

▶ REVISTA EDUKATIVE TURGUT ÖZAL

Nr.1 / Shkurt 2019 ▶▶



Redaksia:

Lumturie Gjura
Anduela Shkëmbi
Entela Quku
Alma Llabani
Elsona Okshtuni
Suida Kadiu
Klea Hoxhallari

Design

Aldo Rrodostani

Kontakte:

Adresa: Lagja 14, Mbikalimi i Shkozetit Durrës - Shqipëri

Mobile: +355 69 74 99 292

Web: durres.turgutozal.edu.al

E-mail: secretary.todurres@turgutozal.edu.al

Facebook: turgutozaldurresofficial

Instagram: turgutozal_collegedurres



REVISTA EDUKATIVE “TURGUT ÖZAL”

DURRËS 2019

FËMIJA DHE SOCIALIZIMI

ALMA LLABANI

Çfarë është socializimi?

Në Deklaratën e Kombeve të Bashkuara mbi të Drejtat e Fëmijës (neni 1), çdo person deri në moshën 18 vjeçare konsiderohet fëmijë, përveç rastit të një moshe të mëparshme sipas ligjeve të zbatueshme për fëmijën. Faza e fëmijërisë e qenieve njerëzore përbën fazën më të rëndësishme të procesit të socializimit.

Socializimi është një proces i të mësuarit gjatë gjithë jetës. Prej momentit të lindjes së tij, njeriu merr pjesë në këtë proces. Në këtë proces, shumë faktorë, veçanërisht familja dhe shkolla, luajnë një rol. Socializimi për fëmijët është një proces mësimi. Në procesin e socializimit, fëmija mëson rolet dhe sjelljet që priten nga shoqëria përmes familjes, shkollës dhe mjedisit social.

Socializimi zakonisht zhvillohet në dy faza.

Socializimi primar zhvillohet në periudhën e parë të foshnjërisë dhe të fëmijërisë dhe ky proces i socializimit fillon në familje.

Socializimi sekondar ndodh në periudhën pas fëmijërisë dhe pjekurisë. Në këtë fazë, ajo merr një pjesë të përgjegjësisë së familjes, e cila është vegla e parë e socializimit dhe e transferon atë në shkolla dhe grupe shoqërore.

Përsëritja dhe imitimi janë jashtëzakonisht të rëndësishme për suksesin e procesit të socializimit. Fëmijët mësojnë të bëjnë sjellje të drejtë apo të gabuar nëpërmjet gjykimit të gabimeve, që ato të mos përsëriten.

Mësimi i fëmijëve nga praktika e përditshme i bën ata më të përfshirë në këtë proces progresiv shoqërizimi dhe i bën ata që të përzgjedhin modelin më të mirë që admirojnë, ta aplikojnë atë si edhe të respektojnë punën e tyre. Kjo është shumë e rëndësishme në drejtim të mësimi të roleve në procesin e socializimit. Për shembull, imitimi i mësuesit të dashur prej fëmijës.



Socializimi i fëmijës dhe zhvillimi i vetëperceptimit

Fillimisht, fëmija nuk është në dijeni të ekzistencës së tij. Ai nuk mund të dallojë as pjesët e trupit të tij si koka, trupi, gjymtyrët dhe shqisat e veta. Me kalimin e viteve arrin të dallojë këto dhe të tjera, fillon të perceptojë ambientin e dhomës, pastaj jashtë shtëpisë, njeh të afërmit, shoqërohet me moshatarët e vet, mëson duke luajtur.

Me kalimin e viteve, me ndihmën e prindërve e nën ndikimin e mjedisit dhe shoqërisë ai përfshihet në rrjedhën e jetës shoqërore. Ky është procesi i socializimit të tij si individ në një mjedis të caktuar që i krijon kushtet për zhvillim fizik e mendor.

Në fëmijëri marrëdhëniet, komunikimet dhe ndërveprimet me njerëzit rreth tij/saj, në njërën anë i mundësojnë fëmijës të shoqërohet dhe nga ana tjetër të njohë vetveten e vet. Procesi socializimit të fëmijës, në një mjedis të caktuar shoqëror, përfshin lëvizjen e njerëzve të tij më të afërt që të ndërveprojnë dhe të interpretojnë përgjigje duke i treguar vetë fëmijës vëmendje, përkujdes dhe afritet. Fëmija vazhdimisht percepton, interpreton dhe vlerëson të gjitha llojet e ndërveprimeve dhe kjo bën që të quhet “socializimi i fëmijës”.

Vetëperceptimi i fëmijës është produkt i socializimit të tij. Fëmija, i cili me vetëdije vlerëson ngjarjet shoqërore, ka një ndjenjë më realiste të vetes. Perceptimi i parë i fëmijës gjithashtu ndodh brenda mjedisit familjar. Rëndësia e prindërve është shumë e rëndësishme në formimin e vetë fëmijës. Përveç mjedisit familjar, marrëdhënia e fëmijës me të afërmit dhe shokët e tij mund të çojë gjithashtu në zhvillimin e vetëvlerësimit të tij dhe formimit të tij.



Çfarë duhet bërë për socializimin e fëmijës?

Socializimi është një situatë e lidhur me mësimin individual, por është e nevojshme që të hiqen pengesat.

Miqësia fillon dhe zhvillohet në fëmijërinë e hershme. Nëse një fëmijë ka vështirësi në krijimin e një miqësie në vitet e shkollës në fillim, është e vështirë për t'u përfshirë në një grup të shokëve në vitet e mëvonshme. Familja dhe mësuesi mund ta ndihmojnë fëmijën duke krijuar një mjedis të përshtatshëm të lojës dhe miqësisë. Të jesh i aftë të krijosh e të ruash miqësi është një tregues i shëndetit mendor të brezit të ri që është e ardhmja e një kombi të qytetëruar.

Loja është dukuria më e rëndësishme në socializimin e fëmijës. Në përgatitjen e fëmijës për botën reale, mjedisi i lojës dhe loja ka rëndësi të madhe në kompletimin e zhvillimit personal. Në këtë drejtim, logjika e lojës dhe loja që do të zhvillohet duhet të merret në konsideratë për çdo hap të marrë për fëmijët.

Loja e pavarur ose loja kreative është shumë e rëndësishme për zhvillimin social dhe emocional të fëmijëve. Fëmijët, me lojën e tyre, do t'i realizojnë ngjarjet që i kanë shijuar.

Duke përdorur literaturën shqipe e të përkthyer, mjete të shumëllojshme didaktike prej letre, kartoni, druri, plastike si edhe aparaturat elektronike, fëmija zhvillon pareshtur intelektin e tij. Po ashtu shëtitjet në natyrë, lojërat e ndryshme në të, shfaqjet kulturore - artistike kanë vlerë të madhe për një socializimin e fëmijës në shoqëri e për ta bërë atë sa më të sigurt për të ardhmen.



Për familjen dhe shoqërinë është shumë e rëndësishme që t'i mësojmë fëmijët të jenë: të sigurt, inteligjentë, të ndjeshëm, të kujdesshëm, tolerantë, të besuar dhe kreativë. E gjithë kjo, tek fëmijët bëhet përmes fuqisë së madhe që ka dhe transmeton komunikimi.

Është e rëndësishme të theksohet, se nëpërmjet një komunikimi dhe marrëdhënie efektive me fëmijët, ata mësojnë edhe më shumë të njohin veten dhe botën përreth dhe krijojnë një jetë më të mirë. Pa harruar, një komunikim efektiv, një e ardhme efektive, një komunikim i qartë dhe pozitiv, një jetë më e shëndetshme.

Njohja e komunikimit efektiv luan një rol të rëndësishëm në zhvillimin e aftësive sociale. Edhe këtu, mbështetja dhe ndihma e të rriturve është shumë e rëndësishme. Një mjedis në të cilin fëmija mund të jetë me shokët e tij është shumë i rëndësishëm. Kjo i jep fëmijës një mundësi për të vëzhguar, për të imituar dhe për të shprehur aftësitë e tij sociale.

Cilësia e marrëdhënies së ngushtë midis prindit dhe fëmijës është në zemër të të gjitha mësimëve të tjera. Prandaj, është gjithashtu shumë e rëndësishme për zhvillimin shoqëror. Cilësia e kësaj marrëdhënieje të ngushtë ndryshon varësisht nga kujdesi që i tregohet fëmijës dhe kohëzgjatja e kaluar me të.

Aftësitë themelore të fëmijës në procesin e socializimit

- Zhvillimi i ndjeshmërisë.
- Zhvillimi i vetëdijes për respektimin e të drejtave të të tjerëve.
- Zhvillimi i vetëdijes për të ndihmuar të tjerët dhe për të kënaqur vetveten.
- Parashikimi i rreziqeve gjatë procesit zhvillimit të ndërgjegjësimi, të bashkëpunimit dhe ndjenjës së konkurrencës.
- Zbulimi i miqësive dhe gëzimi që përjeton në këto miqësi.
- Ndjeshmëria për të shprehur vetveten.



BULLIZMI



Entela Quku
Erlisa Demneri

Çdo tetor, individë dhe organizata ndërkombëtare bashkëpunojnë për të rritur ndërgjegjësimin për efektet e bullizmit përgjatë muajit për parandalimin e bullizmit. Pavarësisht nëse jeni mësues, drejtues shkolle, prind ose një pjestar komuniteti, ju mund të veproni për të parandaluar bullizmin dhe ngacmimet duke nxitur një kulturë dashamirësie dhe respekti në shkollën tuaj, në shtëpi dhe në komunitet.

Si ta kuptoni një fëmijë që është bërë objekt bullizmi?

Shenjat paralajmëruese për bullizmin

Mund të vërehen shumë shenja paralajmëruese të cilat mund të tregojnë që dikush është i prekur nga bullizmi – është pre e bullizmit ose ngacmon të tjerët. Të njohësh shenjat paralajmëruese është një hap i parë i rëndësishëm në veprimin kundër bullizmit. Jo të gjithë fëmijët që bien pre e bullizmit ose ata të cilët ngacmojnë kërkojnë ndihmë.

Është e rëndësishme të bisedohet me fëmijët të cilët tregojnë shenja që kanë pësuar ose bëjnë bullizëm. Këto shenja paralajmëruese mund të tregojnë gjithashtu probleme të tjera si depresioni. Biseda me fëmijën mund të na ndihmojë të identifikojmë rrënjët e problemit.





Shenjat e bullizmit te një fëmijë.

Kërkoni për ndryshime te fëmija. Megjithëse, jo të gjithë fëmijët shfaqin shenja të bullizmit.

Disa shenja që mund të tregojnë problem bullizmi janë:

- Lëndime të pashpjeguara
- Sende të humbura ose libra, veshje, bizhuteri të shkatërruara
- Dhimbje koke ose dhimbje stomaku të shpeshta, ndjesi sëmundjeje ose të shtiresh si i sëmurë
- Ndryshime në zakonet e të ngrënit, si lënia e vakteve papritur ose ngrënia e pandaluar e ushqimeve. Fëmijët mund të vijnë të uritur nga shkolla, sepse nuk kanë ngrënë drekë.
- Vështirësi gjatë fjetjes ose makthe të shpeshta
- Nota në rënie, humbja e interesit për detyrat shkollore, ose refuzimi për të shkuar në shkollë
- Humbja e papritur e shokëve ose shmangia e situatave sociale
- Fëmija ndihet i pafuqishëm ose vetëbesimi i ulur
- Sjellje vetë-shkatërruese si largimi nga shtëpia, dëmtimi i vetes, ose bisedime për vetëvrasje

Në qoftë se njeh dikë i cili vuan nga një shqetësim serioz ose rrezik, mos e injoro problemin. Kërko ndihmë pa u vonuar.

Shenjat që një fëmijë po i bullizon të tjerët.

Një fëmijë mund të jetë duke bullizuar një tjetër nëse:

- Përfshihet në grindje fizike ose verbale
- Ka shokë të cilët bullizojnë fëmijë të tjerë
- Janë gjithnjë e më shumë agresivë
- Dërgohen në zyrën e drejtorit ose në orët e dënimit vazhdimisht
- Kanë më tepër para ose sende të reja në mënyrë të pashpjegueshme
- Fajësojnë të tjerët për problemet e tyre
- Nuk marrin përgjegjësi për veprimet e tyre
- Janë ambiciozë dhe shqetësohen për reputacionin ose popullaritetin e tyre



Përse fëmijët nuk kërkojnë ndihmë?

Statistika nga treguesit për krimet në shkollë dhe sigurinë 2012 tregojnë se një i rritur ishte njoftuar për më pak se gjysmën (40%) e incidenteve të bullizmit. Fëmijët nuk u tregojnë të rriturve për shumë arsye:

- Bullizmi mund ta bëjë një fëmijë të ndihet i pafuqishëm. Ata mund të duan ta përballojnë vetë për t'u ndier të fortë përsëri. Fëmijët mund të frikësohen nga t'u dukurit si të dobët ose frikacakë.
- Fëmijët mund të frikësohen nga kundërpërgjigjja e atij që i bullizoi.
- Bullizmi mund të jetë një eksperiencë poshtëruese. Fëmijët mund të mos duan që të rriturit të marrin vesh se çfarë thuhet për ta, qoftë e vërtetë ose e gënjeshtër. Ata gjithashtu mund të shqetësohen që të rriturit do t'i gjykojnë ose ndëshkojnë ata meqë janë treguar të dobët.
- Fëmijët e bullizuar mund të ndihen tashmë të izoluar socialisht. Ata mund të mendojnë se nuk i interesojnë askujt ose askush nuk i kupton.
- Fëmijët mund të frikësohen nga refuzimi i miqve të tyre. Miqtë mund t'i ndihmojnë të mbrohen nga bullizmi, dhe fëmijët kanë frikë se mos humbin mbështetjen e tyre.

Reagoni ndaj bullizmit

Ndalojeni bullizmin menjëherë

Kur të rriturit reagojnë me shpejtësi dhe vazhdimisht ndaj sjelljeve bullizuese ata dërgojnë mesazhin se nuk janë të pranueshme. Statistikat tregojnë se kjo gjë me kalimin e kohës mund ta ndalojë bullizmin. Janë disa hapa të thjeshtë që të rriturit mund të marrin për të ndaluar bullizmin dhe t'i mbajnë fëmijët të sigurtë.

Bëni:

- Ndërhyni menjëherë.
- Ndajini fëmijët e përfshirë.
- Sigurohuni që të gjithë janë të sigurtë.
- Qëndroni i qetë. Qetësojini fëmijët e përfshirë, duke përfshirë edhe ata spektatorë.
- Lajmëroni shërbimet mjekësore ose mendore më të afërta nëse nevojiten.

Shmangini këto gabime të zakonshme:

- Mos i injoroni. Mos mendoni se fëmijët mund ta zgjidhin problemin pa ndihmën e të rriturve.
- Mos u përpiqni menjëherë të mësoni faktet.
- Mos i detyroni fëmijët e tjerë të thonë publikisht atë që panë.
- Mos u flisni fëmijëve të përfshirë në grup, por vetëm biseda personale të ndara.
- Mos i detyroni fëmijët e përfshirë të kërkojnë të falur ose t'i rregullojnë marrëdhëniet menjëherë.

Lajmëroni policinë ose shërbimet mjekësore menjëherë nëse:

- Ka kërcënime për dhunë të motivuar nga urrejtja, si racizmi.
- Ka dëmtim trupor serioz.
- Ndonjëri është i akuzuar për një akt ilegal, si vjedhja – përdorin forcën për të marrë para, sende ose shërbime.

Si ta parandaloni bullizmin?

Prindërit, stafi shkollor, dhe të rritur të tjerë kujdestarë kanë një rol për të luajtur parandalimin e bullizmit. Ata mund:

- T'i ndihmojnë fëmijët ta kuptojnë bullizmin. Diskutoni se çfarë është bullizmi dhe se si duhet ta mbrojmë veten. Tregojini fëmijëve se bullizmi është i papranueshëm. Sigurohuni që fëmijët dinë si të kërkojnë ndihmë.
- T'i mbajnë lidhjet e komunikimit të hapura. Kontrollojini fëmijët vazhdimisht. Dëgjojini ata. Mësojini shokët e tyre, pyesni për shkollën, dhe kuptojini shqetësimet e tyre.
- T'i inkurajojnë fëmijët të bëjnë atë çka duan më shumë. Aktivitete special, interesa, dhe hobi mund të rrisin vetëbesimin, t'i ndihmojnë fëmijët të bëjnë miq të rinj, dhe t'i mbrojnë ata nga sjelljet bullizuese.
- Të veprojnë në mënyrë që të bëheni shembull për fëmijët tuaj. Mund të modelojnë si t'i trajtojnë të tjerët me mirësi dhe respekt.



BASHKËPUNIMI I NGUSHTË: SHKOLLË-NXËNËS-KOMUNITET; ÇELËSI I SUKSESIT DHE I ARRITJEVE NË KOLEGJIN "TURGUT ÖZAL"

Guri Tatari

Le të bëjmë një refleksion duke ju referuar praktikave të kolegjit "Turgut Özal" në Durrës, lidhur me këtë temë. Kompozicionaliteti ritmik i trinomit shkollë-nxënës-komunitet, jep në koncept funksionimin e elementeve bazike të tij në prithshmërinë e thithjes së produktit të planifikuar duke i dhënë një profil të ri shkollës së të nxënës, po në kuptimin e ri të ndryshimit në arsim pasttrazicional. Mirëfunksionimi i tyre, kjo nga përvoja në kolegjin "Turgut Özal" në Durrës, ka sjellë përparimet në shkencën e njohjes e cila e ka vënë kuptimin në themel të pedagogjisë së re të konstruktivizimit. Bashkëpunimi dhe bashkërendimi i dy komponenteve të parë, sjell atë që teoria e kaosit ose e ndërlikueshmërisë na bën të arrijmë në përfundimin e pashmangshëm se puna në koherencë është kyçi për t'u bërë ballë kërkesave të ekspozuara dhe jolineare të programeve të mbingarkuara. Por le t'i marrim me radhë komponentët, nisur nga përvoja dhe praktikat e kolegjit "Turgut Özal" në Durrës:





SHKOLLA:-Rregullorja e brendshme e shkollës përcakton qartë, dhe kjo e praktikuar tashmë shumë vite me rigorozitet dhe me tolerancën zero, se që në procesin e regjistrimit në shkollë, shkolla u paraqet prindërve një formular-tip kontrate ku janë të përcaktuara qartazi dhe të pikëzuara rregullat dhe mënyra e sjelljes së nxënësit. Ky formular firmoset nga prindi, mësuesi, nxënësi, drejtuesi i institucionit shkollor dhe psikologu, duke realizuar kështu një akt - marrveshje të përbashkët të bashkëpunimit të tri komponentëve të lartpërmendura. Shkelja e këtyre rregullave-tip kontrate, penalizohet sipas parashikimeve të hartuara nga institucioni dhe të firmosura nga palët e interesuara. Forcat që përfaqësojnë status-quonë janë sistematike, të cilat mbahen në mënyra të ndryshme të ndërthurura. Kjo kërkon veprim intensiv dhe të vazhdueshëm, gjë që është realizuar me sukses nga kolegji. Kjo praktikë në këtë kolegji ka sjellë gjetjen e suksesit, angazhime të reja dhe kënaqësinë entuziazmuese dhe energjijdhënëse që vjen prej diçkaje të rëndësishme dhe, ç'ka është më e rëndësishme dhe thelbësore, paksimin e numrit të dështimeve dhe realizimin e sukseseve të reja që çon në rigjallërimin e mësimdhënies dhe njëkëohësisht edhe të të nxënës, për të cilat ka kaq shumë nevojë shkolla, prindi dhe nxënësi.

Në procesin e shqyrtimit të rrethanave individuale dhe kolektive, ky kolegji i trajton duke u bazuar në pyetjet "Çfarë" ashtu edhe "Pse"- në dhe kuptimi përvijohet në të dyja këto aspekte, sepse mund të ndodhë që të jemi të qartë si kristali për atë që duam, por të jemi krejt të pazot për ta arritur atë, ose të jemi të aftë në menaxhim, por të mos kemi asnjë ide, për të cilat kemi më shumë nevojë. Një nga pikat që përcakton rregullorja e brendshme e këtij kolegji, është edhe përcaktimi i disiplinës për hyrje-daljet nga shkolla apo konvikti, nxënësi mund të lëvizë vetëm nën shoqërinë e prindit apo personave të autorizuar nga prindi me shkrim dhe jo me mesazhe telefonike apo diçka tjetër. Njëherë në muaj mësuesi kujdestar kontakton prindërit për t'i njohur me rezultatet e fëmijës në vijueshmëri dhe përparim. Një herë në dy muaj organizohet takimi me mësuesin kujdestar ku jepen rezultatet dhe më pas kontaktohen mësuesit e lëndëve, të cilët shprehin përshtypjet e tyre. Ky kolegji zhvillon në mënyrë të pandërprerë edhe projekte të shumta e të ndryshme me tematika të larmishme, më tepër sociale. Këto praktika të këtij kolegji kanë krijuar idenë e një shkolle që mëson me koncepte të përgjithshme mbi të mësuarit, njohja dhe zotërimi i vetvetes si vizion i përbashkët, duke ruajtur edhe dinjitetin e fëmijës. KOMUNITETI-Komponeti më i interesuar i trinomit në pritshmërinë e rezultatit, pasi është përqëndruar tërësisht investimi i tij tek fëmija. Praktika në kolegji ka arritur që komuniteti të marrë një angazhim reciprok për shkollën me mbështetjen që jep.



Shkollat luajnë rol më të madh se sa mendojnë njerëzit, kur përcaktojmë llojin e një komuniteti. Kur shkollat mësojnë të shohin vlerën e grupeve të komunitetit që ndikon në jetën e fëmijëve dhe grupet e tjera mësohen ta shohin vlerën dhe lidhjen me shkollën, atëherë lindin mundësi të reja, ashtu siç ndodh me suksesin në kolegjin "Turgut Özal". NXËNËSI-Komponenti produkt i të gjitha asaj ç'ka thamë, praktikuum dhe hodhëm ide. Kolegji "Turgut Özal" në Durrës, i jep përparësi vizionit "Të mësosh se si mësohet", pasi individët mësojnë në mënyrë ciklike. Ata kalojnë nga veprimi në meditim, nga aktiviteti në pushim. Këtu është përqendruar më shumë stafi mësimdhënës, se si të përmirësojmë aktivitetin e nxënësit. Harmonizimi i tre komponenteve ka sjellë edhe rezultatet e suksesshme tek të suksesshmit.







Dhe këto ide dhe praktika të kësaj shkolle, janë përhapur dhe dëshiruar shumë edhe në shkolla të tjera, por pa mundur ta korrin suksesin e plotë, por vetëm sa e kanë kthyer në model dhe fituar mbështetje. Është e qartë, me praktikën e këtij kolegji, se tashmë shkollat, pas një tranzicioni të gjatë me erozion gërryes, mund të rikrijohen, të reformohen, gjallërohen dhe zhvillohen në mënyrë të vazhdueshme, jo vetëm nëpërmjet një rregulloreje, urdhëri, por nëpërmjet iniciativës, përt`u dhënë këtyre orientimin drejt të mësuarit. Kjo do të thotë që të gjithë duhet të përfshihen në këtë transformim, të shprehin aspiratat dhe ta realizojnë atë bashkarisht. Në një shkollë ku mëson persona të ndryshëm, që ndoshta shumë persona kanë qenë paksa mosbesues ndaj njëri-tjetrit, prindërit dhe mësuesit, persona jashtë e brenda mureve të shkollës, nëpunës të administratës, nxënësit dhe të rriturit të gjithë kuptojnë rëndësinë e një sistemi shkollor për të ardhmen dhe e kuptojnë që mund të mësohet nga njëri-tjetri. Dhe përvoja e kësaj është kolegji "Turgut Özal" në Durrës. Suksese të suksesshmeve!



Do you speak English?

Komunikimi është thelbësor në të gjitha fushat e jetës, qoftë në politikë, arsimim, mjekësi, transport, marketing etj. Duke pasur parasysh politikën, bizneset apo dhe diplomacinë, lind nevoja e një lidhjeje midis kombeve dhe shteteve me njëra-tjetrën. Pa komunikimin e duhur, lidhja bëhet e paarritshme dhe e pamundur. Ura që lidh skajet e hendekut është padyshim gjuha angleze.



Ndikimi i kësaj gjuhe është tejet i gjerë dhe i larmishëm. Anglishtja është gjuha më e përhapur dhe më e folur në të gjithë botën. Rreth 1.75 miliardë njerëz e zotërojnë, nga të cilët vetëm 385 mijë e kanë gjuhë të parë. Kjo provon se gjuha angleze mund të mësohet nga kushdo pavarësisht origjinës, për shkak të thjeshtësisë dhe efektivitetit të saj. Anglishtja është çelësi që hap dyert e ndërveprimit dhe globalizimit. Dhe konkretisht, organizata dhe institucione ndërkombëtare përdorin këtë gjuhë në konferencat dhe takimet e tyre, për të vendosur për marrëveshje apo konsensus. Studentët që kanë aspirata dhe ëndrra për të ardhmen, për studime në universitete prestigjioze, duhet të njohin më së miri anglishten për të çelur dyert e suksesit.

Shqipëria është një vend relativisht i zhvilluar vonë. Historia e mbushur me luftëra e pushtime ka lënë plagë të hapura që kanë ende nevojë për kohë që të shërohen. Të mos përmendim periudhën e komunizmit e cila e errësoi dhe ngadalësoi dukshëm zhvillimin. Vetëm pas rënies së komunizmit, Shqipëria hapi dyert ndaj internacionalizimit dhe globalizimit. Praktikimi i gjuhës angleze ishte dhe një mjet për t'u afruar me shtetet perëndimore.

Kështu nisi dhe integrimi i Shqipërisë dhe popullit shqiptar. Tanimë, shohim se anglishtja është gjuha e parë në shumicën e shkollave dhe mësimi të saj i kushtohet mjaft rëndësi.



Konkretisht, në kolegjin “Turgut Özal “ anglishtja është një kriter që nxënësit duhet të plotësojnë pasi shumë mësimet zhvillohen në këtë gjuhë, si: Matematikë, Kimi, Biologji, Fizikë, Informatikë.

Praktikimi i anglishtes në përditshmëri është avantazh i madh, pasi jo vetëm nxënësit arrijnë të përmirësojnë aftësitë e tyre, por edhe universitetet jashtë vendit e shohin si avantazh.

Për ta mbyllur, gjuha është mjeti që afron njerëzit, kulturat dhe popujt nga të gjitha anët e botës dhe anglishtja duket se e ka marrë përsipër këtë mision të rëndësishëm për njerëzimin.





TË PUNOSH ME NXËNËS ME ÇREGULLIME TË SPEKTRIT TË AUTIZMIT



Eva Alia

Rritja e prevalencës së përhapjes së autizmit, shoqërohet me rritjen e numrit të fëmijëve me çrregullime që u drejtohen institucioneve arsimore. Një pjesë të madhe të barrës së këtij problemi shoqëror e përballojnë përditë mësueset e arsimit parashkollor dhe të Ciklit Fillor. Edukatorëve/mësuesve u shtohen dilemat: si duhet të filloj punën me këtë fëmijë, çfarë të duhet të kem parasysh, cila është rruga më efikase e punës me të?

Me anë të këtij shkrimi mendoj t`u vijë sadopak në ndihmë mësuesve që gjenden para dilemave “ai s’më kupton”, “nuk mund të punoj me të”, “ka këtë apo atë ves”, “është i pa aftë të bëjë.....”. Së pari mësuesit i duhet një “foto e madhe” çfarë është një fëmijë me ÇSA?

Çrregullimet e një fëmije me ÇSA janë të ndryshme në grupmosha të ndryshme. Fëmijët e diagnostifikuar me ÇSA shfaqin simptoma të tre kategorive:

- Dëmtim të aftësive sociale
- Dëmtim të aftësive komunikative dhe të përdorimit të gjuhës
- Modele përsëritëse dhe të stereotipizuara të sjelljes dhe interesave.



AUTISM

Cilat janë shenjat dalluese të fëmijëve me ÇSA?

Autizmi është një sindromë. Kjo nënkupton faktin se një fëmijë i diagnostifikuar me ÇSA nuk duhet të ketë të gjitha shenjat dhe simptomat shoqëruese të çrregullimit.

- *E para gjë që e bën të dallueshëm një fëmijë të tillë është mungesa e pjesshme ose e plotë e kontaktit me sy.*
- *Hiperaktiviteti (lëvizshmëria e lartë).*
- *Mungesa ose komunikimi i pjesshëm me fjalë dhe gjeste, si përshëndetjet me dorë apo tregimi me gisht.*
- *Mungesa e dëshirës për ndërveprim me moshatarët.*
- *Preferenca e izolimit dhe mosshfaqja e interesit për njerëzit.*
- *Shfaq minimumin ose fare iniciativë për lojën, etj.*



Cilat janë problemet më të mëdha që mund të shfaqë një fëmijë me ÇSA në ambientet arsimore?

Një fëmijë me ÇSA në moshën e parashkollorit apo dhe të Ciklit Fillor në ambientet mësimore mund të shfaqë këto çrregullime:

- S'mund të përdorë fjalën si mjet komunikimi dhe mund të ketë një fjalor të kufizuar.
- Mund të përdorë fjalën vetëm në situata të caktuara, në formë përsëritëse apo pa kuptim.
- Mund të flasë dhe të lexojë, por pa bërë lidhjen e duhur kuptimore.
- Mund të jetë hiperaktiv, pra s'mund të qëndrojë i ulur në bankë ose mund të qëndrojë fare pak. Mund të jetë pasiv, duke humbur vëmendimin në objekte ose fenomene që i tërheqin vëmendjen.
- S'mund të ketë kontakt të mirë me sy për të ndjekur mësuesin ose shokun. Mund të ketë mungesë të përqendrimit për të ndjekur një veprimtari.
- Mund të ketë stereotipi si: të bërtitura, të përplasma, rrotullimin e objekteve etj
- Mund të jetë agresiv, të shfaqë sjellje dëmtuese apo vetëdemtues, e sjellje që ndodhin në situata të veçanta të nxitura nga mjedisi.
- Mund të ketë gjendje të paqëndrueshme emocionale ose reagime negative në situata të caktuara, zakonisht kur detyrohet të ndërpresë një veprimtari të parapëlqyer për të.



Si duhet të punoj me një fëmijë me ÇSA?

Është e vështirë të jepen skema të gatshme për punën me këta fëmijë, sepse siç njihet dhe shkencërisht janë individë që shfaqin veçori specifike. Puna me ta duhet të ndërtohet të paktën mbi një njohje minimale të secilit fëmijë. Sa më e plotë të jetë njohja, aq më mirorganizuar do të jetë puna si për të rritur nivelin e të nxënës ashtu dhe për të shmangur situatat e pakëndshme emocionale. Për të qënë më të qartë e më të saktë, më parë, ju duhet të bashkëbisedoni me prindin dhe terapisten të cilët duhet t'ju informojnë me detaje për cilësi, probleme apo vese të fëmijës, gjë e cila duket edhe e vetmja mundësi për t'u paraprirë sjelljeve problematike dhe për të ndihmuar sadopak fëmijën në mungesë të stafëve profesionale.

Ndryshe nga fëmijët normalë ku arsimimi ka objektiva e standard të qarta, arsimi i fëmijëve me ÇSA has në vështirësi të shumëfishta që lidhen sa me problematikën që shoqërojnë çrregullimet aq edhe me mungesën e traditës në shkollat tona për të trajtuar këtë kategori fëmijësh. Është e vështirë të caktohen objektiva qartësisht të prekshme për fëmijët me ÇSA. Ndryshe nga fëmijët e tjerë të klasës ku objektivat mësimore janë të qartësuar nga niveli i arritjeve për grupmoshë, nxënësit me ÇSA kanë një sërë vështirësish që nuk mund të korrespondojnë me moshën dhe për më tepër janë unik në mënyrën si kuptojnë dhe nxënë. Një ndryshim konceptual, për mënyrën se si ndërtohet puna dhe vlerësohen arritjet, do të ishte i nevojshëm në rastin e nxënësit me ÇSA. Puna mund të ndërtohet më qëllim rritjen e nivelit të aftësive duke u nisur nga niveli në të cilin nxënësi me ÇSA vjen në klasë.

Ju duhet të ndërtoni një plan të përbashkët pune, ku duhet t' u paraqitin atyre synimet e programit të punës, me fëmijët e kësaj moshe e t'ua bëni sa më të qartë veprimtaritë konkrete, që do të kryeni në klasë. Ky plan duhet të integrohet brenda planit tuaj ditor të punës me klasën. Mbi bazën e planit tuaj dhe të njohjes individuale, ju duhet të jeni në gjendje të përcaktoni përfshirjen e plotë apo të pjesshme, të fëmijës në veprimtari. Kjo do të ndihmonte së tepërmi mbarëvajtjen e fëmijës, pasi ai do të jetë njohur më parë me veprimtaritë duke u punuar në mënyrë individuale në terapi apo në familje. Kështu ai do të jetë më i parapërgatitur për atë që do të bëjë në klasë duke shmangur kështu në një farë mase dhe ngarkesën negative emocionale.

Si duhet të punoj me grupin që të mund ta integroj sadopak një fëmijë me ÇSA?

Ndoshta këtu fillon një pjesë e rëndësishme e punës, si tregues i parë i suksesit. Është i pazëvendësueshëm kontributi i fëmijëve, në ecurinë pozitive të fëmijëve me ÇSA. E për këtë pikë së pari mësuesja duhet të jetë e gatshme të ndikojë në çdo situatë mbi fëmijët e klasës për t'i pranuar si pjesë të tyre fëmijët me ÇSA. Komunikimi me nxënësit e tjerë të klasës sado i pjesshëm qoftë ka ndikim tejet pozitiv mbi fëmijët me ÇSA sepse ata kanë nevojë të dëgjojnë emrin e tyre, të shohin sa më shumë sjellje apo shfaqje të asaj bote që për ta është pothuajse e panjohur ose ka kaluar pa lënë gjurmë të dukshme.

Mësuesja mund të gjejë elemente pozitive të fëmijës me ÇSA, për t'i bërë ato pjesë të grupit e për t'u përkrahur apo tërhequr në lojë nga fëmijët e tjerë. Mësuesja mund t'i japë pikërisht atë rol në lojë që është e sigurt se ai/ajo mund të realizojë për të rritur kështu vetëbesimin dhe vlerësimin në sytë e bashkëmoshatarëve. Dalëngadalë ajo mund të rrisë vështirësinë e ushtrimeve për fëmijën me ÇSA duke qënë e gatshme për ta ndihmuar në momentin e duhur ose këtë detyrë mund t'ia ngarkojë një prej nxënësve të klasës që shpreh dëshirën për ta marrë përsipër këtë rol.

Në klasë mund të vihen re disa reagime të nxënësve të tjerë kundrejt sjelljeve apo aftësive të fëmijëve me ÇSA që mund të jenë përkrahëse, sfiduese, përbuzëse etj. Fëmijët e kësaj moshe janë në formim e sipër dhe mund të nxiten apo frenohen lehtësisht nën ndikimin e kujdesshëm të mësueses. Rruga më e mirë për të ndikuar, në nxitjen e sjelljeve pozitive kundrejt fëmijës me ÇSA, të nxënësve të klasës është bashkëbisedimi, për të bërë prezente vështirësitë që ai/ajo ka dhe nevojës së madhe për ndihmë nga bashkëmoshatarët sesa moralizimi “është shoku ynë dhe duhet ta ndihmojmë”. Komunikimi i hapur, brenda stadiit moshor të fëmijëve i bën ata më të ndjeshëm dhe më përzgjedhës në qëndrimin që do të mbanin kundrejt shokut të tyre me ÇSA. Mësuesja mund të vendosë si prioritet të frenojë qëndrimet negative, pra të punojë me klasën në përgjithësi për ta pranuar realisht si pjesë të grupit.

Si duhet të përgatis veten për të punuar me këta fëmijë?

Sfida më e madhe dhe më e vështirë është të ndërgjegjësohesh veten, sesa të bindësh të tjerët. Në traditën e shkollës sonë nxënësi me rezultate të dobëta ndëshkohej, për buzej pa u marrë në konsideratë faktorët që e sillnin këtë, dhe në sytë e mësueses dhe bashkëmoshatarëve trajtohej si dembel. Për fëmijët me ÇSA duhet të mbajmë një qëndrim më të drejtë, pasi ato vuajnë pasojën e një sërë çrregullimesh që nuk e lejojnë atë të jetë si bashkëmoshatarët. Kështu që puna me këta fëmijë më tepër i ngjan një sfide profesionale se sa një pune të zakonshme apo edhe të suksesshme që mësueset janë mësuar të bëjnë me nxënësit në grupe. Kjo është një situatë reale në të cilën ndodhet mësuesja që krahas problematikës që shoqëron nxënësit e tjerë të klasës duhet të realizojë edukimin e një fëmije që mbart një sërë enigmash.

Për të qënë të suksesshëm me këta fëmijë, ju duhet të punoni duke pasur të qartë se vështirësia e mosnjohjes së shkakut të çrregullimit të sjelljes së tyre, e bën gati të pamundur një strategji të saktë për të korrigjuar sjelljet dhe për të rritur nivelin e të nxënësit. Gjithashtu nuk kemi një strategji të mirëfilltë pune pasi fëmijët shfaqin cilësi individuale shumë të ndryshme nga njëri-tjetri. Tregues i qartë ky që çon drejt alternativës së vetme për punë të suksesshme:

- Njohja e thellë individuale
- Kërkesa graduale për realizimin e detyrave dhe përfshirja në veprimtari konkrete
- Stimulimi i çdo treguesi pozitiv dhe paraprirja e sjelljeve të pakëndshme
- Nxitja dhe mbikqyrja e vazhdueshme

Shumë durim, shumë këmbëngulje, shumë dashuri me shpresën për të marrë qoftë dhe një buzëqeshje aprovuese nga fëmija me ÇSA.

Ju duhet të konsideroni arritje çdo ndryshim, sado i vogël mjafton që ai të jetë pozitiv, në drejtim të përshtatjes drejt jetës sociale të fëmijës si pjesa më e dëmtuar në vazhden e gjatë të problemeve që ata kanë.

EFEKTET POZITIVE DHE NEGATIVE TË TEKNOLOGJISË

Klubi i Medias



Vitet e fundit po shohim që teknologjia është bërë mjeti më i domosdoshëm për të përmbushur nevojat tona njerëzore. Mirëpo pyetja që na shqetëson është: Përdorimi në masë i teknologjisë ka efekte pozitive apo negative? Është e vështirë të ruash ekuilibrat, por jo e pamundur.

Disa nga efektet pozitive të përdorimit të platformave të teknologjisë janë:

- 1- Teknologjia lidh njerëzit rreth botës duke rritur dashurinë dhe duke zvogëluar distancën.
- 2- Nëpërmjet uebsajteve të ndryshme t'i mund të informohesh në kohë reale apo qoftë dhe të argëtohesh. Realizon lexime online, transaksione bankare dhe financiare.
- 3- Teknologjia rrit rendimentin e punës duke evituar lodhjen fizike.



Përpos benefiteve kemi dhe efekte negative që shkaktohen nga paaftësia jonë njerëzore. Shoqëria duhet të shpenzojë aq kohë sa të mos shfaqë probleme mendore, varësi, dhunë, urrejtje sociale apo informacione të pasakta.

1- Një ndër problemet shëndetësore kryesore është obeziteti, sëmundje e predispozuar të prekë të gjitha grupmoshat.

2- Dobësimi i shikimit me pasoja fatale; gati-gati mund të të çojë drejt verbimit.

3- Shoqëria po shmang realitetin, duke u zhytur gjithnjë e më tepër në botën virtuale, imagjinare. Kështu dashje pa dashje krijohet një rutinë/monotoni virtuale. Pra, qëndron larg konkretes dhe je sa më afër fantazisë .

4- Çdo ditë e më tepër po cënohet identiteti/personaliteti i individit.

Siç e vumë re duhet një menaxhim i mirë i kohës që i dedikojmë internetit apo teknologjisë. Asesi nuk duhet që sjelljet tona t'i komandojë teknologjia, por ne të bëhemi poseduesit e saj.

Është me vend të përmendet shprehja e Sami Frashërit: “Fëmijës i duhen dhënë ato që i duhen, jo ato që kërkon”.



SI DUHET TË USHQEHEMI?

Anduela Shkëmbi

Shumë nëna shpesh ndodhen nën presion me fëmijën e parë, janë nervoze dhe të frikësuara për t'i filluar ushqim solid fëmijës së tyre. Parë nga ky këndvështrim, pyetjet janë gjithmonë të njëjta:

Çfarë duhet të hanë fëmijët? Cili është ushqimi dhe ushqyerja më korrekte për të vegjlit? Mbi të gjitha duhet të dihet që mënyra më e mirë për ushqyerje është organizimi i ushqimit në pesë vakte.





Një
ndër rregullat
më të rëndësishme është
variacioni i ushqimeve, pra të
mos i jepet fëmijës shpesh i njëjti
ushqim. Kështu nënat duhet të
inspirohen nga tryeza mesdhetare
dhe të krijojnë menu të
shumëllojshme.



Dieta mesdhetare është e varfër në yndyrna dhe në proteina shtazore, por e pasur në karbohidrate, fibra, antioksidues, dhe është e njohur botërisht për dobritë e saj. Dieta mesdhetare është e pasur me drithëra të ndryshme, me bishtajore, qumësht dhe nënproduktet e tij: perime, peshk dhe vaj ulliri. Fëmija duhet të konsumojë një sasi të

mirëpërcaktuar të ushqimit me porcione ditore që fillojnë nga 55-60% të kalorive totale për karbohidratet, 15% proteina, 25-30% yndyrna. Dreka duhet ta furnizojë fëmijën me 40% të kalorive ditore, darka duhet ta mbushi me 25%, kurse mëngjesi duhet të jetë shumë i bollshëm, ndërkohë mes vakteve duhet të jenë 15% të kalorive ditore.



Skema që ju bën të kuptoni nevojat kalorike sipas moshës së fëmijës suaj.

Çfarë duhet të hanë fëmijët dhe në çfarë raporti?

Bukë: çdo ditë, një deri në dy porcione nga 50 gr.

Patate: një porcion 200 gr ose dy herë në javë. Nuk përfshihen patatet e skuqura madje nuk lejohen.

Makarona: drithëra integrale: një porcion 80-100 gr, në drekë ose në darkë (50 gr. nëse përdoren në supë).

Bukë të thekura, biskota integrale, krakersa: në mëngjes ose paradite, dy feta bukë të thekura, 30 gr biskota, katër krakersa.

Peshk: një porcion rreth 150 gr për t'u konsumuar tri herë në javë.

Mishi: tri ose katër racione në javë me 100 gr, kryesisht mish i bardhë (pulë deti, pulë, struc, lepur) duke reduktuar konsumin e mishit të kuq në dy herë në javë maksimumi.

Vezë: dy deri në tri herë në javë, në formë omletash me perime dhe të ziera. Jo të skuqura.

Legume: një porcion tri ose katër herë në javë.

Djathra: një porcion nga 100 gr. ose dy – tri herë në javë në varësi të moshës.

Perime: një pjatë në drekë dhe një në darkë me 80 deri 200 gr.

Fruta: dy -tri porcione në ditë nga 100-150 gr.

Embëlsira: akulllore, çokollata: një porcion me 50 gr, një herë në javë.

Qumësht: 450 ml duke përfshirë dhe kosin të konsumohet në mëngjes ose në mes të vakteve, kombinuar me fruta të thata ose të thara.

Ujë: 1,5 l në ditë.



DISIPLINA POZITIVE

Eva Alia



Fëmijët vijnë në jetë të pafuqishëm dhe të paaftë, ata s'mund të zhvillohen vetë, pa ndihmën e prindërve dhe të mësuesve. Rruga e rritjes nuk është e lehtë për asnjë Atëherë puna jonë është t'i edukojmë e t'i mësojmë se si të çajnë në jetë. Edukimi ka të bëjë me "të mirën dhe të keqen", "të drejtën dhe të padrejtën", gjë e cila kërkon shumë vullnet për t'u realizuar, kërkon impenjim dhe vetëdije deri në ekstrem.

Edukimi nuk bëhet me urdhra, por me modele dhe shembuj nga të rriturit, si dhe me shumë butësi dhe durim nga ana e tyre. Sjellja, është "lëkura e mëndjes". Lëkura i jep pamjen njeriut dhe sjellja i jep vlerën atij. Sjellja i jep kohë mëndjes të veprojë, vlerësojë dhe të zgjedhë.

Prindër dhe mësues! Duke qenë modeli parësor i fëmijës i tregoni atij, (fëmijës), se si sillen të rriturit. Ndhmoheni fëmijën të njohë, vlerësojë e emërtojë atë që ndien dhe jo ta ndrydhë atë. Duke e ndrydhur ndjesinë, nuk do të mund ta dallojë dhe njohë, nuk do të mund ta menaxhojë veten dhe sjelljen e tij në situata të ndryshme.

Njohja e ndjesive dhe rregullimi i tyre nëpërmjet sjelljes mësohet dhe ndërtohet në fëmijëri. Pra, ndihmohini fëmijët tuaj ta mësojnë sa më bukur njerëzoren dhe përpikuni ti disiplinoni në formën më të mirë.

Disiplina është një fjalë shpesh e keqpërdorur, sidomos kur asaj i jepet gabimisht i njëjti kuptim me ndëshkimin. Për shumë prindër dhe mësues, disiplina do të thotë ndëshkim. "Ky djalë ka nevojë të disiplinohet" përkthehet në: "Ky djalë ka nevojë për një shkullje të veshit apo për një pëllëmbë".

Kjo është GABIM!



Disiplinë do të thotë të mësosh. Disiplina pozitive mëson fëmijët dhe udhëzon sjelljen e tyre, duke respektuar të drejtat e tyre për zhvillim të shëndetshëm, mbrojtje nga dhuna dhe pjesëmarrje gjatë procesit mësimor. Disiplina formon sjelljen e një fëmije dhe e ndihmon atë të mësojë se ç'është vetëkontrolli, një element kyç për një vlerësim të shëndetshëm të vetes dhe me të vjen vetëbesimi dhe vetëvlerësimi. Disiplina pozitive do të thotë të tregosh respekt, të dëgjosh, të shpërblesh fëmijën/nxënësin për sjelljen e mirë dhe të tregosh vazhdimisht dashurinë që ke për atë.

Disiplina pozitive nuk është lejueshmëri ose tejkalim limitesh dhe as nuk ka të bëjë me ndëshkimin. Ka të bëjë me mësimin jo nëpërmjet dhunës, por nëpërmjet ndjeshmërisë, vetë-respektit dhe respektit për të tjerët, t'i ofrosh fëmijës alternativa pozitive, ta përgëzosh për përpjekjet dhe sjelljen e mirë.

Qëllimi më i lartë i disiplinës është që fëmijët të kuptojnë sjelljen e tyre, të marrin iniciativë, të tregohen të përgjegjshëm për zgjedhjet që bëjnë.

Ndërkohë që ndëshkimi nënkupton mbajtje nën kontroll të sjelljes së fëmijës duke u mësuar frikën (vishe këtë se do të të rrah ose do të të lë në klasë pas orë së mësimi) gjë e cila sjell vetëvlerësim të ulët, disiplina nënkupton zhvillimin e sjelljes së fëmijës.

Një ndër format e disiplinimit është që prindërit dhe mësuesit duhet të heqin nga fjalori fjalën “mos” dhe “jo” dhe kjo të zëvendësohet me fjalët “nuk duhet” ose t'i ofrojnë alternativa të tjera. Kur ne themi “mos” ose “jo”, nuk i japim fëmijës alternativë tjetër. Për shembull vëmë re që fëmijët pothuajse gjithmonë vrapojnë në korridore, ajo çfarë duhet të bëjmë është t'i shpjegojmë përse nuk duhet të kryejnë një sjellje të tillë dhe t'u ofrojmë alternative tjera si “ec me ngadalë”. Dicka tjetër që dua të theksoj është, përse ne si edukues dështojmë shpeshherë? Kjo ndodh sepse në natyrën tonë vërej që jemi të padurueshëm dhe duam rezultat të menjëhershme. Kjo është dicka e vështirë për fëmijët, madje edhe për të rritur. Ne duhet ti japim kohë fëmijës që të ndryshojë një sjellje, duhet t'ia argumentojmë, t'u lëmë kohë reflektimi dhe ta ndihmojmë në automatizimin e sjelljeve të mira.



Disa nga mënyrat se si të disiplinojmë fëmijët:

1- Ji një model i mirë për fëmijët

Fëmijët shikojnë dhe mësojnë duke "modeluar". Veprat tuaja flasin më shumë se fjalët tuaja. Fëmijët ndjekin me vëmendje çdo fjalë dhe veprim të rriturit, kushdo qoftë ai. Kështu që të rriturit duhet ti shpjegojnë fëmijës me durim, rëndësinë e fjalëve që ato përdorin apo të shpjegojnë sjelljet e tyre. Prindër/mësues nëse doni që fëmija/nxënësi juaj të jetë dikushi në jetë, atëherë ju duhet të jeni të vëmendshëm dhe të vetëdijshëm ndaj veprimeve, sjelljeve dhe fjalëve të çdo çasti që jeni në kontakt me fëmijën/nxënësin. Jepini rëndësi gjërave të vogla, pasi janë ato, që përditë ndërtojnë atë sjelljen e përhershme të fëmija.

2- Jini të qëndrueshëm

Çfarëdo limiti ose rregulli që keni vendosur duhet të jeni të qëndrueshëm, mos u tërhiqni për të shmangur konfliktet. Shpesh prindërit nga mëshira apo duke qenë se ndodhen në publik tolerojnë disa rregulla duke menduar të mos kenë "skena" nga ana e fëmijës.

3- Ji i qetë dhe i qartë

Sa më pak të reagoni duke bërtitur ose duke dhënë "leksion", më mirë është. Jepni komentin tuaj në formë të shkurtër, të vendosur dhe të qetë.

4- Ji i shpejtë dhe realist

Mos prisni të disiplinoni fëmijën edhe nëqë jeni në publik ose në një ambient me njerëz. Ai (fëmija) nuk do arrijë të kujtojë dhe nuk do të kuptojë pse ai po disiplinohet në qoftë se ju vendosni t'ia thoni dhe ta bëni këtë më vonë. Kur fëmija/nxënësi po gabon në diçka dhe ju i jepni një argument të arsyeshëm në atë moment, ai/ajo nuk do të silllet më ashtu, do të veprojë më pak në atë formë. Bëni një plan, vendosni limitet dhe zbatoheni atë.



► 5- Zgjidhni "betejat" tuaja

Zgjidhni dhe diskutoni sjelljet që janë serioze dhe që duhet t'i disiplinoni, dhe zgjidhni se cilat sjellje duhet të injoroni.

► 6- Bëjeni fëmijën të ndihet mirë

Fëmijët/ nxënësit e "dëshirojnë" vëmendjen tuaj. Ato përformojnë sjellje të mira kur marrin vëmendje pozitive si përqafimet apo të kërkuarit diçka duke përdorur fjalën "të lutem", dhe përformojnë sjellje jo të mira kur marrin vëmendjen negative si bërtitjet apo ulërimat. Kështu që kërkojini fëmijës/nxënësit në formë lutjeje për pastrimin e lodrave apo të klasës dhe ju do të shihni më shumë të përsëritet një sjellje e mirë si ajo.

► 7- Kujtojini fëmijës/ nxënësit se ju e doni atë.

Së fundmi, por jo më pak e rëndësishme është që duhet t'i shprehim vazhdimisht dashurinë që keni për ato. Gjithmonë duhet të keni në mendje që "kemi sjellje të këqija, jo fëmijë të këqinj". Pra, kurrë mos i thoni një fëmije - "Ti je një fëmijë/ nxënës i keq". Pasi keni përfunduar me disiplinimin e sjelljes, tregojini që jeni i mërzhitur me sjelljen e tij dhe jo me atë, thoni diçka të këndshme dhe jepini një përqafim. Kjo tregon se jeni gati për të vazhduar me pjesën tjetër të aktiviteteve.

Mos harroni, sjellja e fëmijës/ nxënësit tuaj nuk mund të ndryshojë menjëherë.

MOS PRISNI QË PEMA TË RRITET BRENDË NATËS.



SPORTI, AKTIVITETI FIZIK DHE TË USHQYERIT

Idriz Gashi



Sporti dhe aktiviteti fizik në Kolegjin “Turgut Özal” dhe në përgjithësi, gjithnjë e më tepër po marrin një rëndësi të veçantë në jetën e nxënësve, sidomos kur ushtrohet që në klasat e para, atëherë ku zë fill formimi fizik i njeriut. Të merresh me sport do të thotë të jesh më i shëndetshëm dhe të kultivosh në karakterin tënd cilësi të tilla njerëzore si: vullnetin, durimin, sakrificën, personalitetin dhe dëshirën për arritje dhe sukses. Duhet theksuar se ndërgjegjësimi i prindërve për t’i orientuar fëmijët e tyre drejt sportit ka ardhur gjithnjë në rritje falë një bashkëpunimi të mirë mes mësuesve dhe prindërve, duke injektuar tek nxënësit tanë vlerat e padiskutueshme të kulturës së edukimit fizik, pa mohuar këtu dhe rolin e rëndësishëm të mësuesve të edukimit fizik, instruktorëve në palestra apo trajnerëve në terrenet sportive, të cilët punojnë me mjaft pasion për masivizimin dhe zhvillimin e sportit.

Prirjet njerëzore janë të tilla që jo çdokush është i talentuar dhe shkëlqen në sport, por e rëndësishme është pjesëmarrja e nxënësve tanë në aktivitete të ndryshme fizike në shkollë apo jashtë saj, siç janë nxënësit e dy ekipeve të futbollit që aderojnë prej 11 vitesh në kampionatin e futbollit pranë Federatës Shqiptare të Futbollit. Më afër sportit do të thotë më larg veseve, duke rritur dhe përgatitur në këtë mënyrë një brez të denjë për një shoqëri më të civilizuar dhe më të mirë.

Gjithashtu pjesë tepër e rëndësishme e të angazhuarit me sport dhe aktivitete fizik në shkollën tonë është dhe të ushqyerit, rregjimi dhe higjiena personale.

Të ushqyerit

- ▶ Një ushqim i kontrolluar dhe cilësor është një garanci më shumë në jetën dhe aktivitetin fizik të nxënësve duke garantuar energjitë e nevojshme psiko-fizike . Duhet evituar ushqimet me yndyrna të tepërta, duke konsumuar më tepër ushqim të freskët të pasur me vitamina, karbohidrate, proteina, kalcium, hekur etj. Frutat dhe perimet e freskëta të stitës mbeten ndër ushqimet më efikase për çdo grupmoshë, nëpërmjet të cilave merren vitaminat, kripërat minerale dhe kaloritë që rrisin ndjeshëm rezistencën dhe imunitetin e trupit. Gjithashtu organizmi gjatë ditës ka nevojë për marrjen e një sasive të caktuar lëngjesh për të zëvendësuar në kohë sasinë e humbur e tyre përgjatë aktivitetit fizik. Në këtë pikë jo më pak e rëndësishme është dhe konsumi i vakteve të ushqimit në orare të caktuara.

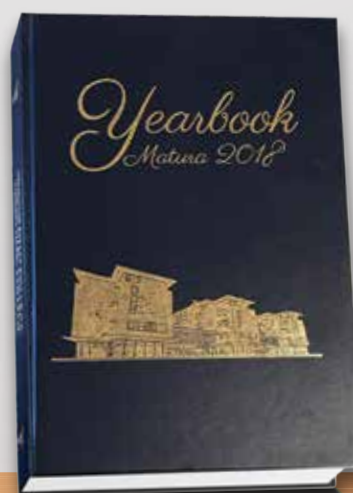
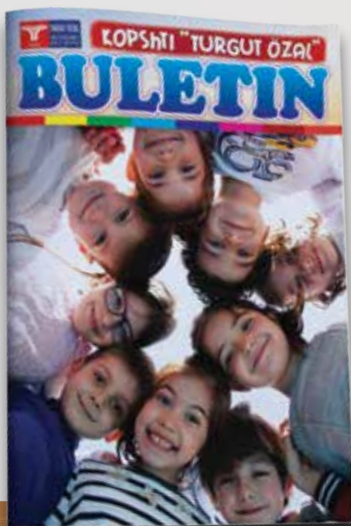
Regjimi

Nuk mund të jesh i freskët dhe rezultativ në sport pa ndjekur një regjim ditor efikas për të shmangur mbilodhjen dhe ngarkesat e tepërta fizike. Mbetet detyrë e mësuesit të edukimit fizik apo trajnerit të programojë deri në detaje procesin mësimor apo stërvitor të fëmijëve. Zbatimi rigoroz i një regjimi efikas shpesh shihet si çelësi i jetëgjatësisë dhe suksesit në sport.

Higjiena

Po aq e rëndësishme në shkollën tonë është dhe higjina personale e nxënësve, kjo sidomos për fëmijet, të cilët shpesh tregohen të pavëmendshëm në mbajtjen e higjienës së duhur personale. Rekomandohet larja e shpeshtë e duarve me sapun dhe ujë të bollshëm, apo duke përdorur letra të lagura me sapun ose xhel detergjent. Gjithashtu kërkohet ajrosja e vazhdueshme e ambienteve mësimore apo shtëpiake për të mbajtur sasinë e nevojshme të





Kontakte:

Adresa: Lagja 14, Mbikalimi i Shkozetit Durrës - Shqipëri

Mobile: +355 69 74 99 292

Web: durres.turgutozal.edu.al

E-mail: secretary.todurres@turgutozal.edu.al

Facebook: [turgutozaldurresofficial](https://www.facebook.com/turgutozaldurresofficial)

Instagram: [turgutozal_collegedurres](https://www.instagram.com/turgutozal_collegedurres)