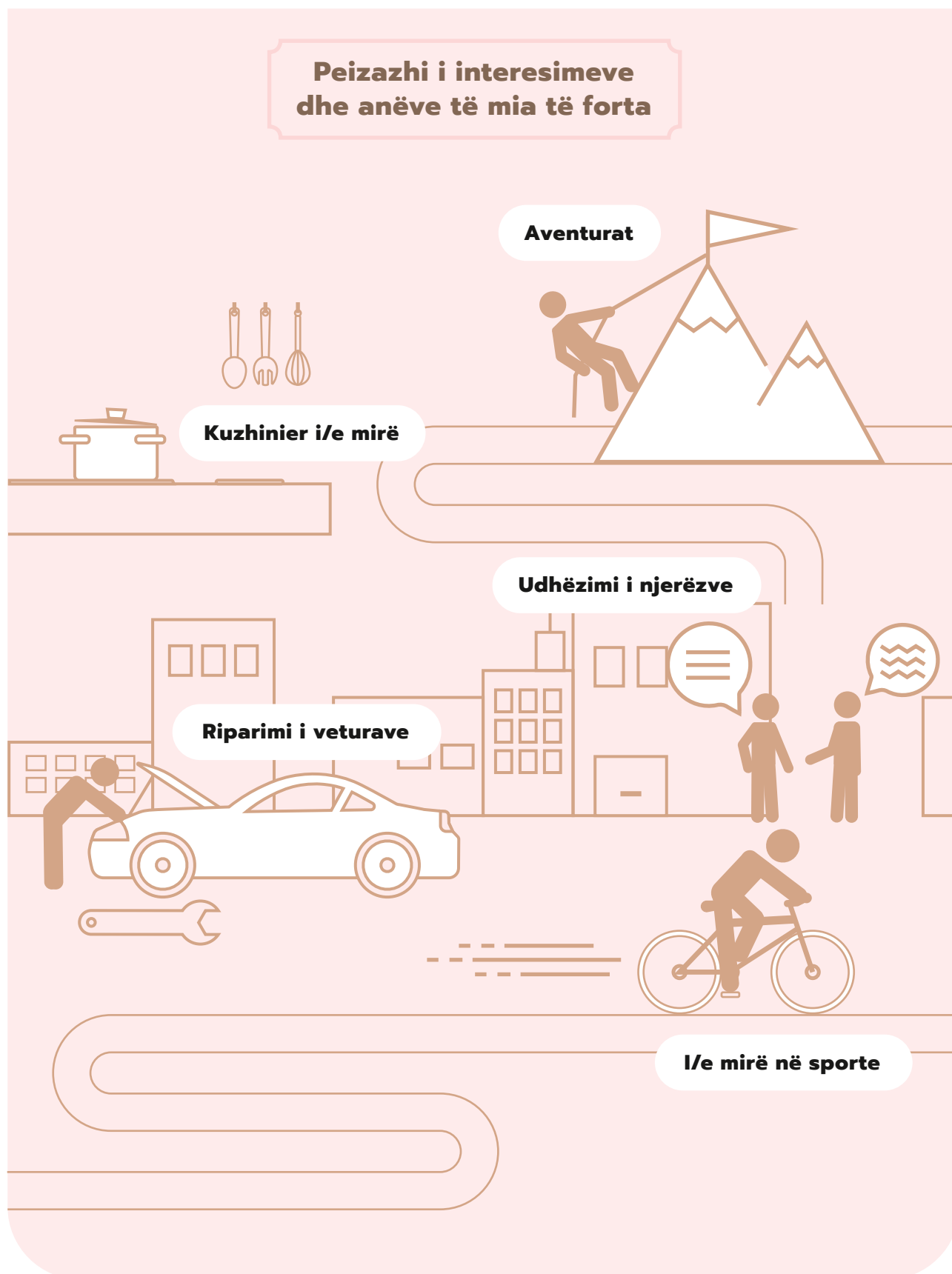
1. Nxënësit punojnë në mënyrë individuale në «peizazhin e interesimeve» të tyre duke e filluar një skicë të dytë më të thellë e cila i përfshin të gjitha informatat kthyesë të cilat i kanë pranuar.
2. Në mes të orës, ata i bashkëngjiten partnerit të tyre nga sekuena 1. Ata ia prezantojnë «peizazhet» – me siguri të papërfunduar – njëri-tjetrit dhe japin informatë kthyesë: Së paku tri gjëra që i kanë bërë mirë dhe një shembull ku mund të përmirësohen.
3. Nxënësit e përfundojnë peizazhin e tyre, qoftë në shkollë ose në shtëpi-punë.
4. Nxënësit hulumtojnë mundësitë ndërmarrëse në komunitetin e tyre. Kjo mund të bëhet si «mini-projekt».



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ① dhe 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

TELEFONIMI I SHËRBIMEVE TË EMERGJENCËS

Qëllimi

Një telefonatë emergjente mund të shpëtojë jetë. Është e vështirë të mbetesh i qetë gjatë emergjencës. Nxënësit i mbajnë mend «K-pyetjet» si strategji për të ndihmuar.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 30 minuta



Aranzhimet sociale

- Punë në grupe
- Diskutim në grup të madh



Përgatitja

Fletëshpërndarëse për nxënësit dhe informatat në tabelë apo power point



Moduli 5

Siguria personale

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuenca ①

1. Mësimdhënësi e aktivizon njohurinë paraprake të nxënësve me pyetjen: «Çka duhet të bësh kur dëshiron ta raportosh një aksident ose emergjencë?»
2. Mësimdhënësi i mbledh idetë e nxënësve dhe i zgjeron ato.
3. Mësimdhënësi kërkon nga nxënësit të ndahen në grupe nga dy ose tre. Në grupet e tyre, e simulojnë një telefonatë emergjente. Nxënësit duhet ta krijojnë situatën e tyre emergjente. Në çifte: Telefonuesi dhe personi që punon në shërbimin e emergjencës. Në grupe nga tre: Telefonuesi, shërbimi i emergjencës, personi i lënduar. Nxënësit i praktikojnë «K-pyetjet».
4. Pas raundit të parë, nxënësit i ndërrojnë rolet.
5. Situatat individuale aktrohen para klasës dhe diskutohen.
6. Mësimdhënësi pyet nëse ka ndonjë pyetje dhe nëse nxënësit ndihen të përgatitur për ta menaxhuar një situatë emergjente.

Sekuenca ②

Nxënësit krijojnë fletëpalosje të vogla, të madhësisë së kredit kartelës për t'i vënë në portofolët e tyre në të cilat janë të shënuara numrat emergjent dhe «K-pyetjet». Ata i dhurojnë ato dhe ua japin anëtarëve të rritur të familjeve të veta.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①

Si të flasësh me shërbimet e emergjencës:

Shërbimet e emergjencës

Kush?

Kush po thërret?

Si quhesh?

Ku?

Ku ka ndodh aksidenti? Nëse nuk e din adresën e saktë, tregoi pikat më të afërta.

Çka?

Çka ka ndodhur?

Lëndim, aksident trafiku, katastrofë natyrore, zjarr, rrezik vetëvrasjeje, etj.

A ka lëndime?

Përshkruaji sa më saktë që mundesh.

A ka rrezik të menjëhershëm për njerëz tjerë afër, p.sh. rrjedhje e vajit ose gazit?

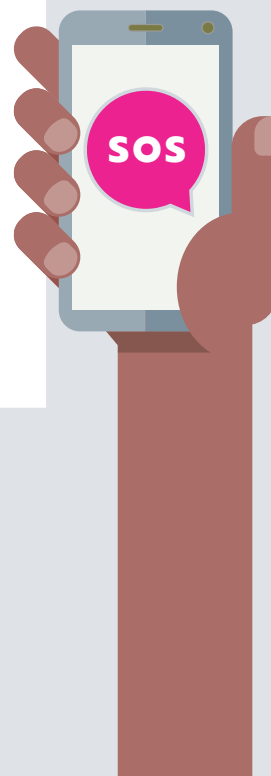
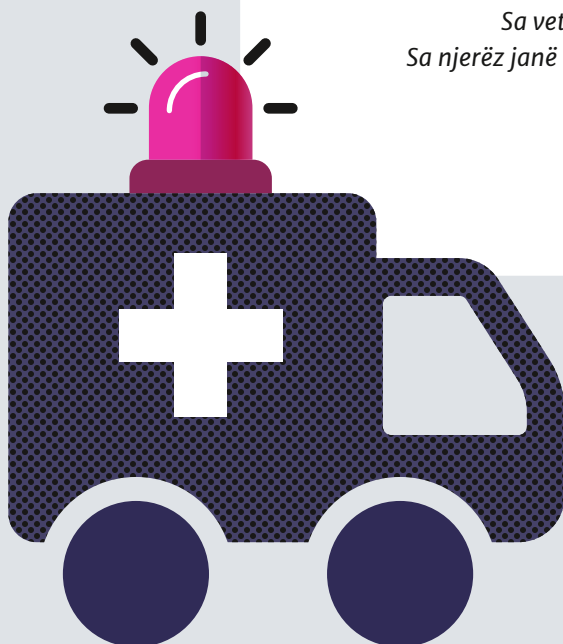
Kur?

Kur ka ndodhur aksidenti?

A është duke ndodhur tani?

Sa veta?

Sa njerëz janë të lënduar?





DETYRA 18

SIGURIA NË RRUGË

Qëllimi

Nxënësit vetëdijesohen për rreziqet në rrugë dhe i lidhin njohuritë faktike me aspektet emocionale.



Koha e nevojshme

- ① 20 minuta
- ② 25 minuta



Aranzhimet sociale

- Diskutim në grup të madh



Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh; Foto me vendkalimin për këmbësorë dhe shënim kujdesi



Moduli 5

Siguria personale

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuencë ①

1. Mësimdhënësi, pa komentuar, e tregon fotografinë e vendkalimit për këmbësorë me mbishkrim, një palë kufje me iks përmbi dhe një telefon mobil me iks përmbi.
2. Nxënësve u jepet kohë të flasin për atë që shohin. Pastaj, mësimdhënësi i mbledh mendimet e tyre.
3. Nga nxënësit kërkohet të diskutojnë në çifte për llojet e rreziqeve të sigurisë në trafik dhe për masat që mund të merren për t'i parandaluar ato.
4. Nxënësit e krijojnë një poster me dy kolona. Në anën e majtë i listojnë rreziqet, ndërsa në anën e djathtë i shënojnë masat parandaluese.
5. Posterët prezantohen nga çifte të ndryshme të nxënësve.

Sekuencë ②

Nxënësve u jepet një detyrë me shkrim për t'ju ndihmuar ta krijojnë lidhjen në mes të njohurive racionale për masat e sigurisë dhe përgjigjeve emocionale ndaj tyre, p.sh.: «Një vashë që është lënduar kur është goditur nga një veturë. Ajo i ka pasur kufjet në vesh dhe nuk e ka dëgjuar veturën duke u afruar.» Ose: «Një djalë ka pësuar lëndime fatale në një aksident me biçikletë sepse nuk ka pasur helmetë në kokë.» Imagjinoni se kjo vajzë i ka shkruar letër një miku. Çka do të shkruante ajo: Rreth gjërave që do të donte t'i bënte në jetë? Si të sillesh në trafik? Për miqtë të cilët janë ende gjallë?

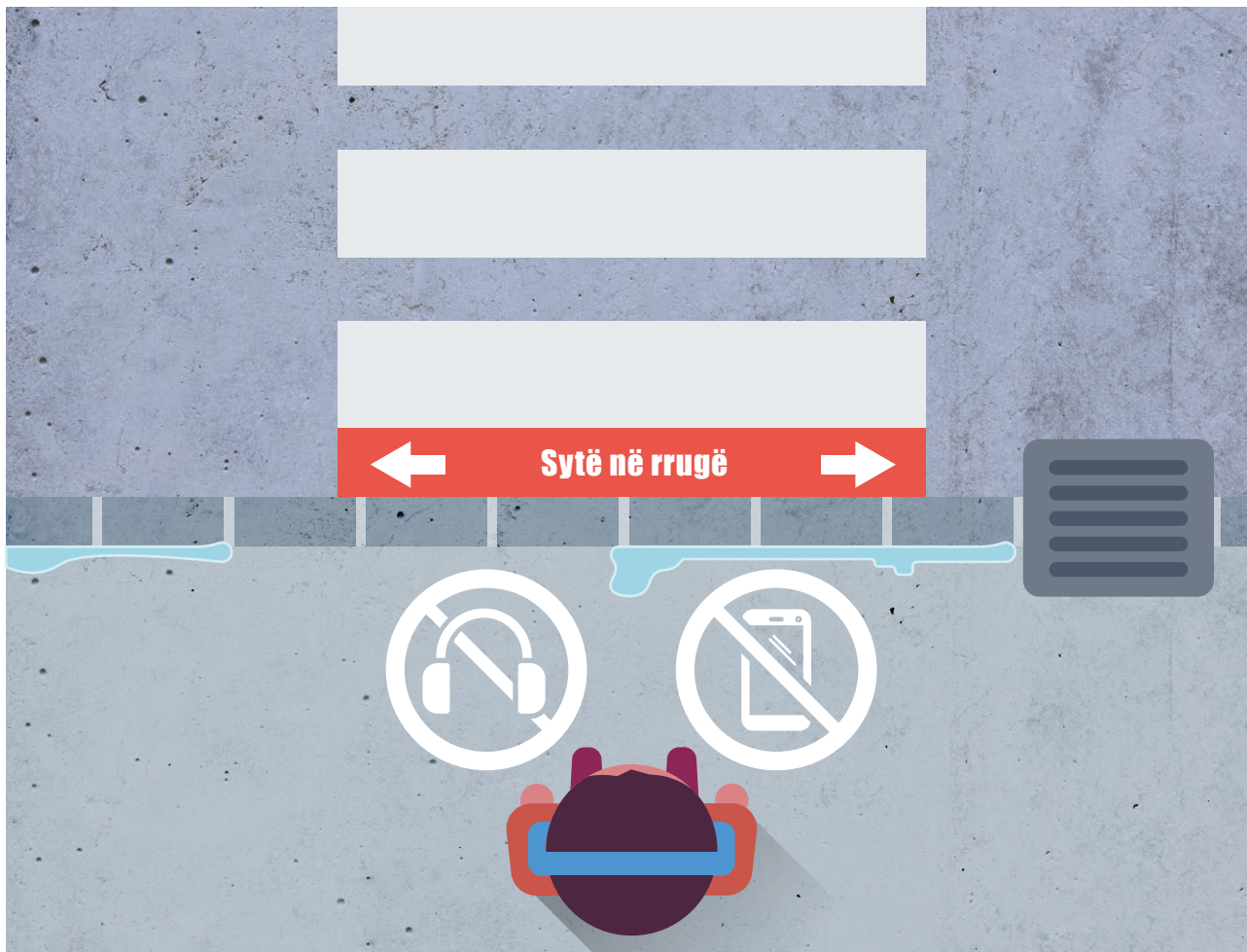
Në fund, të gjitha letrat ekspozohen në mur. Nxënësit i lexojnë letrat.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①



Rreziqet

Njerëzit mund t'i shkelë vetura, sepse shoferët dhe kalimtarët mund të shpërqendrohen nga telefonat mobil dhe pajisjet e mediave.

Një aksident fatal me veturë.

Një aksident me biçikletë me lëndime në kokë.

Aksidentë i shkaktuar nga shkrimi i mesazheve përderisa ngasin veturën.

Masat

Mbylli të gjitha pajisjet që mund të të shpërqendrojnë kur je duke lëvizur në trafik!
Kampanjë vetëdijësuese rreth «Rreziqeve nga shpërqendrimi i shkaktuar nga pajisjet në trafik».

Përdori rripat e sigurisë!
Kampanjë vetëdijësuese për rripa të sigurisë.

Mbaje helmetën e biçikletës!
Kampanjë vetëdijësuese për përdorimin e helmetës.

Mos shkruaj porosi përderisa je duke ngasur makinën! Kampanjë vetëdijësuese për «rreziqet nga shkrimi i porosive gjatë vozitjes».



DETYRA 19

FOTOJA IME NË INTERNET

Qëllimi

Nxënësit vetëdijesohen për rreziqet që përfshihen gjatë zbulimit të të dhënave ose fotografive në platforma të mediave sociale.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzhimet sociale

- Punë individuale
- Diskutim në grup të madh



Përgatitja

Karriget në rreth për diskutim në grup të madh



Moduli 5

Siguria personale

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Platformat e rrjeteve sociale, si Facebook, YouTube, WhatsApp, Snap Chat, Tiktok, janë mjete atraktive për të rinjtë për ta prezantuar veten. Sidoqoftë, vetë-shprehja në media sociale mund të jetë e rrezikshme. Një nga arsytet është se personi nuk ka kontroll në atë se kush i sheh kontributet e tij/saj. Në njërën anë, këto vetë-prezantime janë mundësi për tu njohur, por edhe mund të jenë rrezik për refuzim. Ato mund ta pengojnë edhe punësimin. Prandaj, është me rëndësi të vetëdijesohemi për audiencën dhe pasojat nga postimi në media sociale.

Sekuenca ①

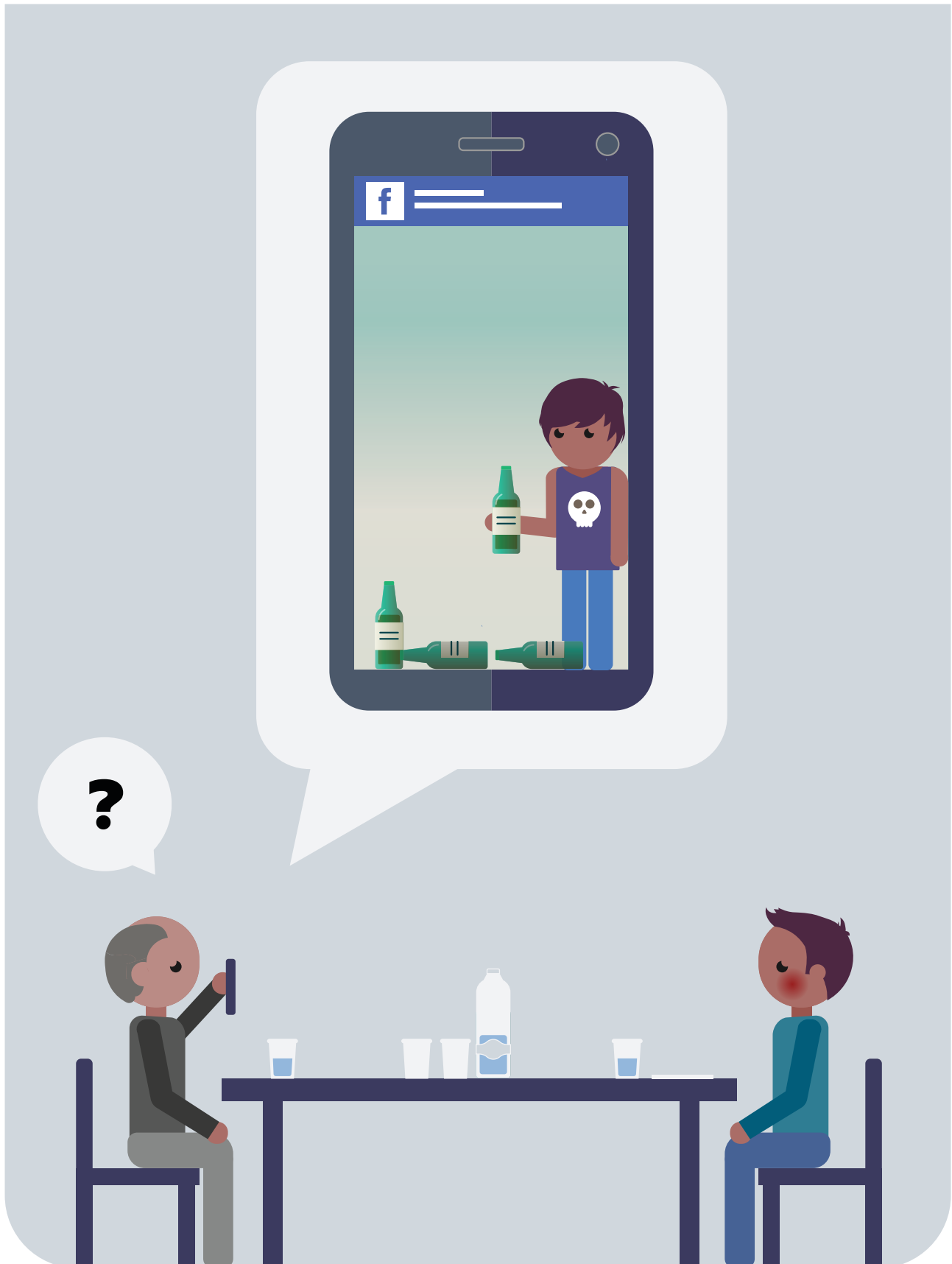
1. Nxënësve u tregohet një film në YouTube për temën apo u tregohet një tregim: «Një djalë i ri është rrugës për një intervistë për punë. Ai është pak nervoz por e di se është i përgatitur. Në fillim, intervista shkoi shumë mirë. Por pastaj pyetet për disa foto të një ahengu në Facebook. Kryesori i burimeve njerëzore ia shpjegon se ky lloj i prezencës online nuk është në përputhshmëri me vlerat e kompanisë. Djali i ri nuk e fiton punën.»
2. Nxënësit e diskutojnë tregimin dhe u kërkohet nëse kanë dëgjuar për ndonjë rast të tillë.
3. Nxënësit i definojnë kriteret për t'i identifikuar fotografitë të cilat mund të jenë problematike. p.sh.: prezantimi i vetes me alkool, xhoint, i/e zbuluar, në pozë erotike ose duke e puthur dikë.

Sekuenca ②

Nga nxënësit kërkohet ta kontrollojnë prezencën e tyre online dhe t'i analizojnë fotografitë e tyre në media sociale sipas kriterëve të cilat i kanë definuar më parë. Përveç kësaj, i shkruajnë emrin dhe mbiemrin në thonjëza në pajisje të ndryshme kërkuese dhe e bëjnë një kërkim të tekstit dhe imazheve.

**MATERIALET PËR NXËNËSIT**

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①



DETYRA 20

DHËNIA E NDIHMËS SË PARË

Qëllimi

Nxënësit mësojnë për hapat e ndihmës së parë të cilët mund të ofrohen nga persona jo-mjekësor për një person të lënduar.



Koha e nevojshme

- ① 45 minuta
- ② 45 minuta



Aranzimet sociale

- Punë në grupe
- Diskutim në grup të madh



Përgatitja

«Administrimi i Ndihmës së Parë» dhe «Pozitat për Rimarrje të vetes» në tabelë, power point ose të printuara në letër



Moduli 5

Siguria personale

PËRSHKRIMI I ORËS MËSIMORE

Sekuenca ①

1. Mësimdhënësi e aktivizon njohurinë e nxënësve me pyetjen: «Çka duhet të bëhet nëse një person lëndohet, për shembull në aksident?»
2. Mësimdhënësi i mbledh përgjigjet e nxënësve dhe i kompletton ato.
3. Mësimdhënësi i udhëzon nxënësit duke u bazuar në ilustrim: «Administrimi i Ndihmës së Parë».
4. Nxënësit e vizatojnë procedurën në fletoret e tyre ose në fleta të letrës.

Sekuenca ②

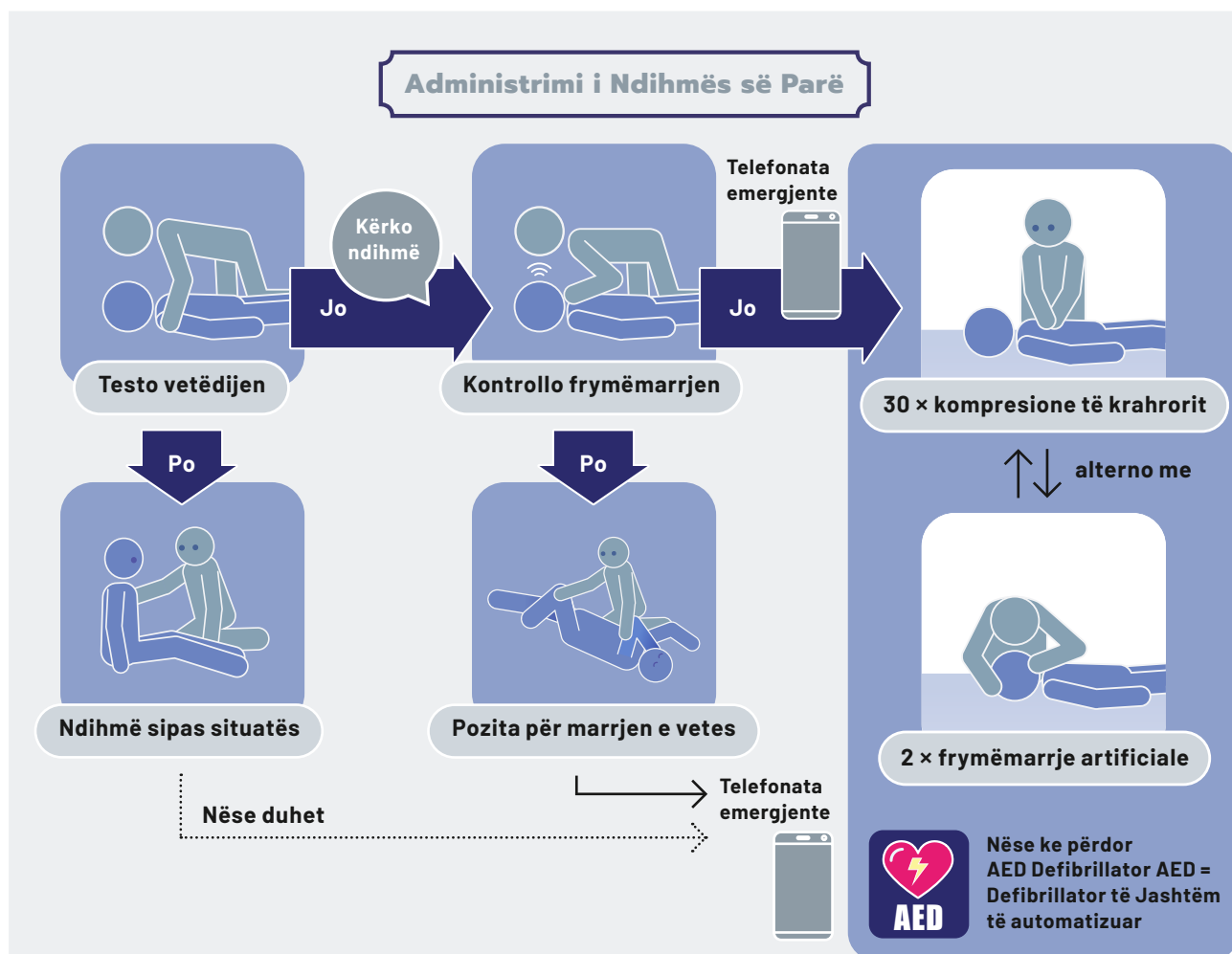
1. Mësimdhënësi i demonstroi dhe shpjegoi pozitat për këndellje: Personi i cili është pa vetëdije ose gjysmë-i vetëdijshëm vendoset në pozitë për këndellje ashtu që ai/ajo të mos ngulfatet nga vjellja e tij/saj. Në këtë pozitë personi duhet të vëzhgohet vazhdimisht. Varësisht nga moti, ai/ajo duhet të mbrohet nga hipotermia me batanije ose xhaketë.
2. Nxënësit bëhen bashkë në grupe nga dy dhe e praktikojnë pozitën për këndellje, p.sh. një person luan rolin e personit të pavetëdijshëm ndërsa tjetri e sjell me kujdes dhe vëmendje në pozitë. Pastaj i ndërrojnë rolet.



MATERIALET PËR NXËNËSIT

Në dërrasë të zezë/projektor/fletë pune

Sekuenca ①



Sekuenca ②

