

Nexhat Maloku, Hazir Mehmeti, Rifat Hamiti

UNË DHE TË TJERËT

Fletore tematike
për nivelin e tretë

duk^agjini

**MINISTRIA E ARSIMIT, E SHKENCËS
DHE E TEKNOLOGJISË E KOSOVËS**

**TEKSTE MËSIMORE PËR SHKOLLËN SHQIPE
TË MËSIMIT PLOTËSUES NË DIASPORË**

Autorë/e:

Besa Luzha, Hazir Mehmeti, Lush Culaj, Muhamet Ahmeti, Nexhat Maloku,
Nexhmije Mehmetaj, Rifat Hamiti, Rizah Sheqiri, Shefkije Islamaj, Xhevat Syla.

Hartues të këtij teksti: Nexhat Maloku, Hazir Mehmeti, Rifat Hamiti

Koordinatorë: Arif Demolli, Basil Schader, Nuhi Gashi

Projekti është mbështetur nga Shkolla e Lartë Pedagogjike e Cyrihut
(Instituti IPE – International Projects in Education) dhe
Fondi i Llotarisë i Cyrihut (Lotteriefonds des Kantons Zürich) në Zvicër.

PH Zürich



**LOTTERIEFONDS
KANTON ZÜRICH**

PËRMBAJTJA

1. Kush jam unë.....	5
2. Jeta në familje.....	8
3. Mbrëmje verore në Prishtinë.....	11
4. Mes dy kulturave	13
5. Unë dhe të tjerët	15
6. Integrimi	17
7. Bashkimi me babanë në emigrim.....	20
8. Përgjegjësia jonë ndaj të tjerëve	23
9. Vajza e djem të barabartë	25
10. Ndhima jonë ndaj të tjerëve	27
11. Racizmi	29
12. Dhuna në shkolla	31
13. Ndjenjat.....	34
14. Unë e mbaj premtimin	37
15. Me shokët në qytet.....	39
16. Simpati rinore	41
17. Vendimi	44
18. Dy të rinj - dy idole	46
19. Sporti - pikëtakimi ynë.....	50
20. Puna e mirë vlerësohet.....	52
21. Ç'është stresi	54



1. KUSH JAM UNË

Iliri kishte kaluar pushime të këndshme në atdhe. Ai kishte pasur një mysafir nga Zvicra, shokun e tij të klasës, zvicëranin, Bertin.

Atij i kishte bërë përshtypje historia e familjes së Ilirit me vështirësitë që kishte përjetuar ajo deri sa kishte ardhur në Zvicër. Tash e kuptonte më mirë Ilirin dhe krenarinë e tij prej shqiptari.

Para disa ditësh Iliri dhe Berti morën përsipër të përgatitnin një referat për historinë e popullit shqiptar. Ata gjetën fotografitë e vendeve të ndryshme me rëndësi historike nga trojet shqiptare. Pastaj gjurmuan dhe nxorën shumë informacione nga interneti. Kështu realizuan një referat të suksesshëm, të cilin e paraqitën para klasës së tyre, që u ndoq me interesim.

Atyre u zgjuan kërshërinë bashkëpunimi i Bertit me Ilirin dhe njohuritë që kishte fituar ai për popullin shqiptar.

Pas përfundimit të referatit, nxënësit u shtruan atyre mjaft pyetje.

- Ilir, ti thua shpesh që je shqiptar, por ke lindur këtu dhe ke shtetësi zvicëranë. Cili është identiteti yt?, - e pyeti Laura.
- Unë jam qytetar zvicëran, kurse origjina e familjes sime është nga Kosova, pra unë jam edhe shqiptar, - tha ai.
- Pse kanë emigruar prindërit e tu në Zvicër?, - pyeti Hansi.
- Sepse në Kosovë nuk kishte punë. Babai im u detyrua të emigronte këtu.

- Po pse keni ardhur në Zvicër dhe nuk keni emigruar në ndonjë shtet tjetër?, - pyeti Hansi përsëri.
- Babai kishte dajën këtu, i cili punonte prej vitesh. Kështu ai e mori me vete. Kur situata në Kosovë u keqësua shumë, babai i mori edhe nënën e motrën time, - u përgjigj Iliri.
- A do të jetoje më me dëshirë këtu apo në atdheun tënd? - e pyeti Elena.
- Mua më pëlqen të jetoj këtu, sepse kam shumë shokë. Gjithashtu më pëlqejnë shkolla e qyteti. Por, kur jam me pushime në atdhe, më pëlqen shumë. Edhe atje është bukur, sepse kam shumë farefis. Kosova është atdheu im.
- A të pengon ty kur ndonjë nxënës përdor fjalë fyese për emigrantët shqiptarë? – pyeti Andi.
- Natyrisht që më pengon, por e përmbaj veten që të mos reagoj pa kontroll. Me ndonjë që e shoh se mund të flas, mundohem t’i sqaroj se nuk është e ndershme të përdoren fjalë fyese për krejt komunitetin shqiptar, i cili jeton këtu.

Këtu ndërhyri Berti.

- Unë dëshiroj të sqaroj diçka. Gjatë qëndrimit tim në atdheun e Ilirit më kanë pritur tepër mirë. Unë e kam parë se sa mikpritës janë shqiptarët. Mirëpo edhe këtu, kur shkoja tek Iliri, më prisnin me shumë përziemërsi. Asnjëherë nuk përjetova që të më thotshte dikush një fjalë fyese ngaqë isha zviceran
- Pasi qenka kështu, vitin tjetër do të vij tërë klasa jonë me ty, Ilir, - tha Ana duke qeshur.
- Jeni të mirëseardhur, - ia ktheu ai.
- A ndihesh më shumë shqiptar apo zviceran? – pyeti Markusi.
- Unë jam shqiptar dhe njëkohësisht qytetar zviceran, - tha mendueshëm Iliri.
- Mendoj se unë jetoj mes dy kulturash, dy gjuhësh, të cilat e plotësojnë njëra-tjetrën. Unë shkoj në shkollën shqipe dhe gjithashtu kam shokë të etnive të ndryshme.

Në fund Berti dhe Iliri paraqitën një kollazh fotografish nga vendet të cilat i kishin vizituar. Iliri ishte shumë i lumtur që kishte pasur rastin t’u tregonte shokëve e shoqeve të klasës një pjesë të vogël të historisë së popullit shqiptar dhe të bukurive natyrore të vendit të të parëve të tij.

1. Përgjigju pyetjeve!

1. Pse pushimet verore të Ilirit ishin të veçanta?
2. Çfarë i kishte bërë përshtypje Bertit?
3. Çfarë detyre kishin marrë përsipër ata?
4. Cilët ishin hapat që ndërmorën ata në mënyrë që referati të ishte sa më i suksesshëm?
5. Çfarë e pyeti Laura Ilirin?
6. Si iu përgjigj ai?
7. Po Elena çfarë pyetjeje i bëri?
8. Cila ishte përgjigjja e Ilirit?
9. Çfarë tregoi Berti për qëndrimin e tij në Kosovë?
10. Çfarë paraqitën ata në fund?

2. Analizo!

1. Çka mendon ti për identitetin e Ilirit?
2. Si e gjykon mendimin e Ilirit kur thotë se ai është qytetar zviceran dhe shqiptar?
3. Po ti si ndihesh në vendin ku jeton?
4. Shkruaj disa rreshta për përparësinë dhe vështirësitë që ka një nxënës me origjinë tjetër në vendin ku ti jeton.

3. Shkruaj cilët shqiptarë kanë arritur suksese në shtetin ku jeton!

4. Bëj një punë (hartim, pllakat) rreth temës: Identiteti im.

5. Dëgjoni këtë këngë të bukur të kënduar nga Manjolla Nalbani dhe Kastriot Tusha, dy këngëtarë të shquar të këngës shqipe. Kënga titullohet "Ti Shqipëri më jep nder"! Bisedoni rreth porosisë së kësaj kënge! Kërkoni ndihmën e mësuesit, prindërve ose miqve tuaj për të mësuar këtë këngë!
<http://www.youtube.com/watch?v=AEGWmLoMErI&feature=related>

2. JETA NË FAMILJE



Fëmijët lindin e rriten në familjen e vet. Familja është rrethi ku fëmijët gjejnë dashurinë, ngrohtësinë e sigurinë për jetë. Ndikimi i familjes në rritjen dhe zhvillimin e fëmijëve është i madh. Familja me mënyrën e saj të trajtimit dhe të edukimit të fëmijëve ndikon në formimin dhe zhvillimin e karakterit të tyre. Madhësia e familjes, niveli i shkollimit të prindërve, por edhe kushtet në të cilat rriten fëmijët ndikojnë shumë në personalitetin dhe karakterin e tyre.

Por familja është edhe rrethi, ku fëmijët në fazën e pubertetit kanë ndonjëherë keqkuptime e mosmarrëveshje. Njohja me këto keqkuptime e mosmarrëveshje na mundëson të gjykojmë drejt dhe me arsye, në mënyrë që t'i zvogëlojmë apo t'i eliminojmë ato në tërësi.

A duhet ta bëjnë prindërit këtë?

Një ditë kur Valoni u kthye nga shkolla e gjeti një letër mbi tryezën e tij të punës. Ishte letra që ia kishte dërguar një shoqe, por letra ishte e hapur. Valoni paksa i zemëruar hyri në kuzhinë, ku ishte nëna dhe e pyeti atë për letrën. Ajo iu përgjigj: „Mos e merr për të keq, djali im. Ne jemi prindërit e tu dhe nuk duam që ti të mbajsh fshehtë diçka prej nesh“. Valoni i tha se tashi është në klasën e nëntë dhe prindërit nuk kanë të drejtë t'ia hapin letrat.

A mund të vonohem sa dua unë?

Mimoza ka dalë me shoqet në qytet. Duke shëtitur i kishte kaluar koha pa e vërejtur. Akrepat po i afroreshin orës 20, aq sa kishte marrë leje nga prindërit për të qëndruar në qytet. Asaj tash i duhej edhe gjysmë ore deri në shtëpi, prandaj filloi të brengosej. Prapë do të kem probleme me prindërit. Kjo nuk është e drejtë. Pse shoqet e mia guxojnë të rrinë më gjatë në qytet, mendonte ajo, duke u ngutur për në shtëpi.

A duhet prindërit të brengosen për suksesin tim?

Teona dhe Albani janë motër e vëlla binjakë dhe shkojnë në klasën e tetë. Teona është e dhënë pas mësimit dhe dallohet në klasën e vet si nxënëse e mirë dhe e sjellshme. Edhe i vëllai Albani një kohë ishte i mirë, por kohën e fundit sukse si i tij në mësim nuk është si më parë. Këtë e kuptuan prindërit kur ishin në takim me kujdestarin e klasës. Në fakt prindërit kishin dyshuar se ai nuk mund të jetë si më parë në mësim, sepse e kishin vërejtur se kohën më të madhe e kalonte me kompjuter- në facebook. Gjithnjë e më shpesh në mbrëmje deri vonë rrinte duke shikuar televizorin. Pastaj kohën e fundit ditët e fundjavës i kalonte me shokët e vet në qytet. Nga takimi me kujdestarin e klasës prindërit ia kufizuan Albanit kohën e qëndrimit para kompjuterit, ia hoqën televizorin nga dhoma e fjetjes dhe ia caktuan kohën e qëndrimit me shokët në qytet. Albani mendonte pse shokët e tij nuk i kanë këto kufizime, edhe pse kanë sukses si ai. Prindërit s'kanë pse të brengosen për suksesin tim, sepse unë tash jam rritur, mendon ai.

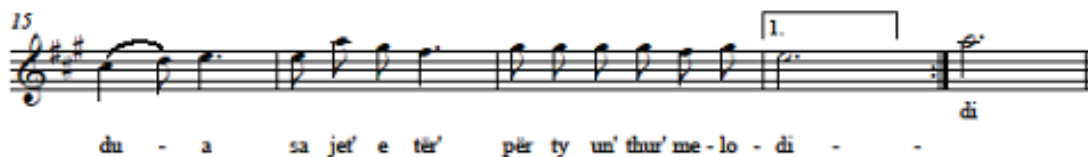
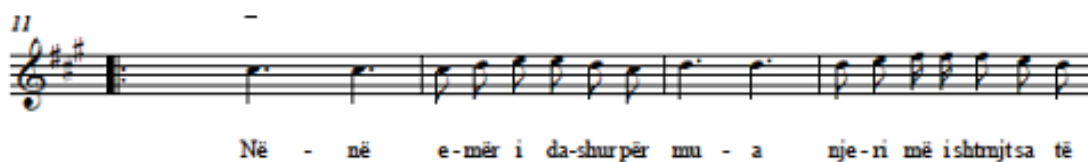
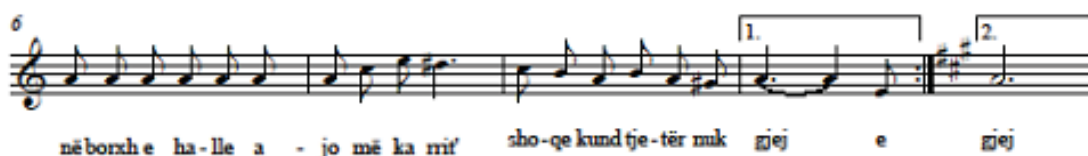
1. Lexoni tekstet në korniza dhe komentoni ato!
2. Gjikoni për çdo rast veç e veç dhe shpreni mendimin tuaj para shokëve e shoqeve të klasës!
3. Kujt i jepni të drejtë? Pse?
4. Bisedoni në klasë: Cilët faktorë ndikojnë në mosmarrëveshjet në mes të fëmijëve dhe të prindërve?
5. Merrni nga një letër (të jenë të njëjta dhe të shpërndara nga mësues/i/ja) dhe shkruani përvojat tuaja me prindërit. Cekni mosmarrëveshjet apo keqkuptimet eventuale. Pasi të keni mbaruar punë, i mblidhni ato në një vend të caktuar. Për të qenë më intime dhe më reale letrat duhet të jenë anonime (pa emër).
Tash çdonjëri merr nga një letër të shkruar dhe e lexon me zë para klasës. Rastet tipike të keqkuptimeve dhe të mosmarrëveshjeve shënohen nga një nxënës në tabelë. Pastaj çdo nxënës/e i shkruan ato brenda kësaj kornize. Bisedoni dhe gjykoni drejt për to.
6. Bisedoni në klasë se kush tjetër pos familjes ndikon në formimin e personalitetit të njeriut!
7. Kënga në faqen vijuese i kushtohet nënës. Mësoni edhe ju ta këndonin për nënën tuaj!

Nëna

Për korin MIX

Muzika: Agim Prodani

Andante



Këtë këngë mund ta dëgjoni të interpretuar nga këngëtarja e shquar e këngës së lehtë shqipe, Anita Take, në videolidhjen

<http://www.youtube.com/watch?v=oKLNKodz3xI>



3. MBRËMJE VERORE NË PRISHTINË

Shpëtimi kishte ardhur bashkë me familjen për t'i kaluar pushimet verore në Kosovë.

Koha ishte e bukur në Prishtinë. Nga dritarja e dhomës së Shpëtimit dukej qielli i kaltër pa asnjë re dhe rrezet e diellit ndriçonin dhomën. Ah, sa e merrte malli Shpëtimin për këtë diell Kosove!

Shpëtimi, Petriri dhe Gëzimi dolën në qytet.

Kur u gjendën në qendër, Shpëtimi u habit se sa shumë njerëz kishin dalë të shëtisnin nëpër shëtitore, siç i thoshin këtu. Pak më tutje ata panë një grumbull të madh njerëzish, kryesisht të rinj, që ndiqnin një koncert të një grupi muzikor. Pikërisht kur u afruan edhe ata, një këngëtar filloi të këndonte një këngë, e cila i pëlqente Shpëtimit shumë në kohën e fundit.

Ndërkohë kushërinjtë e tij u takuan me një grup shokësh e shoqesh dhe ata i njoftuan me Shpëtimin.

- Ky është ai kushëriri që the se do të vijë për pushime, - iu drejtua Nora Gëzmit dhe e shikoi Shpëtimin me një buzëqeshje të lehtë në fytyrë.

- Po, ky është kushëriri im, - tha Petriri, duke ia hedhur dorën në sup Shpëtimit. - Do të rrijë me ne tri javë.

- Merreni nesër kur të vini në liqenin e Gërmisë për t'u larë, - tha ajo.

- Gjithsesi se ky noton shumë bukur, - u përgjigj Petriri me krenari.

Shpëtimi uli kokën duke buzëqeshur. Pastaj ata vazhduan shëtitjen. Herë pas here dikush nga grupi ndalej dhe përshëndetej me ndonjë të njohur.

- Me sa shumë njerëz njihkeni, Petrit! - i tha Shpëtimi kushëririt të tij.

- Po, ne verës dalim shpesh në mbrëmje dhe kënaqemi duke ndenjur bashkë e duke biseduar, - u përgjigj ai.

- Unë dua t'ju ftoj të pimë diçka bashkë në këtë restorantin që paska vende jashtë për t'u ulur, - tha Shpëtimi.

- A kjo nuk është e mundur, - tha Petriti. - Ti je sonte mysafiri ynë dhe ne të ftojmë ty, jo ti ne.

- Jo, sonte dua t'ju ftoj unë, - tha Besniku, një shok i Petritit, - sepse mbrëmë kam pasur ditëlindjen dhe dëshiroj t'ju qeras me nga një pije.

I tërë grupi prej tetë vetash u ul pasi i bëri dy tavolina bashkë. Ata filluan të flisnin e disa tregonin edhe ndodhi të ndryshme nga ditët e shkollës që sapo kishte përfunduar. Mentori ishte një shakaxhi i lindur. Ai i bënte të qeshnin me lot me qyfyret që tregonte.

Shpëtimi ishte i lumtur që ishte në mesin e tyre. Ata ndenjen deri afër mesnatës aty dhe pastaj të lodhur u nisën për në shtëpi.

1. Përgjigju pyetjeve!

1. Ku kishte vendosur t'i kalonte pushimet verore familja e Shpëtimt?
2. Për kë e kishte marrë malli Shpëtimin?
3. Me kë doli në mbrëmje në qytet Shpëtimi?
4. Pse u habit ai?
5. Kë e takuan në qytet ata?
6. Kush qerasi dhe pse?
7. Pse ishte i lumtur atë natë Shpëtimi?

2. Analizo!

1. Bëj një krahasim të mbrëmjes që e kaluan Shpëtimi dhe kushërinjtë e tij me një mbrëmje që ti e kalon në vendin ku jeton! Cilat janë dallimet kryesore? Çka është e përbashkët?
2. Me kë shoqërohesh gjatë kohës së lirë? Çfarë kriteresh ke në përzgjedhjen e shokëve/shoqeve?
3. Kur je në Atdhe, me kë shoqërohesh më shumë?
4. Gjej një fotografi nga albumi i pushimeve të tua verore në atdhe që të pëlqen shumë dhe tregojua shokëve të klasës! Përshkruaje se çka shihet në atë fotografi! Pse të pëlqen pikërisht ajo fotografi?

3. Shkruaj një hartim ose përpilo një pllakat me temën: "Pushimet verore në atdhe"!



4. MIDIS DY KULTURAVE

Në mbrëmje Teona dëgjo në radio një intervistë të bërë me një vajzë me origjinë nga Turqia.

Pyetja e parë që iu shtrua asaj ishte: Si qëndron puna te ti? A keni ndjenjën se po jetoni midis dy kulturave?

Ajo u përgjigj bindshëm: - Jo, nuk më duket e drejtë kur thuhet se ne fëmijët e ardhur këtu, nga vendet e ndryshme të botës, sikur jemi ulur „midis dy karrigeve“. Unë ndihem e ulur në një karrige të bukur, të mbështjellë me stofin nga Turqia e të punuar për mrekulli në vendin ku jetoj.

Në këtë moment Teonës i shkuan sytë në vitrinë, ku pa shumë libra në guhën shqipe dhe një shishe ku shkruante „Verë Kosove“. Ja edhe Kosova është e pranishme këtu, mendoi ajo.

- Më thuaj, me kë shoqërohesh, kush janë shoqet tuaja?- vazhdoi pyetjen moderatorja.

- Në fillim e kam pasur vështirë të dilja për të shëtitur me shoqet vendëse. Atëherë shoqërohesh vetëm me shoqet e mia bashkëkombëse. Për fat të mirë, sot është krejt ndryshe. Kam shumë shoqe të vendit ku jetoj. Me to shkoj në shkollë, bashkëpunoj dhe e ndihmojmë njëra-tjetrën. Me to dal në qytet për të shëtitur. Me to shkoj në kinema e gjetiu.

Pyetjes së nënës se “Këtu mbaron bashkëpunimi i juaj, si do të ishe përgjigjur ti?”- tha Teona, - Unë do t’i përgjigjesha: “Me shoqet e mia edhe festojmë së bashku festat familjare e fetare. Sa herë që vjen festa e bajramit apo ditëlindja, ato vijnë tek unë dhe festojmë së bashku. Madje shoqet e mia shpeshherë vijnë edhe në Festën e Flamurit. Sa u pëlqejnë vallet tona dhe veshjet tona kombëtare! Sa herë që edhe shoqet e mia vendëse festojnë Krishtlindjet, Pashkët apo ditëlindjen e tyre, unë jam me to. Në shoqërinë tonë ka edhe vajza nga Turqia, Greqia, Italia,

Maroku, Ukraina e shumë shtete të tjera. Nga ky shoqërim, nga ky bashkëpunim e nga këto festime të përbashkëta unë përfitoj shumë. Në radhë të parë mësoj si duhet gjuhën e vendit. Pastaj, që është shumë e rëndësishme, njihem me kulturën, doket dhe me zakonet e kombeve së cilave u përkasim shoqet e mia. Por edhe ato njihen me gjuhën, historinë, traditën, zakonet dhe me kulturën tonë, të cilën e kanë njohur shumë pak, ose e kanë njohur në formë të shtrembëruar. Së bashku të gjithë përbëjmë një popull me shumë kultura. Dhe kjo i ngjan një peizazhi që të mahnit me bukuritë e veta. Kështu vendin ku jetojmë e ndiejmë si Atdhe të dytë, duke mos harruar asnjëherë se kush jemi dhe nga jemi”.

Nëna mbeti e kënaqur me përgjigjen dhe i tha: - Të lumtë, bija e nënës!

1. Shkruaj çka do të thotë shprehja „mes dy karrigeve“!

2. Shkruaj: Si e ndien vendin në të cilin po rritesh?

3. Bisedoni me njëri-tjetrin dhe shkruani!

1. Cilat prodhime ushqimore nga Shqipëria apo Kosova gjenden në tregun e vendit ku jeton?
2. Cilët/cilat janë shokët e tu/shoqet e tua dhe nga janë ata/ato?
3. Shkruaj emrin e ndonjë feste familjare!
4. Shkruaj për festat e tua fetare!
5. Shkruaj për festat fetare të vendit ku jeton!
6. Cilat janë festat tona kombëtare?
7. Cilat janë festat kombëtare në vendin ku jeton?
8. Cilat janë festat popullore-ndërkombëtare?

**4. Bëni një intervistë me një shok/shoqe të klasës me temën “Atdheu”!
Lexojeni ato me zë!**

5. UNË DHE TË TJERËT

Unë quhem Leonit. Prindërit e mi janë nga Kosova, kurse unë kam lindur në mërgim. Atdheu i prindërve të mi është edhe atdheu im. Por edhe vendi në të cilin kam lindur, po rritem e po shkollohem është atdheu im i dytë. Pos gjuhës së vendit, flas mirë edhe gjuhën amtare.



Me shtat jam i vogël, me flokë ngjyrë gështenje e me sy të kaltër. Me siguri edhe shumë fëmijë të tjerë quhen Leonit. Edhe ata mund të jenë shtatshkurtër si unë dhe kanë ngjyrën e njëjtë të flokëve, por ata përsëri nuk janë si unë. Unë jam „unë“ dhe askush s’është si unë. Të tjerët do të thoin se unë jam person në pubertet, ose një çapkën i klasës së tetë me kësulë. Nëse në mëngjes qëndroj para pasqyrës shoh, disa pigmente në fytyrën time. Shoh edhe dy sy të përgjumur. Përveç kësaj, shoh edhe disa fije flokësh të shprishur. Por kjo nuk është e tëra për mua. Kjo është vetëm përshkrimi i jashtëm, siç thuhet shpesh „paketimi-fasada“.

Derisa isha i vogël kisha dëshirë të identifikohesha me të tjerët. Në fillim me prindërit e mi e më vonë edhe me ndonjë këngëtar, sportist apo edhe ndonjë artist. Sot, që jam rritur pak dhe kam unin tim, shpeshherë qesh me naivitetin tim, pse dikur kam provuar të jem si dikush tjetër. Edhe tash kam idole, por kurrë nuk mendoj, as dua të jem dikush tjetër.

Një ditë një shoqe më tha: „Ti, Leonit, duhet të jesh vetvetja, të tjerat gjenden vetë. Edhe unë në fillim doja të isha dikush tjetër, por tash e kam ndërruar mendjen. Dua të jem ky që jam. Kjo thënie në fillim m’u duk e thjeshtë, por më vonë e kuptova atë. Edhe pse unë nuk jam gjithmonë ashtu siç dua të jem, ngase nganjëherë jam i zemëruar, apo edhe jo sa duhet i suksesshëm, prapë nuk dua të jem një tjetër „unë“. Edhe kur e di se ndoshta në tërësinë e „unit tim“ kam edhe veti e cilësi të tjera të karakterit, që nuk janë të mira, nuk dua të jem si dikush tjetër.

Ndoshta dikush mund të më detyrojë t’i ngjyros flokët, por nuk mund të ndryshojë brendësinë e „unit tim“, nëse këtë nuk e dëshiroj. Nëse dikush do të më pyeste „Kush jam unë“?, unë do t’i përgjigjesha: „Po, unë jam „unë“ dhe jo më si një njeri tjetër në mesin e miliona njerëzve tjerë në botë. Te unë flenë shumë cilësi e veti të karakterit që janë të mira, por ndoshta edhe të këqija, që më bëjnë të jem i veçantë nga të tjerët.“

1. Lexojeni tekstin me kujdes dhe bisedoni për temën dhe me përmbajtjen e tij!

2. Krijoni një si pllakat për veten tënde me të dhënat vijuese (dhe të tjera, plus ndoshta me një foto)! emri, mbiemri, datëlindje, vendlindja, hobi, vendlindja e babait/e nënës etj.

3. Kush ishte idoli yt kur ke qenë më i/e vogël dhe për çfarë arsyeje?

4. Kush është sot idoli yt, që dëshiron të jesh si ai/ajo dhe për çfarë arsyeje?

5. Zgjidh një shok/shoqe të grupit për të cilin/cilën do të shkruash (vetëm në aspektin pozitiv).

Përshkruaj pikat vijuese, por mos e përmend emrin e shokut/e shoqes:

- Dukjen fizike /shtati, fytyra, sytë, hunda, flokët ...)
- Pamjen e jashtme (veshja)
- Vetëtitë, cilësitë e karakterit

Shkrimi duhet të jetë anonim, i shkruar në një letër.

Pasi të keni mbaruar së shkruari, letrat mblidhni grumbull dhe pastaj le ta lexojë një nxënës. Duhet të identifikoni personin për të cilin bëhet fjalë.



6. INTEGRIMI

Ç' kuptojmë me integrim? Lexo me vëmendje!

Nëna: Vjollca, nesër nuk do të shkosh në shkollë.

Vjollca: Përse, nënë? Nesër kam mësimë me rëndësi, parapërgatitje për provim.

Nëna: Nesër kam caktuar një vizitë te mjeku i dhëmbëve. Ti e di që unë nuk e kuptoj çka thotë ai.

Vjollca: Le të vijë babi, nënë, të lutem!

Nëna: Jo, babi nuk do ta humbë ditën e punës, madje as ai nuk po e kupton mirë gjuhën.

Babai: Vjollcë, e kuptoj shqetësimin tënd, por unë do ta thërras mësuesen dhe do t'i them se ti je e sëmurë.

Vjollca: Por unë nuk jam e sëmurë, babi.

Babai: E kuptoj, por duhet arsyetuar mungesat. Edhe kështu ke mjaft mungesa.

Vjollca: Unë nuk mund ta gënjej mësuesen. I kam dhënë fjalën. Përse nëna nuk ka mësuar në kurse të gjuhës? Për këtë arsye më duhet ta shoqëroj gjithmonë në shitore, te mjeku, në zyrat e komunës, gjithkund. Pse nuk e kryen edhe nëna kursin e integritimit?

Babai: ... (Sajoni dhe luani vetë si mund të vazhdojë biseda!)

Integrimi është lidhje raportesh të barabarta në një shoqëri. Të gjithë ata që migrojnë në një vend duhet të integrohen. Për këtë së pari është i nevojshëm komunikimi me njerëz në punë, shkollë, zyrë. Komunikimi bëhet me të folur në gjuhën vendore. Gjuha e secilit është e bukur, por gjuha e vendit ku jetojmë na duhet gjithkund, prandaj edhe duhet mësuar shpejt e bukur.

Në një shoqëri ku jetojnë shumë etni aty ka edhe shumë kultura. Gati në të gjitha vendet ekzistojnë dhe jetojnë së bashku njerëz me kultura të ndryshme. Secili është i lirë të shprehë zakonet e veta.

Integrimi duke mësuar gjuhën vendore dhe gjuhët e tjera është më funksional dhe i lehtë. Kur mëson gjuhë të tjera nuk do thotë t'i harrosh gjuhën dhe traditat tuaja kombëtare. Të gjithë duhet respektuar, por gjuhën tënde amtare je i detyruar ta mësosh mirë. Ajo është shenjë identiteti i secilit prej nesh. Identiteti kombëtar nuk duhet ta pengojë integrimin në gjuhën dhe jetën e vendit ku jeton. Prindërit dhe gjyshërit kishin mundësi të tjera shprehjeje, mirëqenie, aktivitete kulturore e sportive. Ne kemi mundësi më të mira për të gjitha. Tash koha e internetit na e mundëson mësimin e shumë gjuhëve më shpejt, por edhe të gjuhës shqipe.

Integrimi nuk e pengon ruajtjen e kulturës dhe të gjuhës amtare.

Disa prindër mendojnë gabimisht se mësimi i gjuhëve të tjera do të thotë asimilim apo humbje e identitetit kombëtar. Disa të tjerë po ashtu mendojnë të kundërtën, se mësimi i gjuhës shqipe e pengon integrimin në gjuhën e shkollës. Këto mendime nuk janë të sakta.

Një fjalë e urtë popullore thotë: Sa gjuhë flet, aq vlen.



1. Shkruaj në një fletë çka mendon rreth bisedës në familje, se kush kishte të drejtë?

2. A ke qenë një herë në një situatë të ngjashme me atë të Vjollcës? Diskutoni, tregoni!

3. Si e flasin prindërit e tu gjuhën vendore dhe si e kanë mësuar?

4. Çka kupton ti me integrim? Provo të krijosh një definicion të shkurtër!

5. Shkruaj në një fletë (pa emër, anonime) se si e konsideron ti integrimin e familjes sate (nëna / babai / ti / motrat dhe vëllezër e tu)! Diskutoni me shokët/shoqet përvojat dhe përshtypjet tuaja!

7. BASHKIMI ME BABANË NË EMIGRIM



Liridoni ishte njëkohësisht i gëzuar por edhe i shqetësuar. Pas një jave ai bashkë me nënën dhe motrën e vogël do të emigrojë në Zvicër. Babai i tij, Fatmiri, ka shumë vjet që jeton atje. Pas tri vitesh shërim, ai më në fund kishte mundur të gjente një punë dhe gjithashtu kishte marrë një banesë me qira në një fshat, ngase në qytet banesat ishin shumë të shtrenjta dhe ai nuk mund ta paguante me rrogën e tij modeste. Por dëshira e tij për të qenë me familjen bashkë e bënte që të lëvizte gurë e dru veç ta realizonte këtë.

Fatmiri ishte munduar shumë deri sa e kishte marrë lejen për ribashkimin e familjes nga Enti i Emigracionit. Përplot dokumente, plot termine e kishin lodhur, por kur mendonte se do të jetonte pastaj bashkë me gruan dhe me fëmijët sikur i vinte një forcë e re.

Në anën tjetër, Liridoni tashmë ishte përshëndetur me shumë shokë. Ndiente dhimbje që po ndahej prej tyre. Kishte kaluar një pjesë të madhe të kohës me ta, në shkollë e gjatë kohës së lirë. Më shumë u pikëllua kur u nda nga Qëndrimi. Ai ishte jetim. Kishte humbur babanë në luftë, kurse nëna i kishte vdekur para tre vjetësh nga një sëmundje e rëndë. Jetonte te xhaxhai. Kur u ndanë, e përqafoi me mall dhe nuk mundi t'i përmbante lotët. Pastaj ndarja me Zigurin, çunin e lagjes, i cili shumicën e kohës së lirë e kalonte duke shitur cigare nëpër restorantet e qytetit ose bartte gjësende me karrocë në treg. Babai i tij ishte i papunë. Liridoni shpesh, kur shkonin në pushimin mes orëve, u blinte Qëndrimin dhe Zigurit, sikur për vete, diçka për të ngrënë.

Valbona, shoqja e tij e bankës, i kishte bërë një vizatim të bukur dhe në një cep të vizatimit kishte shkruar: "Mos më harro!" dhe kishte shënuar adresën e saj.

Ndërkohë Liridoni, e ëma e motra kishin mësuar mjaft mirë gjermanishten. Babai që disa vjet u kishte thënë se ishte me shumë rëndësi që të mësonin gjuhën, sepse sapo të vinin atje, fëmijët do të vazhdonin shkollimin, kurse Merita, gruaja e tij, do të mund të gjente për fillim një punë të thjeshtë.

Liridoni fliste shpesh me babanë përmes internetit. Atij i vinin lloj-lloj mendimesh në kokë. Në cilën klasë do të ishte atje, a do ta kuptonte mësimin, si do të njihej me shokë të rinj, si dukej banesa ku do të jetojnë, çka do të bënte në një fshat gjatë kohës së lirë, si do të mund të përballonte kohën pa shokët dhe të afërmit e tij? Por të gjitha këto shqetësime nuk mund ta humbnin gëzimin që kishte se më në fund do të jetonte me të atin. Tash do të jemi bashkë përgjithnjë dhe bashkë do të vijmë në Kosovë e bashkë do të kthehemi përsëri atje, mendonte Liridoni.

Liridoni ua kishte lakmi disa shokëve të tij, prindërit e të cilëve punonin në qytet dhe nuk kishin nevojë të emigronin. Por ai e dinte se mundësitë e babait të tij për të pasur një punë këtu ishin shumë të vogla. Për këtë babai i tij edhe kishte emigruar shumë vite më parë në Zvicër.

Ditën, kur u nisën për në aeroport, dolën t'i përcillnin të gjithë. Liridoni, kur pa nënën si qante duke u përshëndetur me farefisën e gjerë, nuk mundi t'i ndalte lotët, e po ashtu as motra e vogël, Dija. Mezi u shkëputën nga përqaftimet e tyre. Liridoni mori çantat e tij ku kishte futur plot gjëra personale dhe doemos vizatimin që i kishte dhuruar Valbona, të cilin e kishte mbështjellë mirë që të mos i dëmtohej.

Xhaxhai i dërgoi me makinën e tij deri në aeroportin "Adem Jashari" të Prishtinës. Kur tashmë ata ishin ulur në avion dhe ai filloi të ngrihej, Liridoni pa nga lart fushat e malet e Kosovës. Sa bukur dukeshin! Po udhëtonte për herë të parë me aeroplan. Avioni ngrihej gjithnjë e më lart dhe pas pak retë e dendura nuk e linin më Liridonin të shihte poshtë. Mbështeti kokën në karrige, shtrëngoi dorën e nënës dhe të motrës dhe mbylli për një çast sytë. Një jetë e re po fillonte.

1. Përgjigju pyetjeve!

1. Ku do të emigrojë Liridoni?
2. Për kë ndiente dhimbje Liridoni?
3. Kush ishin shokët e tij?
4. Çfarë i shkroi Valbona atij në vizatimin që ia kishte bërë?
5. Çfarë i kishte porositur babai që të mësonin?
6. Cilat ishin shqetësimet e Liridonit?
7. Kujt ia kishte lakmi Liridoni?
8. Çka po fillonte për familjen e Liridonit?

2. Analizo!

1. Pse babai i Liridonit dëshiron të marrë familjen në mërgim?
2. Cilat janë shkaqet që i shtyjnë shumë njerëz të emigrojnë?
3. Në nenin 9 të Konventës mbi Të drejtat e Fëmijës thuhet se fëmija ka të drejtë të jetojë me prindërit e tij. Si e vlerëson ti këtë? Çfarë të drejtash të tjera kanë fëmijët?
(Konventën Ndërkombëtare për Të drejtat e Fëmijëve mund ta gesh në internet.)

3. Diskutoni në grup!

A më mirë do të ishte sikur familja e Liridonit të vazhdonte jetën në Kosovë apo të emigronte? Jepni argumentet. Mendoni ndonjë zgjidhje ideale.

4. Bëj një intervistë me prindërit e tu për historinë e migrimit të tyre! Paraqite para klasës. Krahasojini dhe diskutojini historitë e ndryshme në klasë!
5. Populli shqiptar i ka kushtuar shumë këngë të bukura temës së mërgimit apo, siç i thonë, “kurbetit”. Ja një këngë labe për mërgimin:

<http://www.youtube.com/watch?v=YJX2fMORLjk&feature=relmfu>

Një ndër këngët më të bukura që i është kushtuar mallit të mërgimtarit është “Kënga e poçarit” me tekst të shkrimtarit të njohur shqiptar Dritëro Agolli. Në këtë lidhje e gjeni të interpretuar nga Selami Kolonja:

http://www.youtube.com/watch?v=SzJwgEDw_Pk&feature=results_video&playnext=1&list=PL492BDCFB4A8616AE

8. PËRGJEGJËSIA JONË NDAJ TË TJERËVE

Këto vizatime flasin me gjuhën e figurave. Shumë duar, shumë lidhmëri, ngjashmëri e varësi. Përpiqu t'i kuptosh dhe diskutoni në grupe!



Nga raportet në shoqëri e në rrethin jetësor lindin edhe përgjegjësitë e individit. Secili individ është një qytetar me detyra dhe obligime.

“Detyrë e çdo qytetari është të respektojë dhe të jetë përgjegjës mbi të drejtat e njeriut, pa marrë parasysh racën, kombin, fenë, gjininë.”

Kjo deklaratë shpreh përgjegjësinë elementare të çdo njeriu. Edhe nxënësit dhe të rinjtë duhet të sillen me kulturë e përgjegjësi ndaj të tjerëve, ashtu siç presin të sillen të tjerët ndaj tyre.

Të rinjtë janë përgjegjës për angazhimet dhe pjesëmarrjen e tyre të plotë në punën e klubeve, shoqatave ose të organizatave të tyre. Idetë e reja që jepen nga të rinjtë, klubet dhe rrethet e tyre mirëpritën dhe përcillen në rrethet e gjera me ndikim në organizimin e shoqërisë civile.

Në rrethet e punës brenda klase, shkollë diskutohen probleme të shumta. Secili nxënës fillimisht duhet të silllet me përgjegjësi në zbatimin e rregullave shkollë. Çdo largim nga ato rregulla e pengon mirëvajtjen e mësimit dhe të jetës brenda shkollës. Prindërit, këshillat e prindërve janë pjesë e funksionit të shkollës dhe e detyrave të saj në procesin edukativ e mësuesor.

Të gjithë thonë: Agroni është korrekt. Ai gabimin e vet nuk ua hedh të tjerëve. Kur ndodh të vonohet, e tregon të vërtetën. “Kam fjetur më gjatë apo kam luajtur më shumë”. Disa fillojnë të arsyetohen me gënjeshtër dhe nuk e marrin përgjegjësinë vetë, por mundohen t’ia hedhin dikujt tjetër. Sjellje e përgjegjshme ndaj të tjerëve do të thotë ta pranosh pjesën e përgjegjësisë që ke. Gabimet ndodhin, por duhet me përgjegjësi të pranohen dhe të korrigjohen.

- Askush nuk duhet ta mërzisë apo të frikësojë tjetrin, ta bëjë të ndihet i pasigurt. Kjo është papërgjegjshmëri dhe jo edukatë.

Secili është përgjegjës për ruajtjen e rrethit të tij, mbrojtjen nga ndotja, ruajtjen e gjallesave, në mënyrë të veçantë llojet e shtazëve e bimëve në rrezik për zhdukje.

Në shoqëritë demokratike liria është garantuar dhe mbrohet me ligj. Përgjegjësi në respektimin e lirisë së tjetrit është kryesorja.

Përgjegjësia ndihet çdo kund; në shtëpi, klasë, shkollë, shoqëri, në lojë ...

1. Cila është detyra e çdo qytetari sipas Konventës së Të drejtave të Njeriut? Shkruaj!

2. Për çka janë përgjegjës të rinjtë? Shkruaj!

3. Ku e ndien veten më përgjegjës në kryerjen obligimeve të tua?

a) në familje

b) në shkollë

c) në shoqëri

4. Ku e ndien veten më të lirë dhe pse?

a) në familje

b) në shkollë

c) në shoqëri

5. A i pranon gabimet e tua apo ua hedh të tjerëve? Përshkruaje një situatë konkrete!

9. VAJZA E DJEM TË BARABARTË

Lexojeni tekstin në kornizë dhe, në kontekst me figurat, bisedoni rreth djemve dhe vajzave në rrethin tuaj!

“Vajzat dhe djemtë i kanë të drejtat e garantuara sipas Konventës Ndërkombëtare mbi Të drejtat e Fëmijëve. Të gjitha shtetet janë të obliguara t'i jetësojnë këto të drejta”.



Në shoqëri të mirë të gjithë ndihen mirë dhe të barabartë. Në klasën e Agronit shoqëria është e përbërë nga vajzat dhe djemtë. Ata e ndihmojnë gjithmonë njëri-tjetrin, sillen me korrektësi. Djemtë janë fizikisht më të zhvilluar, por sillen me kujdes dhe nuk i ofendojnë shoqet e tyre. Shpeshherë në shoqëri ka mospajtime e kundërshtime. Ato nuk kalojnë në ekstrem, secili e respekton shoqërinë, nervozizmin momental e shprehin të matur. Në orën e kujdestarisë kujdestarja e klasës mban evidencën e mospajtimit. Flet shtruar në shoqërinë e klasës.

Në projektin “Të jemi të sjellshëm” u provua e dhe pjesa teatrale, “Unë jam ti e ti je unë”.

Në rolet e djemve luajtën vajzat dhe e kundërta.

Ja një skeç:

Skënderi: - Valbonë, furçën! (Valbona nuk dëgjon)

Skënderi: - Valbona, dëgjon? Pse vjen rrotull? Të thashë, më sill furçën?

Valbona: - Pse bërtet? Pastaj, ç'furçë kërkon?

Skënderi: - Furçën e këpucëve. Shko merre në raft!

Valbona: - Shko merre vetë!

Skënderi: - Po më ndihmo pak. Unë do të lyej këpucët.

Disa shqetësime rreth bisedës!

A ke dëgjuar diçka të ngjashme ndonjëherë në familjen tënde?

Bisedoni me prindër, si ishte dikur raporti mes vajzave dhe djemve, kur ata ishin të rinj?

1. Diskuto me shokët/shoqet çka mendon për dialogun! Shkruani disa fjali në një fletë.

Në rrethin diskutues më shumë u fol mbi veset e këqija të disa djemve që nganjëherë e përbuzin shoqen apo shokun nga pozita e "të fortit". Ata kërkojnë falje dhe nuk i përsërisin gabimet. Nganjëherë ndaj vajzave ka sjellje jo të mira.

2. Shkruaj se si sillesh ti në shoqëri!

3. Çka nuk të pëlqen në shoqërinë tënde? Nënvizoi!

lavdërimi shakaja përbuzja vlerësimi nënçmimi tallja pëshpëritja në vesh

4. A është femra e barabartë me mashkullin në rrethin tënd? Përshkruaj ca shembuj pse po / jo.

5. A ka diskriminim në rrethin tënd? Përshkruaj shembuj, nëse ka!

6. Çka mendon se duhet përmirësuar që të jenë të gjithë të barabartë?

7. Si do të sillesh kur të rritesh?

8. Lexo diçka rreth temës: "Familjet patriarkale dhe struktura e tyre". (Kërko p.sh. në internet ose pyeti prindërit dhe gjyshin/gjyshen për përvojat e tyre.)

10. NDIHMA JONË TË TJERËVE



Njerëzve u duhet gjithmonë ndihma e njëri-tjetrit. Kështu ishte edhe në të kaluarën. Njerëzit në nevojë janë përherë rreth nesh. Ata ndihmohen nga individët, shoqatat dhe institucionet e vendit. Në vendet e varfra institucionet nuk kanë mundësi të ndihmës së mjaftueshme për një jetë normale, prandaj kërkohen edhe ndihma të tjera.

Sigurisht ke dëgjuar nga gjyshja apo nëna dhe të tjerët më të vjetër se si dhanë ndihmë dhe u ndihmuan nga të tjerët dikur. Edhe në kohën tonë nevoja për ndihmë është e evidente. Njerëz në nevojë ka akoma shumë. Veçan në vendet e varfra ku bënë pjesë edhe vendlindja e prindërve tanë. Nga vendet e varfra sillen në vendet e pasura njerëz në nevojë për shërim.

Edhe Blerinës kjo i ndodhi kur ishte vetëm tetë vjeç. Tash ajo është nënë e dy fëmijëve dhe punon mjeke në vendlindje. I ndihmon të tjerët ashtu siç e ndihmuan atë dikur. Në shoqatën "Bashkohu për ndihmë" ajo i evidenton fëmijët e sëmurë dhe i dërgojnë për shërim jashtë vendit. Blerinën e ndihmojnë në përpjekjet e saj shumë nxënësit dhe të rinjtë.

Ndihma të tjerëve është e përditshme. Në familje i ndihmojmë gjyshërit. Atyre u kryejmë shërbime pa përtesë. Ua blejmë shtypin ditor, u ndihmojmë të dalin në oborr etj. Në rrugë e në autobus i ndihmojmë ata që kanë nevojë. Të vjetërve, grave shtatzëna ua lirojmë vendin, u ndihmojmë të hyjnë e të dalin, nuk shtyhemi njëri me tjetrin. Në lagje i ndihmojmë banorët e rinj duke u dhanë informata dhe ndihma të tjera. Pra të rinjtë janë pjesë e ndihmës ndaj të tjerëve.

Fatkeqësitë natyrore janë shkaktare të vuajtjeve njerëzore; tërmetet, si ai në Pakistan, cunami në Indokinë, uragani në SHBA, thatësia në Etiopi, vërshimet në Bangladesh. Në këso rastesh e gjithë globi mobilizohet për ndihmë.

Klasa e Agronit organizoi aksionin për ndihmë Bangladeshit. Kryqi i Kuq dhe Gjysmëhëna e Kuqe i dërgoi ndihmat e grumbulluara nga klasa. Ata kishin mbledhur gjithçka që kishin mundësi të dhuronin. Për këtë meritë morën mirënjohjen "Klasa e dalluar".

Lexo me vëmendje!
Ndhima çdoherë e nevojshme

... Nga dritaret e trenit hijet e drunjve binin në fytyrat tona. Treni u ndal. Dera u hap ngadalë nga një njeri me shkop të bardhë e me syze të errëta. Në krahun e majtë shkëlqeu dielli i verdhë me tri pika të zeza.

Zana u çua nga vendi.

- A xhë, a mund të ju ndihmoj?- pyeti ajo.

- Po. Faleminderit! - tha njeriu, duke u ulur në karrigen anësore.

Unë dhe Zana filluam të përsërisim mësimin nga gjeografia.

Pas disa çastesh, stacioni tjetër. Treni ndalon. Njeriu me syze duke prekur me shkopin e tij të bardhë para e anash kërkonte derën. Unë brofa në këmbë që t'i ndihmoja. Zbritëm ngadalë të dy nga treni, kurse Zana na shikonte nga dritarja.

- Zanë, unë do vonohem sot në orën e parë, - i thashë. - Nuk mund ta lë të vetmuar këtë njeri. Do ta shoqërojë deri te shtëpia e tij.

Zana ia tundi kokën në shenjë miratimi.

1. Shkruaje në një fletë përfundimin e tregimit sipas mendimit tënd: si e përcolli Agroni njeriun e verbër, si do të reagojë mësuesja për vonesën e Agronit atë ditë.

2. Çka mendon ti, a veproi Agroni mirë dhe si do veproje ti, po të ishe në vend të tij? _____

3. A ke pasur ti rast të ngjashëm, që dikujt t'i kesh ofruar ndihmë? _____

4. Si i ndihmon ti prindërit, vëllezërit, motrat? _____

6. Cilat organizata bamirëse, që i ndihmojnë njerëzit, i njeh? _____

11. RACIZMI

Shihni këto fotografi dhe bisedoni rreth tyre!



Vëllezër, por me ndryshime. ..



Mësuesja lexoi:

„Racizëm është çdo formë e përjashtimit të tjetrit, apo kufizimet e tjetrit nga liritë e njeriut. Racizmi është një ideologji paragjyquese e gabuar dhe shumë negative për njerëzimin. Mund të jetë racizëm gjenetik, por edhe racizëm në kulturë. Kjo manifestohet pastaj me diskriminim, presion ndaj pakicave dhe atyre që mendojnë ndryshe.

Në shkollë ju keni shokë e shoqe nga vende të ndryshme nga Evropa, Amerika, Azia e Afrika. Të gjithë mësoni, luani, argëtoheni së bashku. Njëri lexon më mirë, tjetri shkruan më bukur apo këndon më mirë. Njëri di matematikë më mirë, tjetri gjeografi apo histori. Këto janë ndryshime që e pasurojnë koloritin e klasës. Sigurisht keni mësuar me shoqe në një lëndë mësimore, që ti nuk e ke ditur mirë, por ti e ke ndihmuar shokun apo shoqen në një lëndë tjetër.

Prandaj, nuk lejohet që të bëjmë dallime nënçmuese apo diskriminuese pse njëri qenka i ndryshëm nga ti, më i bardhë apo me ngjyrë, nga Afrika apo nga Azia? Jo. Në asnjë mënyrë, jo. Secili etnitet i ka shprehite e tij në art, shkencë, kulturë, në veshje, në ushqim. Prandaj kombet e pasurojnë kulturën njerëzore. Ato përbëjnë koloritin e ylbertë të jetës njerëzore në planetin tonë. Njerëzit janë vëllezër, pa marr parasysh nga janë”.

Në ditën tjetër të projektit “Jo racizmit” grupi ynë i punës brenda klase e përgatitëm pllakatin me këto kërkesa. Grupe të nxënësve përgatitën nga një faqe tekst, duke i shtuar edhe ilustrime. Ato paraqitën pastaj para klase për disa minuta. Kishte edhe pyetje për secilin grup.

NË SHKOLLË, NË RRUGË, NË VENDE PUNE, NË QYTET, NË GARA:

JO RACIZMIT!

JO RACIZËM FETAR, RACIZËM ETNIK, RACIZËM KULTUROR ... !

Valoni: Çka kuptojmë me racizëm fetar?

Drita, prezantuesja: “Me këtë kuptojmë diskriminimin e njerëzve që kanë fe tjetër, duke mos e lejuar të ushtrojë ritet fetare apo festat fetare në një vend apo rreth të caktuar. Mjerisht, sot ka ende në botë racizëm fetar”.

Valoni: Faleminderit!

„Jo racizmit - po miqësisë!”

Nxënësit e klasës diskutojnë rreth dukurive nënçmuese e raciste. Nxirren përfundimet.

Deklarata e Përgjithshme mbi të Drejtat e Njeriut
ka të bëjë me të gjithë njerëzit në rruzullin tokësor,
pa marr parasysh gjininë, ngjyrën, fenë, etninë, bindjen politike.

Liria është vlera më e çmueshme. Ajo garantohet me Deklaratën Universale mbi të Drejtat e Njeriut. Lira është edhe përgjegjësi. Është detyrë e secilit që të respektojë të drejtat personale, politike, sociale dhe ekonomike. T'i respektojë të drejtat pa marrë parasysh përkatësinë etnike, fetare, gjinore e ngjyrimin. Në një vend të lirë të gjitha etnitë brenda tij janë të lira.

1. Diskutoni dhe mbani shënime: A ka elemente raciste në rrethin tuaj?

2. A keni përjetuar vetë racizëm? Diskutoni!

3. Krijoni një pllakat kundër racizmit!

4. Si vepron ti, kur dikush i nënçmon apo i përbuz të tjerët?

5. Lexo në internet përkitazi me racizmin dhe shkruaj një faqe në fletore! Lexoje në grupin tënd të projektit! Shto pastaj vërejtjet dhe mendimet e shokëve dhe të shoqeve!



12. DHUNA NË SHKOLLA

Nadina është 15-vjeçare dhe shkon në klasën e nëntë. Ajo është një nxënëse jo aq e dalluar në mësim, por modeste dhe që nuk bie shumë në sy. Nga shtati është e shkurtër, topolake dhe nuk jep përshtypjen e një vajze moderne, e cila do t'ua tërhiqte vemendjen shoqeve, por as djemve të klasës apo të shkollës së saj. Nadina duket se edhe nuk është sa duhet e integruar në shoqërinë e klasës së vet, sepse ajo nuk shoqërohet sa duhet me shokët e shoqet e klasës së vet.

Në kohën e fundit ajo ka filluar të shoqërohet me Markun, nxënës i një shkolle tjetër në afërsi. Marku më parë shoqërohej me Nelin, nxënëse e klasës paralele e po së njëjtës shkollë me Nadinën. Kur Neli dëgjoi nga shoqet e veta se Nadina kishte filluar të shoqërohej me Markun, ajo pothuajse u tërbua. E mbushur plot xheloz, ajo me shoqen e vet Sandrën vendosi t'i hakmerrej Nadinës.

Neli filloi edhe të fliste keq për Nadinën. Ajo u thoshte shokëve e shoqeve të veta: Pse Marku shoqërohet me Nadinën, kur ajo është e trashë dhe e shkurtër. Më vonë ajo filloi të përhapte fjalë se Nadina është një vajzë që konsumon drogën dhe se shpejt duhej të shkonte në shtëpi përmirësuese. Në oborrin e shkollës Neli mbledhte shoqet e veta dhe i afrohej Nadinës, duke e ngacmuar dhe duke e ofenduar me fjalë të ndyta.

Një ditë, derisa po kthehej në shtëpi pas mësimit, Neli me shoqet e veta, Elenën dhe Janën, e ndalën Nadinën dhe e kërcënuan edhe fizikisht.

Nadina tash është në një gjendje shumë të vështirë shpirtërore.

Ajo hamendet si të reagojë në të ardhmen:

Nadina vendos të mos heshtë. Ajo thërret dy shoqet e veta, Markun dhe shokun e tij Hansin dhe vendosin t'i shkruajnë një letër kërcënuese Nelit, ta shqetësojnë me tele-fonata anonime, por edhe t'ia vjedhin librat, t'ia grisin fletoret gjërat e tjera, derisa ajo të mos e ndërpresë dhunën ndaj Nadinës.

Nadina vendos të bisedojë me Markun. Nëse ai ka edhe më tej kontakt me Nelin, duhet t'i sqarojë gjërat dhe ta lusë atë që ta lërë të qetë. Ai duhet t'i tregojë asaj se ka qenë dëshirë dhe vendim i tij që të mos shoqërohet më me të. Nuk ia vlen të bëhet teatër.

Nadina është mbushur mllef. Por, nuk do që edhe ajo të përgjigjet me dhunë e terror. Ajo vendos ta takojë personalisht Nelin dhe t'i lutet që ta ndërpresë dhunën dhe ta lërë të qeti atë, sepse Marku ka vendosur vetë për këtë dhe se nuk kthehet prapa.

Nadina vendos të mos të ndërmarrë asgjë kundër Nelit. Ajo mendon se këto kërcënime janë vetëm një përpjekje pa efekt që të provojë ta paraqesë veten se është person me rëndësi. Nëse Neli do të shkojë edhe më larg me këto kërcënime, nuk i mbetet më asgjë, pos që ta injorojë në tërësi.

1. Lexojeni tekstin me kujdes dhe diskutoni rreth ngjarjes në fjalë!

Thuaj si do të kishe reaguar në këtë situatë! Diskutoni në grup!

2. Lexoni reagimet e Nadinës! Cili reagim të pëlqen ty dhe pse?

3. A je gjendur ndonjëherë në situatë, kur dikush ka ushtruar dhunë ndaj teje?

Si ke reaguar? Kush të ka ndihmuar ta zgjidhësh konfliktin?

Në përgjithësi, ekzistojnë disa forma të dhunës, por te nxënësit format më tipike janë:

a) Dhuna fizike (Bullying)

Ushtrohet në formë të dëmtimit të sendeve të personit tjetër;

Ushtrohet në formën e lëndimit fizik që i shkakton dhimbje trupore personit tjetër;

Ushtrohet me përdorimin e armëve të ftohta e të nxehta kundër një personi tjetër.

b) Dhuna psikike (Mobbing):

Ushtrohet në formën e nënçmimit dhe të ofendimit të personit tjetër;

Ushtrohet në formën e dekurajimit të personit tjetër;

Ushtrohet në formën e frikësimit të personit tjetër.

4. Tregoni çfarë dhune ka ushtruar Neli ndaj Nadinës.

5. Punoni në çifte dhe thuani çfarë forme të dhunës paraqesin shembujt e mëposhtëm.

Një ditë gjersa po luanin në oborrin e shkollës Dritoni e lëndoi pak Labinotin. Posa Dritoni filloi t'i kërkojë falje Labinotit, ky pa prituri ra shuplakë shokut të klasës.

Dhunë: _____

Anila është përherë aktive në mësim. Sa herë që ajo lajmërohet për t'u përgjigjur në pyetjet që bëjnë mësuesja, shoqja e klasës Arta nga xhelozia e përqesh duke i thënë: „Ja përseri kjo! Mos mendo se je më e mira. Ti je një lajkatare“

Dhunë: _____

Kur u kthye Albani nga mësimi babai e pyeti: „Alban çfarë note more në hartimin e gjuhës angleze“ Albani, kokëulur u përgjigj: „Një notë të dobët babi“ Për këtë babai e „shpërbleu“ me një shuplakë në faqe.

Dhunë: _____

Sara dhe Nora qëndrojnë përballë njëra tjetrës të zemruara. „Mbylle gojën, lazdrajkë“ i tha Sara Norës. „Çka do ti trashullake“ ia ktheu Nora. „Nuk lejoj që një vajzë si ti të më ofendoj vazhdimisht“

Dhunë: _____

Toaleti i mëshkujve është përsëri i mbyllur. Në derë qëndron një letër ku shkruan: „Për arsye të riparimit toaleti sot është i mbyllur. Nga zemërimi Fatosi i ra fortë me shqelm derës dhe e theu atë.“

Dhunë: _____

Marta nuk e kuptoi një detyrë, prandaj e pyeti mësuesen: „Ju lutem, mësuese, a mund ta përsëritni edhe njëherë“ Mësuesja ia ktheu „Ti si përherë je më e ngadalshmeja në klasë. Për përtace nuk kam më shumë çokolatë“

Dhunë: _____

6a Shkruani në fletë një formë të dhunës që është ushtruar mbi ju, qoftë nga shoku/shoqja apo edhe nga ndonjëri prej mësuesve ose prindërve. Në fletë mos shkruani emrin tuaj!

6b Mblidhni fletët me përvajta tuaja në një vend të përbashkët! Pastaj merrni secili nga një fletë të shkruar dhe lexoni ato me zë! Klasifikoni ato në: Dhunë fizike dhe Dhunë psikike.



13. NDJENJAT

Mendoj se shumica prej nesh e duan Vlorën. Vetëm Joni dhe shokët e tij e përqeshin vazhdimisht duke i thënë se ajo është e trashë, „e dhjamosur“. Ç’sjellje e keqe!

Ndërkohë unë u bëra miku i saj më i mirë.

Kjo ndodhi kështu: Para dy jave klasa jonë shkoi në pishinë, në kuadër të orëve të sportit. Mësuesi i notit na mësonte teknikat e të notuarit. Kur i erdhi radha Vlorës, të gjithë mbetëm të mahnitur, aq notuese e mirë ishte ajo. Shumë më e shpejtë se të gjithë të tjerët. „Të lumtë, Vlorë!“ - i tha mësuesi i notit. „Ju të tjerët duhet të merrni shembull nga Vlorë“. Vlorës, nga gëzimi, i qeshi fytyra. Por, kjo e nervozoi Jonin dhe disa nga shokët e klasës. Ai u bë shumë xheloz, sepse dëshiron të jetë përherë dhe në çdo gjë më i miri. Nga inati foli me zë të lartë: „Është e ditur! Dhjami rri mbi ujë“. Disa shokë e shoqe të klasës qeshën me të madhe. Vlorë u skuq në fytyrë, u ndie shumë e ofenduar nga këto fjalë. Disa pika lot i rrodhën nëpër faqe. Pas pak, mbështeti kokën mbi duar dhe filloi të qante me zë.

Mua m’u dhimbs pa masë. Madje më kaploi një zemërim i madh, prandaj i dola në mbrojtje shoqes së klasës, duke ju drejtuar Jonit: „Pse je kaq i pasjellshëm me Vlorën? Nuk është edhe aq e trashë ajo, por ti je i mërzitshëm, i neveritshëm. Kjo është shumë më e keqe se sa të jesh pak e trashë.“

Atëherë u zhyta në ujë dhe iu afrova Vlorës. Këtë radhë ajo nuk m’u largua, si herave të tjera. Përkundrazi, ndërpreu vajin dhe më shikoi me dashuri duke thënë: Të falemnderit që së paku ti më dole në mbrojtje!

Pas mbarimit të notit së bashku me Vlorën u kthyem në shkollë. Pasdite shkova edhe ta vizitoja në shtëpi. Më falënderoi që i dola në mbrojtje dhe e kritikova Jonin për sjelljen e tij të pahijshme. Që nga ajo ditë ne takohemi për çdo ditë, herë tek ajo, herë tek unë. Kjo më ofron kënaqësi. Me Vlorën kaloj shumë më mirë sesa më parë. Shoqe kaq të dashur nuk kam pasur kurrë më parë.

1. Lexojeni me kujdes tregimin! Komentojeni dhe bisedoni për personazhet e tregimit!
2. Ndahuni në grupe dhe punoni duke shkruar fjalën „ndjenjat“ në një rreth e pastaj në formë të rrezeve emocionet që i njihni. Pastaj krahasoni rezultatin e punës suaj duke i shkruar në tabelë ndjenjat në të dy gjuhët.
3. Diskutojeni sjelljen e Jonit! Si do të reagonit në këtë situatë?
4. A je gjendur edhe ti në një situatë të ngjashme dhe si ke reaguar?
5. Shkruaj emocionet që i ke identifikuar te personat vijuesë:

Vlora	Joni	Shoqja e Vlorës
_____	_____	_____
_____	_____	_____

6. Identifiko se cili emocion të kaplon nëse:

... ecën vetëm përgjatë një rruge të errët të qytetit. Emocioni: _____

... nuk të vjen mirë që ndonjë shoqe është më e mirë se ti në mësim. _____

... shkon në shkollë pa i kryer detyrat e shtëpisë. _____

... shokët e shoqet e klasës nuk të pranojnë në shoqërinë e tyre. _____

... ndonjëri/ ndonjëra nga shokët/ shoqet e klasës të pëlqen. _____

... shoku/shoqja e klasës të ngacmon dhe të ofendon me fjalë të ndyta. _____

... pas përgatitjes së mirë merr notë shumë të mirë në lëndën e gjuhës angleze. _

... ke guxuar t'i dalësh në mbrojtje shokut tënd. _____

... vëllai i vogël është vonuar në shkollë më shumë se zakonisht. _____

7. Cilat emocione i ke identifikuar më lehtë? _____

8. Cilat emocione i ke identifikuar më vështirë? _____

T'i shtojmë njohuritë: Emocioni është përjetim shpirtëror pas një ndodhie të caktuar të këndshme apo të pakëndshme për personin. Personat që kanë një emocion të caktuar reagojnë duke manifestuar edhe ndryshime të jashtme fizike.

9. Tregoni cilat janë disa reagime fizike për një emocion të caktuar: P.sh. frika shkakton zbehja të fytyrës. Vazhdo!



14. UNË E MBAJ PREMTIMIN

Arta dhe Mejremi janë nxënëse në klasën e nëntë të gjimnazit. Ato janë së bashku që nga e klasa e pestë dhe janë shoqe të ngushta. Së bashku shkojnë në shkollë, mësojnë dhe e kalojnë kohën e lirë. Shpeshherë hanë drekë apo darkë apo edhe flenë te njëra-tjetra. Edhe ditëlindjet e festat e tjera i përgatisin dhe i festojnë së bashku.

Prindërit i duan fort që të dyja. Sa herë që i blejnë njëres ndonjë dhuratë, i blejnë edhe tjetrës. Ato i gëzohen suksesit të njëra-tjetrës, por edhe brengosen për shoqja-shoqen kur kanë ndonjë problem. Ato i tregojnë njëra-tjetrës çdo gjë që u ndodh në shtëpi, në rrugë apo në pushimet që i bëjnë në Atdheun e tyre. Ato edhe i tregojnë njëra-tjetrës për dëshirat dhe ëndrrat e tyre. Madje, tash që u rritën dhe janë në moshën e pubertetit, Mejremi i tregoi një ditë Artës se kishte simpati për një djalë nga vendi i saj, Turqia, por që ishte një kurd. Ajo takohej me të, por shumë fshehtas, sepse prindërit e saj do ta qortonin.

Një ditë Mejremi i tha Artës: „Të lutem, Arta, mos i trego askujt që unë po e simpatizoj atë djalosh. Prindërit e mi mund të marrin masa ndaj meje.

- Jo, shoqja ime, mos ki frikë asnjëherë, - iu përgjigj Arta.

- Po, por mund të dalë fjala edhe padashtas, - i tha Mejremi.

- Jo, jo, sepse unë e ruaj fshehtësinë e shoqes. Unë e mbaj besën, - iu përgjigj Arta.

- Çfarë the, të lutem? Nuk e kuptova fjalën e fundit.

- Thashë, unë e mbaj besën,- e përsëriti Arta.

- Të lutem, ma shpjego fjalën besë, çka është ajo?

- Po, shoqja ime, për të kam mësuar në shkollën shqipe, por kam dëgjuar edhe nga prindërit. Besa është një zakon, një virtyt i vjetër i lartë i shqiptarëve. Për të është shkruar shumë: Për besën ka edhe shumë legjenda të bukura shqiptare. Për besën si virtyt nuk kanë shkruar vetëm shqiptarët, por edhe shtegtarë e studiues të huaj që i kanë vizituar trojet shqiptare. Në emër të besës, në kohën e Luftës së Dytë Botërore janë shpëtuar me mijëra jetë të hebrenjve. Ata kishin ikur nga shtete të tjera dhe ishin strehuar nëpër shtëpitë e të parëve tanë, anë e kënd trojeve shqiptare. Për besën mund të flitet shumë, por unë do të sjellë të lexosh më shumë për këtë dhe për zakonet e traditat e tjera të popullit tim.

- Të falemnderit, shoqja ime, për shpjegimin që e bërë. Tash po të njoh edhe më shumë ty, por mësova e do të mësoj edhe më shumë për popullin tënd. Nuk kam gabuar që të kam zgjedhur shoqe. Do të të mbaj përjetë shoqe, - përfundoi bisedën Mejremi.

1. Lexojeni tekstin me vëmendje. Nënvizoni fjalët që nuk i kuptoni. Pyetni për to dhe pasi t'i ketë sqaruar mësuesi/ja në tabelë shkruani ato në fletoret tuaja.
2. Komentoni tërësitë logjike e tekstit e pastaj edhe tregimin në tërësi.
3. Mësoni se ç'është **b e s a**? Shkruani edhe në fletoret tuaja.

- Besa është më shumë se premtim. Është *fjala e dhënë, fjala e nderit për të plotësuar me çdo kusht detyrimin që merret përsipër, sado i vështirë të jetë ai.*

- Besa është një *traditë, një vlerë karakteristike e shqiptarëve e përcjellë brez pas brezi. Në bazë të fjalës së dhënë, shqiptarët kanë bërë marrëveshje të cilat i kanë quajtur besëlidhje.*

- Njerëzit, para se ta japin besën duhet të jenë shumë të matur dhe të mendojnë kujt po ia japin, sepse duhet ta zbatojnë atë. Personi që mban besën është miku më i mirë që mund të ketë njeriu. Kur dikush e shkel besën, njerëzit dëshprohen, nuk i besojnë më atij, nuk e respektojnë dhe nuk e duan. Në të kaluarën, kur dikush e ka shkelur besën, është dënuar në forma të ndryshme.

4. Përgjigjuni me shkrim këtyre pyetjeve (në një fletë ose në fletoren tënde)!
 Çfarë bënin së bashku Arta dhe Mejremi?
 Si i trajtojnë Artën dhe Mejremin prindërit e tyre?
 Për çka flasin ato njëra me tjetrën?
 Çfarë i tregoi Mejremi një ditë Artës?
 Si iu përgjigj Arta Mejremit kur i tha të mos i tregonte askujt që e simpatizonte një djalë?
5. Thuani se cili është zakoni i dytë karakteristik te shqiptarët?
6. Gjeni dhe lexoni legjendën „Kostandini e Doruntina” apo romanin e Ismail Kadaresë “Kush e solli Doruntinën”!

15. ME SHOKËT NË QYTET



Driloni e kishte lënë të takohej pas dreke me shoqërinë e tij. Në qendër të qytetit gjendet qendra e të rinjve. Aty ishte një mjedis i bukur, ku kishte librari, bibliotekë, kënd të lojërave, restorant për të rinj, kinema, sallë të gjimnastikës. Nuk mungonte asgjë për një rekreacion në një ditë fundjave.

- Sot do veprojmë ashtu si dëshirojnë Margarita dhe Fatoni. Ata do na drejtojnë, - tha me shaka Leonita.

- Detyrat tona në lexim do t'i kryejmë në bibliotekë. Kartelat e anëtarësisë do të na duhen. Ata që nuk i kanë do të huazojnë librin nga ne.

Të gjithë qëndruan aty derisa lexuan kapitullin e librit nga letërsia.

Fjalët e panjohura i shkruan në fletë të veçanta.

- Po tash? - pyeti Ajshja.

- Do luajmë bilardo, - tha Leonora.

- Në rregull. Keni para me vete? Cili do të fitojë, do ta mbartim në duar deri te shkallët e këndit, - thanë ata njëzëri.

Sot lojën e fitoi Andrea. Ajo është vërtet mjeshtre e bilardos. Ajo nuk pranoi ta shpërblenin, por e uruan. Secili prej tyre kishte treguar anekdota nga vendi i prindërve të tij.

U përshëndetëm dhe secili vazhdoi rrugën për në shtëpi.

Kështu u realizua plani i aktivitetit të fundjavës. Driloni shënoi në orarin e tij të kohës së lirë të fundjavës.

- *Qendruam në qendrën rinore.*
- *Lexuam në bibliotekë materiale nga detyrat e letërsisë.*
- *Luajtëm bilardo.*
- *Treguam anekdota.*
- *Shëtitje e lirë me shoqëri.*

1. Shkruaj se çka bën vetëm, me familje ose ne shoqëri gjatë fundjavës dhe që të pëlqen?

2. Plotësoje këtë plan të fundjavës:

E premte pasdite	
E shtunë paradite	
E shtunë pasdite	
E shtunë në mbrëmje	
E diel paradite	
E diel pasdite	
E diel në mbrëmje	

3. Përshkraj se si e ke kaluar fundjavën e kaluar! Shkruaj fjali në kohën e shkuar dhe përdor sa më shumë folje!

4. Përshkruaj me pesë fjali si ndihesh kur fundjava nuk ka rrjedhur ashtu si e ke menduar! _____

5. Sikur të kishe mundësi të pakufizuara: Si do ta kaloje kohën e lirë? Përshkruaj sa më saktë një fundjavë të ëndërruar në këto kushte! Mund ta ilustrësh edhe tekstin tënd ose të krijosh një pllakat/poster për këtë temë.

16. SIMPATI RINORE

Ishte ditë e bukur qershori.

Nora po kthehej nga shkolla. Ajo kishte ditëlindjen. Kishte ftuar shokët e shoqet e saj për të festuar.

Ajo po mbushte pesëmbëdhjetë vjet. Nëna e saj i kishte ndihmuar të rregullonin sallonin sa më bukur, kishte zier e gatuar ushqime të shijshme dhe një tortë nga ato që i pëlqenin Norës.

Si dhuratë i kishte blerë një fustan të bukur, i cili i rrinte për mrekulli.

Nora kishte ftuar edhe Gentin. Ai ishte një klasë më lart se Nora dhe atë vit do të përfundonte klasën e nëntë.

Ajo e simpatizonte Gentin që një vit e gjysmë dhe sa herë e takonte, fillonte t'i rrihte zemra dhe fytyra i bëhej flakë e kuqe.

Nora e ndiente se edhe ai e simpatizonte, sepse herë pas here e zinte duke e vështruar me një shikim që i dukej sikur i depërtonte deri thellë në zemër.

Para një viti ata filluan të shkonin bashkë edhe në grupin e valleve dhe Genti i dha asaj edhe numrin e telefonit dhe adresën. Nganjëherë, Nora merrte guximin dhe i shkruante ndonjë mesazh të thjeshtë, por nuk kishte kurajon t'i shkruante diçka më shumë.

Për ditëlindje ajo kishte vendosur t'i propozonte Gentit që të shkonin të nesërmen bashkë në kinema.

Kishte shumë frikë se si do ta priste Genti këtë propozim, por ajo kishte vendosur ta ftonte.

Kur një pjesë e shokëve dhe e shoqeve tashmë kishin ardhur, Norën nuk e zinte vendi vend.

Do të vijë, s'do të vijë, do të vijë, s'do të vijë, fliste ajo vetmevete. Kur ra zilja, ajo hapi derën dhe para saj u shfaq Genti i veshur me një këmishë të lehtë vere dhe xhinse të kaltra. Norën sa nuk e lëshuan këmbët. Ashtu, duke belbëzuar, e ftoi atë të hynte mbrenda.



Genti i dhuroi një libër, ku kishte shkruar:

*E dashura Norë,
Gëzuar Ditëlindjen !
Jetë të gjatë dhe të lumtur !
Genti*

Norës iu ngulitën në mendje fjalët e para që i lexoi.

E ka shkruar vetëm ashtu apo ka menduar më shumë kur ka shkruar fjalët *E dashura Norë*, mendonte ajo me vete.

Kur festa tashmë kishte filluar dhe shoqet e Norës kishin lëshuar një CD me muzikë të bukur shqipe, u ngritën të gjithë për të vallëzuar. Genti u afrua dhe e kapi për dore Norën e filluan të vallëzonin.

Në një moment ai i pëshpëriti asaj:

- Nora dukesh bukur dhe fustani të rri mirë.

- Ti vallëzon bukur, Gent. Faleminderit shumë që erdhe në ditëlindjen time, - iu përgjigj Nora..

Pak para se të përfundonte festa, Nora shfrytëzoi një moment kur Genti ishte vetëm dhe iu afrua ngadalë.

- Gent, dua të të ftoj që nesër pasdite, pas mësimit, të shkojmë në kinema, i tha ajo.

- Do të të shoqëroj me kënaqësi, Norë, - iu përgjigj ai.

Nora sa nuk fluturonte nga gëzimi.

Filmi ishte komik. Shumica e shikuesve kënaqej duke qeshur. Nora më shumë mendjen e kishte te Genti. Pothuaj as që e ndiqte ngjarjen që zhvillohej në atë film.

Ashtu të ulur afër njëri-tjetrit, në gjysmerrësirë, ajo e ndiente edhe frymëmarrjen e tij.

Në një moment Genti zgjati dorën dhe e mbështolli dorën e saj të vogël, duke e shikuar drejt në sy.

Ai shikim donte të thoshte shumë. Atë moment Nora nuk e harroi kurrë.

1. Përgjigju pyetjeve!

1. Çka po festonte Nora?
2. Çfarë i kishte blerë nëna?
3. Kë e priste me padurim ajo?
4. Çfarë dhurate i solli Genti Norës dhe çka kishte shkruar në të?
5. Çka kishte vendosur t'i propozonte Nora Gentit?
6. Si reagoi Genti ndaj propozimit të Norës?
7. Ku shkuan ata të nesërmen dhe si e kaluan kohën?

2. Analizo!

1. Çka mendon ti pse Nora i propozoi Gentit të shkonin në kinema?
2. Çfarë ndjenjash kanë Nora dhe Genti për njëri-tjetrin?
3. Shkruaj një listë të fjalëve që shprehin ndjenja, përktheji ato edhe në gjuhën e vendit ku jeton!

3. Shkruaj një tekst për festimin e ditëlindjes sate!



17. VENDIMI

Një nga shprehitë e këqija që ka fituar Labeati, prej kur ka hyrë në një rreth të ri, është pirja e duhanit. Në fillim krejt spontanisht, ai merrte nga një gjysmë cigare që e tymosnin të tjerët, e më vonë, gjithnjë e më shpesh, ai u mësua me pirjen e duhanit. Tash nuk mund të rrijë pa të. Edhe vetë

habitet nganjëherë se si aq shpejt u bë i varur nga cigarja. Në fillim mendonte vetëm për pak kohë të pinte nga një, që t'u pëlqente shokëve të grupit dhe t'u tregonte se edhe ai ishte i rritur, e më vonë mendonte ta linte.

Prindërit e tij filluan të dyshonin se ai po pi duhan, ngase nëna e tij kishte nuhatur erën e tymit të duhanit në rrobat e tij.

Në ditë Labeati u mundua ta linte pirjen e duhanit.

Një pasdite, derisa ishte me shokët e grupit, kur njëri prej tyre ia zgjati një cigare, megjithëse deshë ta kundërshtonte, nuk mundi. Zgjati dorën dhe e mori. E urreu vetveten në atë çast që nuk ishte aq i fortë sa të thoshte jo, por kur pa të gjithë shokët që po pinin duhan, u ngushëllua disi.

Ai e dinte që duhani ishte i dëmshëm, por tashmë ishte mësuar me të dhe i jepte kurajo vetes se më vonë do ta kishte forcën e duhur ta ndërpriste.

Një ditë shoku i tij i vjetër, Agimi, i tregoi se Dafina, një vajzë që Labeati e simpatizonte shumë, kishte thënë se nuk do t'i afrohej Labeatit më, sepse i vjen era duhan. Kjo e bëri Labeatin shumë të mërzitur. Kurse Labeati kishte menduar të kundërtën. Ai ishte krekosur disa herë para Dafinës me cigare në dorë, duke menduar se ashtu do t'i pëlqente asaj më shumë, por i kishte bërë dëm vetvetes.

- Të kam thënë që ta lësh duhanin, - i tha Agimi. - E sheh, tash nuk ke kurrfarë gjasash ta fitosh simpatinë e Dafinës.

- Aq më bën, do të shikoj ndonjë vajzë tjetër, - tha Labeati i inatosur fort.

Shumë i mërzitur nga ajo që i tregoi Agimi, ai u nis për në shtëpi. Cigaren që donte ta pinte e kishte harruar në xhepin e xhaketës. Kur hyri në dhomën e tij, i lodhur ra të dremiste pak.

Pas një kohe, nëna e tij, pasi donte të lante rrobat, hyri në dhomë dhe e mori edhe xhaketën e Labeatit. Duke kontrolluar xhepat, siç e kishte zakon që të mos prishte diçka, papritur gishtat e saj ndeshën në diçka të butë. Kur e nxori ajo u shtang: një cigare! Ajo kishte dyshuar që disa muaj se biri i saj po pinte cigare, por nuk kishte mundur ta merrte me mend. E mërzitur shumë, e zgjoi Labeatin nga gjumi dhe me cigaren që e mbante në dorë iu drejtua:

- Labeat, pse është kjo cigare në xhepin e xhaketës tënde?

- Ma ka dhënë një shok t'ia ruaj, se unë nuk e pi. Të betohem, nënë!

Por nënë Xhemilja e njihte djalin e saj. E pa që ai nuk po ia thoshte të vërtetën. Atëherë ajo u zemërua edhe më shumë

- Mirë Labeat, në mbrëmje kur të vijë edhe babai yt nga puna, do të flasim bashkë, - dhe u nis të dilte nga dhoma.

Labeati u zverdh në fytyrë. Ai e dinte se si do të reagonte babai.

- Nënë, të lutem, ndal! - iu lut ai. - Mos i trego babai, të lutem. Unë e kam pirë nganjëherë, por po ta jap besën që nuk do ta pi më.

- Po ta jap mundësinë e fundit, biri im. Po ndodhi që edhe një herë të hetoj që ti pi cigare, e di se çka të pret, - i tha prerazi ajo.

Labeati, mirënjohës për mundësinë që ia dha nëna, u betua në vetvete se nuk do ta pinte më duhanin. Mendja i shkoi te Dafina. Edhe ajo do të gëzohet, mendoi. Kështu kam edhe një arsye më shumë të mos pirë duhan më. Pastaj shëndeti! Por si do të reagojnë shokët e grupit? A do të më lënë në grupin e tyre nëse nuk pi duhan? Apo të largohem krejt nga ta? Kam shokë të tjerë. Kurse Agimin e kam shok të ngushtë...

I lodhur nga këto mendime, që i silleshin nëpër kokë, Labeatin e kishte zënë përsëri gjumi.

Çka mendoni ju a do t'ja dalë Labeati ta lë duhanin?

1. Përgjigju pyetjeve!

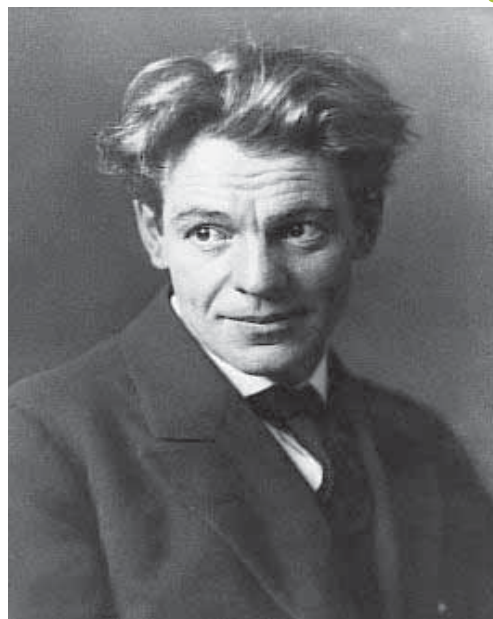
1. Ç'shpri të keqe kishte fituar Labeati?
2. Pse nxënësit i shmangeshin takimit me grupin e Labeatit?
3. A u mundua ta hiqte Labeati shprehinë e keqe të fituar nga ndikimi i shokëve?
4. Çka kishte thënë Dafina?
5. Si e zbuloi nëna e Labeatit që ai po pinte duhan?
6. Çka vendosi të bënte Labeati? Cilat ishin arsyet që e shtynë të merrte atë vendim?

2. Analizo!

1. Si ndodhi që Labeati filloi të pinte duhan?
2. Sa është i sinqertë Labeati me nënën e tij?
3. A mendon ti se ai do t'ia dalë ta lërë duhanin?

3. Diskutoni!

A do të duhej që nëna e Labeatit megjithatë t'i tregojë babait të tij? Ndahuni në dy grupe: njëri grup që është pro dhe tjetri kundër. Jepni argumentet pse mendoni se nëna do të duhej t'i tregonte babait të Labeatit ose jo.



18. DY TË RINJ – DY IDOLE

Teuta është nxënëse e klasës së tetë. Që dy vjet ajo është e angazhuar në aksione humanitare për ndihmë njerëzve të varfër. Edhe prindërit e saj ka shumë vjet që ndihmojnë dy familje të varfra në Atdhe.

Për t'u angazhuar në këtë aktivitet, Teuta nuk është inspiruar vetëm nga prindërit e saj, por edhe nga humanistja e famshme shqiptare, Nëna Tereze. Ajo ka lexuar biografinë e saj në gjuhën shqipe. Teutës i ka lënë mbresa të thella se me çfarë vullneti kishte punuar Nëna Tereze deri në fund të jetës së saj për të ndihmuar fëmijët dhe njerëzit në nevojë. Vitin e kaluar, Teuta bashkë me prindërit e vizitoi Shkupin dhe shkoi në vendin ku kishte lindur Nëna Tereze, ku tashmë ishte ndërtuar një shtëpi e re, e cila ishte shndërruar në muze në përkujtim të punës së saj. Ajo shtëpi vizitohej nga shumë njerëz si dhe turistë të huaj. Teuta u ndie krenare, që Nëna Tereze, si shqiptare, ishte bërë një figurë e dashur në botë.

Teuta, që disa muaj, është duke punuar për të formuar një shoqatë, që do të merret posaçërisht me përkrahjen e fëmijëve jetim në Kosovë. Ajo ka marrë informacione se mjaft fëmijë, të cilët kanë humbur të dy prindërit në luftë, jetojnë në kushte të vështira sociale.

Kësaj nisme i janë bashkuar edhe mjaft shoqe e shokë të Teutës, si dhe disa mësimdhënës të shkollës ku ajo mëson. Me ndihmat e ndryshme, si në veshmbathje dhe të holla, ajo beson se do të mund t'u ndihmojë sado pak fëmijëve jetimë në Kosovë.

Një ditë, ajo ka lexuar disa mendime të Nënës Tereze, të cilat i kanë pëlqyer shumë dhe i ka shënuar në fletoren e aktivteteve të saj. Ja disa nga to:

Jeta është mundësi – pranoje

Jeta është lumturi – shijoje

Jeta është detyrë – kryeje

Jeta është lojë – luaje

Jeta është dashuri – përjetoje

Jeta është pikëllim – tejkalaje

Jeta është kënaqësi – meritoje

Jeta është jetë – mbroje

.....

Cili është gëzimi më i madh? – Të jesh i dobishëm për të tjerët.

Almiri që nga klasa e dytë ka filluar të angazhohet në trupën teatrore të shkollës. Ai ka filluar krejt rastësisht sepse, i pëlqenin shumë filmat për fëmijë dhe që atëherë ëndërronte të luante rolin e ndonjërit nga heronjtë e atyre filmave. Pas një kohe të angazhimit, teatri vazhdoi ta tërhiqte si me magji. E gëzoi shumë një herë edhe lavdërimi që i bëri mësuesja, e cila ushtronte trupën teatrore, kur i tha Almiri se ai vërtet kishte talent prej aktori. Ky lavdërim i dha atij kurajo për të vazhduar me këtë aktivitet. Kur doli në klasën e nëntë atij iu besua një nga rolet kryesore në një pjesë teatrore. Kur u dha premiera, salla e shkollës ishte e mbushur përplot me prindër, mësime dhe mysafirë. Në mesin e tyre ishin edhe prindërit e Almiri. Gjatë shfaqjes ai nuk guxonte t'i shikonte ata, sepse kish frikë se mos gabonte tekstin. Kur pjesa teatrore përfundoi dhe spektatorët i duartrokitën gjatë, Almiri u gjend në përqafimin e prindërve si të ishte një fëmijë i vogël. Babai me shaka i tha:

- Ti do të bëhesh si aktori ynë i famshëm Aleksandër Moisiu, - dhe e shikoi në sy.

- Si? - e pyeti Almiri, sepse nuk kishte dëgjuar më herët emrin e këtij aktori.

- Po, si Aleksandër Moisiu. Po deshe të dish më shumë për të, gjurmo pak në internet, - i tha babai.

Almiri gjeti shumë të dhëna për aktorin e njohur Aleksandër Moisiu.

- Kur do të shkojmë një ditë në Lugano, baba? – pyeti një ditë.

- Ne Lugano? Pse? – habit ai.

- Dua të vizitoj varrin e Aleksandër Moisiut, - tha Almiri.

- Aha, e paske gjetur se ku është varrosur Aleksandër Moisiu. Sigurisht që mund të shkojmë. Për dy orë jemi atje, - tha babai.

Kështu Aleksandër Moisiu u bë idoli i Almirit. Ai kishte gjetur plot fotografi të tij, kishte lexuar një libër për të në gjuhën shqipe dhe plot artikuj të tjerë. I kishte lënë përshtypje se Aleksandër Moisiu ishte krenuar gjithnjë me origjinën e tij shqiptare, edhe pse jetonte në Vjenë e Berlin dhe kishte pushtuar skenat teatrale evropiane. Por ai është i gëzuar që ky aktor shqiptar me talentin e tij të jashtëzakonshëm kishte arritur të pushtonte majat e aktrimit evropian.

Aleksandër Moisiun e kishin çmuar shumë figura të shquara të kohës së tij. Ja se çfarë shkruanin ata për të:

1. **“Zëri, mimika dhe gjestet e Moisiut shfaqin diçka unike, diçka e cila nuk ishte parë asnjëherë në skenën botërore të artit.” - Franc Kafka, shkrimtar i njohur botëror**
2. **“Hamleti është shkruar për Moisiun dhe Moisiu ka lindur për të interpretuar Hamletin, vetë ai.” - Max Brod**
3. **“Unë gjeta te Moisiu aktorin e vërtetë që kërkoja.” - Max Reinhard, regjisor dhe reformator i skenës gjermane**
4. **“Nëpërmjet interpretimit të rolit të Hamletit, Moisiu fitoi dashurinë e shikuesit francez.” - Andre Antuan, reformist i teatrit francez**

1. Përgjigjju pyetjeve për Teutën!

1. Për çka angazhohej Teuta?
2. Nga kush ishte inspiruar ajo?
3. Kë e vizitoi ajo në Shkup dhe pse?
4. Pse u ndie krenare ajo?
5. Çfarë dëshiron të formojë ajo?
6. Kë do t'i përkrahë shoqata e saj?
7. Çka ka lexuar ajo?
8. Cili është aktiviteti i Almirit?
9. Çka i tha njëherë mësuesja atij?
10. Çka ndodhi në klasën e nëntë?

11. Çka i tha babai pas shfaqjes?

12. Çka kërkoni në internet?

13. Pse Aleksandër Moisiu u bë idoli i Almirit?

14. Kush e kishte çmuar Aleksandër Moisiun dhe çfarë kishte thënë Franz Kafka për të?

2. Analizo!

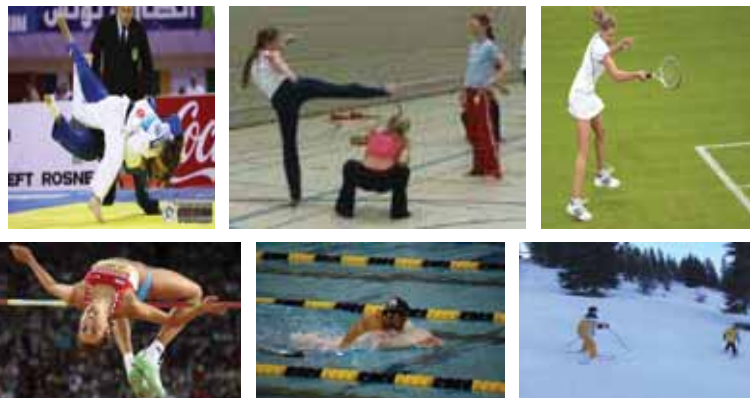
1. Pse këta dy të rinj kanë zgjedhur si idole këto personalitete të njohura të botës shqiptare?

2. Po idoli yt cili është? Pse e ke zgjedhur pikërisht këtë idol?

3. A ka ndonjë shqiptar i cili jeton në shtetin ku jeton edhe ti dhe që është bërë i njohur?

3. Bëj një listë të emrave të njerëzve të famshëm të botës shqiptare! Shkruaj shkurtimisht për biografinë e tyre dhe të arriturat e tyre! Shkruaji këto në fletë të trasha të formatit A6 dhe bëj një kollazh me to!

19. SPORTI - PIKËTAKIMI YNË



Agroni sportist

Agroni ka shumë shoqe e shokë. Me të gjithë është njohur në aktivitetet sportive. Ai është sportist i gjithanshëm. Merret me shumë sporte: futboll, basketboll, nget biçikletën, merret me patinazh dhe me not. Këto i ka mësuar nga prindërit. Nëna e Agronit kishte qenë hendbolliste e njohur në vendlindje. Ajo kishte luajtur për ekipin kombëtar.

Agroni është anëtar i klubit të basketbollit në qytetin e tij. Aty ka njohur shumë shokë nga shumë vende e kultura të ndryshme. Së bashku me ekipin kishin udhëtuar në shumë shtete ku kishte njohur shumë moshatarë të tij. Me ta vazhdon komunikimin me letra dhe internet. Tash përmes Fasibock-ut shkëmbejnë fotografi dhe informata nga jeta dhe sporti. Të gjitha këto biseda në disa gjuhë. Sa mirë të dish shumë gjuhë!

Kupa e fituar - krenari e shoqërisë

Këtë muaj u organizua në rrethin tonë aktiviteti sportiv me moton “Sporti sjell shoqëri”.

U garua në disa sporte. Mori pjesë edhe klasa jonë: Teuta në garën e atletikës, Ardita në kërcim me shkop, Leonita në hedhje disku, Hansi në vrapim, Misheli në pingpong, Margarita në tenis, Gjerdani dhe Katari në futboll, Agroni e Elisa në basketboll, Blerta e Albani në patinazh. Pas garave u takuan në “Sheshin e Rinisë” në qendër të lagjes. Aty së bashku me mësuesen e gjuhës shqipe, mësuesen e klasës dhe shumë prindër festuan trofetë e fituar. Ato ishin renditur në një tryezë para publikut, mbrapa tyre qëndronin fituesit. Të gjithë ishin krenarë. Ishte kjo ditë e cila përsëritet rrallë. Mësuesja e gjuhës shqipe në marrëveshje me drejtorinë e shkollës do të organizojë vizitë në atdhe. Atje do të vizitonin objekte me rëndësi historike e kulturore, por edhe do të bëjnë gara me moshatarët e tyre. Në shkollat e vendlindjes zhvillohen shumë aktivitete sportive. Njëri nga sportet mjaft të popullarizuar janë mundja, boksi dhe xhudoja. Sa do të kënaqemi në vendlindje!

Sporti i bën njerëzit të lumtur, të shoqërueshëm dhe humanitarë. Sot ne njohim shumë sportistë me famë botërore. Ata janë nga shtete e kontinente të ndryshme. Me lojën e tyre ata u sjellin kënaqësi njerëzve nga e gjithë globi pa dallim gjuhe, vendi apo ngjyre.

Secili ëndërron të bëhet i njohur, secili ka rastin të tregohet me punën e tij.

Ne kemi mësuar për sportistë e sportiste. Ato garojnë në lojërat olimpike e kampionate.

1. Si komunikon Agroni me shoqërinë e tij? _____

2. Cilat sporte janë më prezantuese në vendlindje dhe atje ku jeton tash?

Në vendlindje: _____

Atje ku banoj tash: _____

3. Cili sport të pëlqen, me cilin sport merresh? _____

4. Cili ekip sportiv të pëlqen më shumë? _____

5. Cilin sportist e adhuron më shumë? _____

6. Në cilat sporte je i kyçur në shkollë, lagje apo më gjerë? _____

7. A e ke përjetuar ndonjëherë kënaqësinë e kupës së fituar apo ndonjë mirënjohje? _____



20. PUNA E MIRË VLERËSOHET

Vlora ishte një vajzë e vogël. Erdhi nga Kosova në përfundim të hershëm kur ishte vështirë të mbijetoje në vendlindje. Babai i kishte sjellë bashkë me tërë familjen, edhe pse ata nuk e kishin dëshiruar asnjëherë largimin, ndarjen nga shoqet e shokët e klasës, nga të afërmit, në veçanti e rëndë ishte ndarja nga shoqja e ngushtë Zana.

U regjistrua në shkollën e re vendore në një gjuhë tjetër. Ora e mësimit ishte e vështirë për të. Ajo nuk e kuptonte asnjë fjalë të mësueses. Mori nga ajo disa vizatime, ngjyra e figura. Dikush i tha se duhej t'i ngjyroste. Për çudi dhe fatin e mirë të saj në atë shkollë ishte edhe një mësuese shqiptare. Vlora filloi të mësonte fjalët në të dy gjuhët: gjuhën e shkollës dhe gjuhën shqipe. Me kalimin e kohës Vlora aftësohet të kryejë shumë detyra të njëjta me nxënësit e tjerë. Veçan ajo u dallua në matematikë, përjashtuar detyrat me tekste të cilat nuk i kuptonte. Shënimet, vizatimet, detyrat i punonte të pastra e me shije. Mësuesja gëzohej për hapat e Vlorës, por edhe shqetësohej. Vlora, edhe pse kishte bërë gati një vit në shoqërinë e klasës, nuk fliste gati asnjë fjalë me mësuesen. Ajo u detyrua të konsultohet me mësuesen e shqipes, psikologun e pedagogun. Çka të bëjmë? Si të veprojmë me Vlorën? Ajo nuk flet, rast i rrallë nga të ardhurit, shumë i rrallë. Të presim edhe ca, u deklaruan njëzëri të gjitha mësueset. Ajo nuk është për ndonjë shkollë të veçantë, as për grupin me aftësi të kufizuara. Ajo në shqip është e shkëlqyeshme. Kjo është shpresa e suksesit.

Vërtet pas një kohe relativisht të gjatë "e pa gojë", Vlora filloi të fliste. Ajo i shpjegonte qartë mësimet në gjuhën e shkollës. Brenda një kohe të shkurtër kur filloi të fliste, e fliste gjuhën rrjedhshëm, pa gabime, e matur. Befasia erdhi. Tërë klasa, shkolla, mësueset, drejtuesja u gëzuan. Veçsa nuk bërtitën: Urra, urra! Vlora foli! Vërtet Vlora u bë nxënësjja më e mirë e klasës në vitin tjetër. Befasi.

Mësuesja i shkroi asaj në fletoren e komunikimit:

Të respektuar prindër!

Tash mund t'ju shkruaj me kënaqësi se përpjekja jonë e përbashkët dha rezultat. Bile, rezultat mahnitës. Vlora tash flet rrjedhshëm, është e shoqërueshme, e dashur, e gatshme t'i ndihmojë shoqërisë. Ajo sot në provimin e matematikës mori notë të shkëlqyeshme. Urime!

Në Këshillin e Mësuesve u përkrah sugjerimi që Vlora të regjistrohet në shkollën përkatëse të nxënësve talente. Për këtë na duhet leja juaj. Ju lutem, ta nënshkruani formularin që po jua dërgojmë. Ju faleminderit për përkrahjen tuaj!

Edhe sot prindërit i ruajnë fletoret e Vlorës, edhe pse ajo tash është studente e dalluar në farmaci. Në pesë kongrese të hulumtuesve të rinj nga farmacia e kishte përfaqësuar universitetin e kryeqytetit. Ajo kishte iniciuar organizimin e Kongresit të Hulumtuesve studentë në vendlindje. Tani ajo ka punime hulumtuese në shumë revista shkencore.

Mësuesja Margaritë i kishte përcjellë vazhdimisht hapat e nxënësës së saj. Një ditë i kishte shkruar letër Ministrisë së Arsimit për sukseset e Vlorës. Për suksesin e saj flasin të gjithë. Të gjithë thonë se puna e mirë shihet e vlerësohet.

1. Përse Vlora u detyrua të shpërngulej? _____

2. Ku u regjistrua Vlora në mërgim? _____

3. Çka mendon ti pse Vlora nuk foli aq gjatë?

a) *Nuk dinte* b) *Nuk donte të qeshnin të tjerët* c) *Ishte e pasigurt*

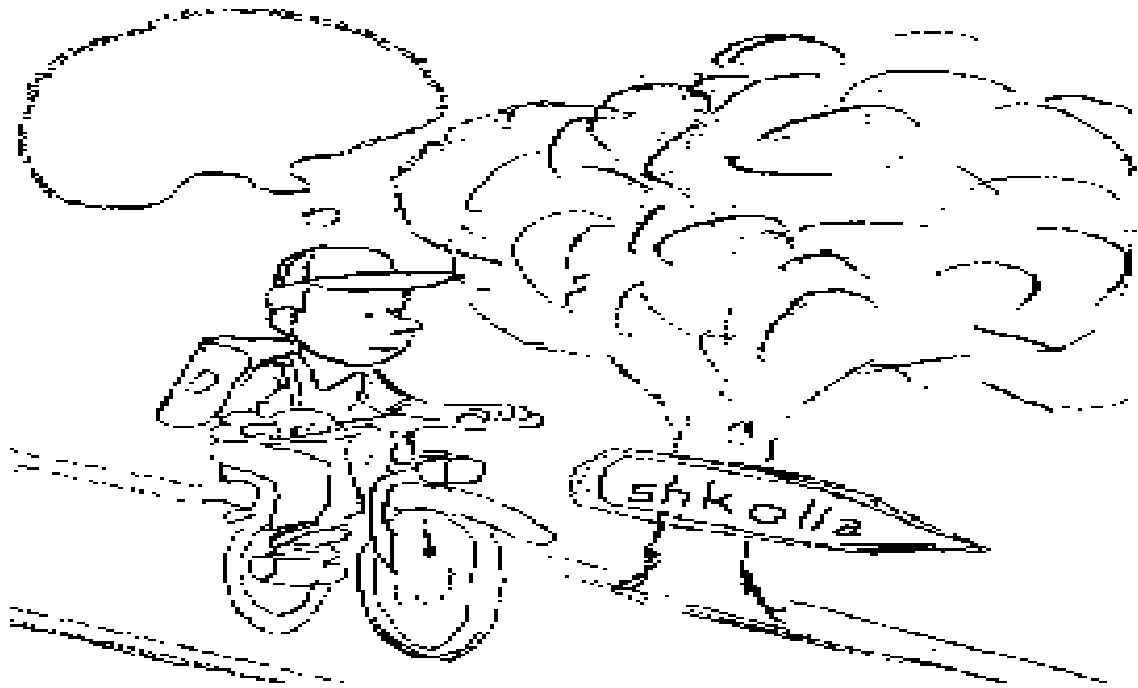
4. A të ka ndodhur ty diçka e ngjashme si Vlorës? Përshkruaji përvojat e tua në një fletë të veçantë.

5. Në cilën lëndë Vlora mori notën e shkëlqyeshme? _____

6. Kujt i shkroi letër mësuesja e klasës? _____

7. Çka studion Vlora? _____

8. Çka mendon ti për shembullin e Vlorës? _____



21. Ç'ËSHTË STRESI

Stresi për mua fillon çdo ditë qysh në mëngjes. Zgjohem herët dhe ashtu i përgjumur ngas biçikletën drejt shkollës, sepse vonesa më shkakton stres. Rrugës më bie ndër mend se edhe detyrat nuk i kam kryer dhe stresi më shtohet. Kur arrij në shkollë, mësuesja më qorton për detyrat dhe përsëri kam stres. Në mesditë kthehem nga shkolla dhe u tregoj prindërve se sot kam marrë një notë të dobët në anglisht, pason stresi nga prindërit. Ashtu i nervozuar nisëm për të shkuar në një punë të cilën e kryej sa për të fituar pak të holla për shkollë. Në punë jam i pakoncentruar dhe filloj të zihem me shokët e punës, pra tash stres edhe me shokët. Pas pune kthehem në shtëpi dhe filloj t'i kryej detyrat e shtëpisë, të cilat nuk i kuptoj sa duhet. Përsëri stres nga mospajtimet. Në këtë gjendje të stresuar më thërret shoku im dhe më kritikon që nuk po kam kohë të dal në qytet me të. Ja sërish stres me shokun. Stres, stres dhe vetëm stres!

Njëri prej faktorëve që e rrezikon shëndetin e njeriut është edhe stresi. Në ditët e sotme, në këtë shkallë të zhvillimit shoqëror, stresi është bërë i pashmangshëm te çdo person. Por që të mos bëhet stresi rrezik serioz për shëndetin fizik e shpirtëror, çdo person është e rëndësishme të dijë:

- * Ç'është stresi;
- * Faktorët që shkaktojnë stresin;
- * Cilat janë reagimet e organizmit;
- * Çka duhet të bërë për ta luftuar stresin.

- Stresi është lodhje, ngarkesë dhe tendosje fizike, psikike e shpirtërore e njeriut. Stresi është reagimi apo përgjigjja e organizmit ndaj një nevoje (kërkese) të caktuar.

- Faktorët që shkaktojnë stresin te nxënësit janë: kushtet e banimit, gjendja ekonomike e familjes, raportet mes dy prindërve, mosmarrëveshjet e fëmijëve me prindër, konflikti me mësuesit e mësueset, konflikti me shokët e shoqet e klasës, provimet me gojë e me shkrim në shkollë, vlerësimi i provimeve me notë të dobët, presioni nga mungesa e kohës, moskryerja e detyrave me kohë etj.

- Reagimet e organizmit në situata stresi mund të jenë:

a) fizike: pagjumësia, dhimbja e kokës, dhimbja e lukthit, vjellja, çrregullimi i tensionit të gjakut, marramendja, tendosja e muskujve, rrahjet e shpeshta të zemrës, djersitja, dridhja e duarve etj.

b) psikike: pasiguria në vetvete, frika, dëshpërimi, shfrenimi, tendosja shpirtërore, nervoziteti, agresiviteti, pengesa në koncentrimi etj.

Çdo njeri ka detyra e obligime në shkollë, punë, shoqëri, që duhet t'i kryejë. Ato kërkojnë angazhim, mund, dije dhe kohë për t'u kryer. Nëse këto obligime nuk kryhen me angazhim të duhur, me mund të mjaftueshëm, me dije konkrete e në kohën e duhur, shkaktojnë ngarkesa të mëdha fizike e psikike, shkaktojnë stress.

Ai që fillon përgatitjet pak para provimit. Mëson aq shumë, sa që nuk ka kohë të flejë sa duhet e të hajë bukë si duhet.

Ai që punon ditë e natë disa ditë para provimit. Në dhomë librat i ka të shpërdara gjithkrah. Nuk i mbetet kohë për të pushuar dhe për argëtim me shokët e shoqet.

Ai që mendon se duhet të dijë gjithëçka. Grumbullon e lexon shumë literaturë, sa që e humb orientimin në gjërat me rën- dësi e bazohet në fakte të dorës së dytë.

Ai që ka mësuar rregullisht, sipas një plani. Ai që ka pasur kohë të dalë me shokët. Para provimit vetëm i përsërit mësimet. Shkon në provim i përgatitur, i çlodhur e i fjetur mirë.

Shikoni këta shembuj dhe thuani cili shkakton më pak stres dhe siguron sukses.

- Për ta luftuar stresin ka mënyra të ndryshme, por dy janë kryesore:

a) E para është të jemi të vetëdijshëm për detyrat e obligimet që i kemi marrë e të cilat duhet të jenë në përputhje me aftësitë fizike e psikike dhe se ato të kryhen në kohën e duhur e në bazë të një plani të përgatitur më parë.

b) E dyta është të merremi me sport e ushtrime të ndryshme fizike e psikike.

Për heqjen e stresit është e njohur metoda trishkallëshe e frymëmarrjes.

Para se të fillojmë me këtë ushtrim është me rëndësi që të ajrosim mirë kthinën ku do ta bëjmë ushtrimin, të vishemi me rrobe të lehta, t'i lirojmë muskujt me ushtrime të lehta. Provon!

* Shtrihuni në shpinë mbi dyshek. Këmbët i mbani të mbledhura në gjunjë. Duart vendosen së pari në kraharor, në atë mënyrë që gishtat e njërës dorë t'i prekin gishtat e dorës tjetër, së dyti anash mbi brinjët e kraharorit dhe së treti në pjesën e poshtme të barkut. Mbyllni sytë dhe merrni frymë ngadalë e thellë. Pastaj lëshoni frymën ngadalë me të ashtuqjiturën metodën „e frenimit me buzë“. Përsëritni këtë 5-10 herë në të tri shkallët e ushtrimit të frymëmarrjes. Thuani si jeni ndier, pas këtij ushtrimi!

Nëse gjendesh para një problemi, pra je i shtresuar, truri i dërgon një sinjal organizmit. Trupi duhet të jetë i gatshëm ta luftojë atë, ose të ikë nga problemi. Këto sinjale të alarmit mund t'i kuptosh a t'i interpretosh.

Mendor

Trupor

Ndijor

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

1. Vendos ndër korniza këto sinjale të alarmit: Po djersitem. – Kjo shkon keq. – S'di më asgjë! – Kam frikë. – Bëhem nervoz. – Zemërohem. – Më rrah zemra. – Nuk arrij ta bëj dot. – Skuqem.

2. Në fillim të orës mësuesi/ja bisedon me nxënësit/et për stresin. Nxënësit/et ndahen në grupe dhe identifikojnë faktorët që shkaktojnë stresin dhe masat me të cilat e largojnë atë. Udhëheqësi/ja e grupit referon për punën e grupit. Secili grup krijon një pllakat/poster ose një paraqitje tjetër të rezultateve të tij për t'ia paraqitur klasës.

Nexhat Maloku, Hazir Mehmeti, Rifat Hamiti
UNË DHE TË TJERËT
Fletore tematike - për nivelin e tretë

Botimi i parë

Botues:
Shtëpia botuese "DUKAGJINI" - Pejë

Për botuesin:
Agim Lluka

Redaktor teknik:
Lavdim Beqiri

Tirazhi: 5.000 *kopje*
Formati: 205x285

U shtyp në shkurt 2013
në shtypshkronjën "Dukagjini" - Pejë
www.dukagjinigroup.com

Katalogimi në botim - (CIP)
Biblioteka Kombëtare dhe Universitare e Kosovës

821.18:37(076.1)
811.18:37(076.1)

Mehmeti, Hazir

Unë dhe të tjerët: fletore tematike për nivelin e tretë /
Hazir Mehmeti, Nexhat Maloku, Rifat Hamiti. – Botimi i parë.
- Pejë: Dukagjini, 2013. - 58 f.: ilustr. me ngjyra; 29 cm.

1. Maloku, Hazir 2. Hamiti, Rifat

ISBN 978-9951-05-258-0

*Lejohet për botim me vendim të Ministrisë së Arsimit,
të Shkencës dhe të Teknologjisë të Kosovës, nr 2-3774, të datës 17.10.2012*

