



**REPUBLIKA E SHQIPËRISË  
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT**

**PROGRAMET E KULTURËS SË PËRGJITHSHME TË ARSIMIT  
PROFESIONAL – TEKNIK (APT)**

**PROGRAMI I LËNDËS**

**Aftësi për jetën  
Klasa e 11-të**

**STRUKTURA e APT: 2 + 2 vite**

**DREJTIMI i APT: “Teknologji informimi dhe komunikimi”,**

**“Ekonomi/Biznes”, “Pyje”**

**Koordinatori: MIRELA ANDONI**

**Redaktori: GAZMEND KRASNIQI**

**Përgjegjës sektori: MARITA HAMZA**

**TIRANË, KORRIK 2010**

**Aftësitë për jetën** janë një grup kompetencash psiko-sociale dhe ndërvetjake që i ndihmojnë nxënësit të marrin vendime të mirinformuara, të zgjidhin probleme, të mendojnë në mënyrë kritike dhe krijuese, të komunikojnë në mënyrë të efektshme, të ndërtojnë marrëdhënie të shëndetshme intelektuale dhe emocionale me të tjerët, si dhe të ndërtojnë jetën e tyre në mënyrë të shëndetshme dhe të sigurt.

Gjatë zhvillimit të kësaj lënde nxënës/i,-ja duhet të ushtrohet **paraprakisht** për të marrë vendime të rëndësishme që rrisin sigurinë e shëndetit të tij dhe të tjerëve, në mënyrë që të jetë i aftë të ndërtojë hapa të sigurt në mjedisin e madh dhe të larmishëm ku ai jeton. Kjo do të thotë që nxënës/i,-ja duhet të ushtrohet:

- Të përcaktojë problemin.
- Të vendosë qëllime.
- Të shqyrtojë alternativat e zgjidhjes.
- Të shqyrtojë pasojat, vështirësitë dhe faktorët lehtësues.
- Të dallojë vlerat e shumëfishta.
- Të marrë vendim për të vepruar për veten dhe për komunitetin.
- Të vlerësojë rrjedhojat e veprimit të tij për vete dhe për të tjerët.

## 1. SYNIMI I LËNDËS

Programi i lëndës aftësi për jetën synon:

Të përgatitë nxënësit për të zhvilluar një mënyrë jetese aktive, të frytshme, të shëndetshme dhe të sigurt; që të përzgjedhin dhe të zbatojnë sjellje që parandalojnë sëmundje, dobësi dhe rreziqe të ndryshme për vete dhe për të tjerët; që ata të bëhen veprimtarë aktivë në sigurimin e një mjedisi të shëndetshëm e bashkëpunues.

## 2. OBJEKTIVA TË PËRGJITHSHËM

Në fund të këtij programi nxënës/i,-ja:

- Të dallojë, të gjykojë dhe të përzgjedhë mënyra të shëndetshme dhe të sigurta jetese;
- Të parashikojë pasoja afatshkurtra dhe afatgjata të disa alternativave vendimesh për shëndetin dhe sigurinë vetjake dhe të të tjerëve.
- Të listojë disa nga strategjitë e parandalimit të sjelljeve të rrezikshme në të gjitha fushat dhe veprimtaritë e jetës së përditshme;
- Të zbatojë kërkesat që garantojnë shëndetin dhe sigurinë në të gjitha fushat e veprimtarisë së përditshme;
- Të aftësojë nxënësit që të bëhen veprimtarë aktivë për sigurimin e një mjedisi të shëndetshëm shoqëror dhe individual.



### 3. OBJEKTIVA

#### a) Linja: edukimi shëndetësor

**Përshkrimi i linjës:** Kjo nënlinjë synon të zhvillojë te nxënësit njohuri dhe aftësi mbi dimensionet e shëndetit (mirëqenies) fizik, social, emocional dhe intelektual, në mënyrë që t'u krijojë atyre mundësi për të bërë zgjedhje të drejta rreth shëndetit të tyre, tani e në të ardhmen. Mirëqenia përcaktohet si një mënyrë jetese, që thekson masat mbështetëse që tregojnë kujdes për mirëqenien e shëndetit, të tilla si: eksplorimi i ndjenjave të tyre që do të zhvillojë respektin për vetveten dhe do të realizojë besimin në arritjet e tyre, kjo do t'i ndihmojë ata të menaxhojnë ndjenjat dhe emocionet e tyre si dhe përgatitjen për të përballuar streset; për përdorimin e substancave të ligjshme dhe të paligjshme; për një të ushqyer të shëndetshëm; proceset e riprodhimit njerëzor dhe të problemeve të abuzimit seksual.

Kryesore në këtë edukim është aftësimi i nxënësve për të siguruar informacione në lidhje me shëndetin, institucionet të cilëve mund t/u drejtohet në rast nevoje dhe krijimi i ndjenjës së kontrollit dhe të mundësive për arritjen dhe afirmimin e suksesit.

Nënlinja	Objektiva
<b>Shëndeti</b>  (5 orë)	Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"><li>• të zhvillojë njohuritë dhe aftësitë për dimensionet e shëndetit (mirëqenies fizike, sociale, emocionale dhe intelektuale);</li><li>• të rendisë sjellje dhe faktorë të rrezikshëm për shëndetin;</li><li>• të evidentojë faktorët që ndikojnë në shëndetin e njeriut (trashëgimia dhe prirja e lindur ndaj disa sëmundjeve etj.);</li><li>• të diskutojë për ndikimin e stereotipave, si: gjumi, higjiena, stresi marrëdhëniet sociale, familjare dhe komunitare etj.);</li><li>• të diskutojë për përgjegjësinë që ka individit për shëndetin e tij (kryerja e analizave periodike më të domosdoshme, etj);</li><li>• të evidentojë sëmundjet më të zakonshme tek adoleshentët;</li><li>• të zbulojë dhe të përpunojë informacion in e nevojshëm shëndetësor;</li><li>• të ndërmarrë veprime për të mbrojtur shëndetin e tij dhe të tjerëve;</li><li>• të kërkojë ndihmë të specializuar në rast nevoje.</li></ul>



<p><b>Të ushqyerit shëndetshëm</b></p> <p><b>(11 orë)</b></p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të analizojë marrëdhënien ndërmjet ushqimit dhe shëndetit (shkallën e lartë të sëmundjeve që kanë lidhje me të ushqyerit si: diabeti, presioni i lartë i gjakut, sëmundjet e zemrës, rënia e dhëmbëve, dhjamosja, kanceri etj.);</li> <li>• të vlerësojë të ushqyerit e shëndetshëm si një nevojë për një zhvillim mendor optimal dhe një aktivitet shkollor maksimal (duke përfshirë këtu edhe zhvillimin e shëndetshëm të kockave dhe funksionimin e sistemit imunitar);</li> <li>• të përshkruajë faktorët që ndikojnë në shprehitë tona të të ushqyerit;</li> <li>• të shpjegojë nevojën për kalori për grup moshat e ndryshme dhe për njerëzit e profesioneve të ndryshme;</li> <li>• të argumentojë pse është e shëndetshme një dietë e varfër në lyra të ngopura, në sheqer e në kripë;</li> <li>• të argumentojë pse është e shëndetshme një dietë e pasur në perime e fruta;</li> <li>• të vlerësojë rekomandimet dietike, burimet dhe prirjet që burojnë nga prejardhje të ndryshme;</li> <li>• të hartojë një plan ushqyerje për një të ri të shëndetshëm, duke konsideruar dietën e balancuar, vlerën ushqyese, freskinë dhe kulturën;</li> <li>• të rekomandojë mënyra të shëndetshme për të humbur, për të fituar ose për të mbajtur peshën;</li> <li>• të llogarisë kaloritë të një vakti të ushqimit të tij;</li> <li>• të krahasojë traditën e tij të të ushqyerit me atë të nxënësve të tjerë;</li> <li>• të përfshihet në nisma për gatime të shëndetshme që mund të organizohen në klasë, në shkollë ose në bashkësi;</li> <li>• të hartojë një raport duke u mbështetur në të dhënat të marra nga botime të ndryshme ose nga interneti, për peshën trupore (anoreksia e forcuar dhe obeziteti).</li> </ul>
<p><b>Alkooli dhe drogat e tjera</b></p> <p><b>(12 orë)</b></p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të hulumtojë përdorimin e duhanit si një faktor shkaktar të sëmundjeve të: kancerit, zemrës, emfizemës, etj;</li> <li>• të vlerësojë ndikimin e pirjes pasive të duhanit në shëndetin e fëmijëve, personave me alergji dhe astmë, dhe të joduhanpirësve;</li> <li>• të hulumtojë ndikimin e përdorimit dhe abuzimit me</li> </ul>

	<p>alkool në organet dhe sistemet e organeve të trupit të njeriut si: zemër, mushkëri, në sistemin kardiovaskular, riprodhues dhe atë imun;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të përshkruajë ndikimin e përdorimit të alkoolit dhe drogave të tjera në ato zona të trurit të cilat kontrollojnë kujtesën, të parët, gjumin, koordinimin dhe kohën e reagimit;</li> <li>• të hulumtojë marrëdhënien ndërmjet përdorimit të alkoolit e drogave të tjera dhe aksidenteve automobilistike;</li> <li>• të tregojë lidhjet ndërmjet alkoolit, duhanit dhe drogave të tjera dhe lindjes së fëmijëve me peshë të vogël, sindromës së vdekjeve të papritura të fëmijëve, paaftësive të tyre, sindromës të fëmijëve së alkoolizuar, etj.;</li> <li>• të paracaktojë ndikimet fizike, të sjelljes dhe ato ligjore të abuzimit me substanca të tilla: marihuana, heroina dhe drogave të tjera argëtuese;</li> <li>• të hulumtojë lidhjen midis përdorimit të drogave me injeksion dhe sëmundjeve si SIDA dhe Hepatiti B;</li> <li>• të analizojë lidhjen midis përdorimit të alkoolit, e drogave të tjera dhe incidenteve të përdhunimit, SST dhe shtatzënisë së padëshiruar;</li> <li>• të bëjë dallimin e treguesve fizikë, social dhe emocional gjatë abuzimit me substanca të dëmshme;</li> <li>• të punojë për ndërgjegjësimin e familjarëve e komunitetit për dëmet me substancat abuzuese;</li> <li>• të ndihmojë personat që janë përdorues të substancave abuzive.</li> </ul>
<p><b>Barnat (ilaçet)</b>  (5 orë)</p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të vlerësojë efektivitetin e një bari duke marrë parasysh dozat, efektet anësore, mënyrat e marrjes dhe përfitimet kundrejt rreziqeve;</li> <li>• të hulumtojë përdorimin e barnave të reja ose eksperimentale dhe të diskutojë rreziqet dhe përfitimet;</li> <li>• të diskutojë për përfitimet dhe rreziqet e barnave nga bimët mjekësore;</li> <li>• të lexojë për të kuptuar përshkrimin e një medikamenti.</li> </ul>
<p><b>Seksualiteti</b>  (6 orë)</p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të dallojë seksualitetin nga seksi, (seksualiteti si pjesë e rëndësishme e njeriut përfshin të gjitha ndjenjat,</li> </ul>

	<p>mendimet dhe sjelljet e një gruaje ose burri, të qenit tërheqës dhe i dashuruar, si dhe të qenit në një marrëdhënie që përfshin afërsi seksuale dhe aktivitet fizik dhe seksual);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të përshkruajë zhvillimin seksual gjatë cikleve të ndryshme të jetës;</li> <li>• të vlerësojë presionet e brendshme dhe të jashtme për t'u bërë seksualisht aktiv dhe të demonstrojë strategji për t'u rezistuar presioneve;</li> <li>• të rendisë faktorët që përcaktojnë një rrezik të mundshëm për infektimin me HIV/SIDA, SST dhe të një shtatzënie të padëshirueshme;</li> <li>• të analizojë prirjet e përqindjeve të shtatzënisë të adoleshenteve, lindjet në adoleshencë dhe lindjet jashtë martesore, duke përqendruar vëmendjen në modelet martesore, normat seksuale, praktikat kontraceptive, vlefshmërinë e abortit dhe raportin e lartë të numrit të adoleshentëve ndaj numrit të popullsisë;</li> <li>• të analizojë faktorët që ndikojnë për zgjedhjen, përdorimin dhe efektivitetin e kontraceptivëve, reduktimin e rrezikut ose strategji të eliminimit të rrezikut;</li> <li>• të parashikojë se si bindjet fetare dhe kulturore, teknologjitë aktuale e të përparuara ndikojnë në shëndetin riprodhues dhe seksual;</li> <li>• të hulumtojë çështje që lidhen me orientimin seksual;</li> <li>• të hulumtojë çështje të shëndetit riprodhues dhe seksual te femra dhe meshkujt dhe të diskutojë rëndësinë e edukimit shëndetësor parandalues (p.sh. të bërit nga gratë e testeve të gjoksit dhe mitrës dhe e testikujve nga burrat, për problemet tumorale).</li> </ul>
<p><b>Edukimi mbi HIV-SIDË</b></p> <p><b>(6 orë)</b></p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të bëjë dallimin midis HIV/ SIDË-s dhe SST;</li> <li>• të përshkruajë karakteristikat e disa SST, shenjat e tyre dhe kurimi;</li> <li>• të përcaktojë se në cilat rrugë mund të tejçohet HIV/ SIDA dhe SST;</li> <li>• të përcaktojë se në cilat rrugë nuk mund të tejçohet HIV/ SIDA dhe SST;</li> <li>• të renditë metodat e parandalimit të HIV/ SIDË-s dhe SST në bazë të efektshmërisë së tyre;</li> <li>• të argumentojë pse duhen vonuar në kohë marrëdhëniet seksuale;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• t'u përgjigjet në mënyrë të prerë trysnive për marrëdhënie seksuale;</li> <li>• të diskutojë rreth arsyeve dhe metodave se pse dhe si duhen vonuar në kohë marrëdhëniet seksuale;</li> <li>• të diskutojë rreth arsyeve dhe metodave se pse dhe si duhen kryer marrëdhëniet seksuale me mjete mbrojtëse, në rastet kur nuk janë në gjendje të shmangin kryerjen e tyre;</li> <li>• t'u përgjigjet në mënyrë të prerë trysnive për të kryer marrëdhënie seksuale pa mjete mbrojtëse;</li> <li>• të përcaktojë se në ç'mënyrë mund të shprehin dashamirësi dhe solidaritet ndaj njerëzve seropozitivë ose të sëmurë me SIDË;</li> <li>• të ndërmarrë nisma në lidhje me parandalimin e HIV-SIDA-it dhe SST në komunitet dhe në vendin e tyre ose për të siguruar të drejtat e personave të prekur me HIV-SIDA.</li> </ul>
--	--

#### b) Linja: sjellja e sigurt

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë përshkruan sjelljet që nxisin sigurinë vetjake dhe të tjerëve në situata të ndryshme si dhe ndryshimet ndërmjet sjelljeve të rrezikshme dhe të sigurta. Përveç kësaj, kjo linjë synon të aftësojë nxënësit të parandalojnë rastet e rrezikshme në shtëpi, në shkollë, në parkun e lodrave etj.

Nënlinjat	Objektiva
<b>1. Siguria në shtëpi</b>  <b>(4 orë)</b>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të rendisë rreziqet e mundshme në shtëpi;</li> <li>• të përshkruajë sjelljet që rrisin sigurinë në shtëpi;</li> <li>• të përshkruajë rreziqet e mundshme në komunitet;</li> <li>• të përshkruajë hapat që duhen të ndërmerren për të parandaluar dhe për të përballuar rreziqe të mundshme në komunitet.</li> </ul>
<b>2. Siguria në shkollë</b>  <b>(3 orë)</b>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të dallojë rreziqet e mundshme në shkollë;</li> <li>• të përshkruajë rrugët për të rritur sigurinë në shkollë;</li> <li>• të përshkruajë rreziqet e mundshme gjatë lojërave dhe veprimtarive sportive e rikrijuese dhe gjatë punëve të ndryshme në laborator;</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>të ndërmarrë veprime për të garantuar sigurinë në mjediset shkollore.</li> </ul>
<b>3. Siguria gjatë procesit të punëve të ndryshme në shtëpi, në vende pune dhe gjatë veprimtarive të ndryshme sportive</b>  <b>5 orë</b>	Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të dallojë rreziqet e mundshme në vendin e punës;</li> <li>të përshkruajë rrugët për të rritur sigurinë në vendin e punës;</li> <li>përshkruajë rreziqet e mundshme gjatë lojërave dhe veprimtarive sportive e rikrijuese;</li> <li>të mbrohet nga rreziqet gjatë procesit të punëve të ndryshme në shtëpi, në vende pune dhe gjatë veprimtarive të ndryshme sportive</li> </ul>
<b>4. Siguria në rrugë</b>  <b>(3 orë)</b>	Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të dallojë rreziqet kryesore në rrugë;</li> <li>të dallojë sjelljet e rrezikshme në rrugë dhe ato të sigurta;</li> <li>të përshkruajë mënyrën e sigurt të përdorimit të biçikletës, të patinave etj. në rrugë dhe në mjediset publike.</li> <li>të dallojë disa nga shenjat që rregullojnë lëvizjen e tyre si këmbësorë në rrugë dhe në parqe publike;</li> <li>të ndërmarrë veprime për mbrojtjen nga rreziqet në rrugë.</li> </ul>
<b>5. Parandalimi i krimit</b>  <b>(2 orë)</b>	Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të përshkruajë sjelljet që e mbrojnë atë nga krimi;</li> <li>të identifikojë rrugë të ndryshme për të parandaluar kthimin e tij në një viktimë të krimit;</li> <li>të bëhet pjesë në programe ose masa të ndryshme për parandalimin e krimit.</li> </ul>

**c) Linja: ndihma e parë**

**Përshkrimi i linjës:** Kjo linjë eksploron rëndësinë e ndihmës së parë. Kjo linjë synon të aftësojë nxënësin të kundërpërgjigjet në një situatë që kërkon ndihmën e parë si dhe ta aftësojë ata të dallojë shkallët e ndryshme të nevojës për ndihmën e parë dhe të veprimeve të domosdoshme që duhet të kryhen për secilin rast.



	<b>Objektiva</b>
<b>1. Rëndësia e ndihmës së parë</b>  <b>(2 orë)</b>	Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• të përcaktojë ndihmën e parë;</li> <li>• të diskutojë për udhëzimet për ndihmën e parë;</li> <li>• të flasë për rëndësinë e ndihmës së parë dhe të njohjes së teknikave për dhënien e ndihmës së parë në rast nevoje.</li> </ul>
<b>2. Rastet kryesore të cilat kanë nevojë për ndihmën e parë</b>  <b>(5 orë)</b>	Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• të dallojë rastet emergjente të aparatit të frymëmarrjes;</li> <li>• të përshkruajë veprimet e nevojshme për realizimin e një frymëmarrje shpëtuese;</li> <li>• të përshkruajë karakteristikat e: një ndalimi dhe goditjeje të zemrës dhe masat për trajtimin e secilit rast;</li> <li>• të dallojë një rast ndalimi ose goditjeje zemre në praktikë dhe të zbatojë masat e duhura për trajtimin e tyre;</li> <li>• të përshkruajë “shokun” dhe trajtimin e tij;</li> <li>• të diskutojë për hapat që duhet të ndërmerren për kontrollin e rrjedhjes së gjakut;</li> <li>• të përshkruajë forma të ndryshme të helmimit dhe trajtimin e tyre;</li> <li>• të dallojë në praktikë raste të formave të ndryshme të helmimit.</li> </ul>
<b>3. Rastet kryesore të emergjencave</b>  <b>(5 orë)</b>	Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>• të përshkruajë rastet e dëmtimeve të kockave, të kyçeve dhe të muskujve;</li> <li>• të përshkruajë llojet e djegieve dhe trajtimin e tyre;</li> <li>• të përshkruajë goditjen elektrike dhe llojet e mundshme të saj;</li> <li>• të përshkruajë simptomat, rastet dhe trajtimin e rrjedhjes së gjakut nga hunda, të humbjes së vetëdijes dhe konvulsionet dhe frymëmarrja e fortë e shoqëruar me ndjenjën e të humbjes së vetëdijes;</li> <li>• të përshkruajë disa nga mënyrat për heqjen e trupave të huaj nga sytë;</li> <li>• të dallojë dëmtime të ndryshme të kokës dhe mënyrën e trajtimit të tyre.</li> </ul>

<p><b>4. Rastet e emergjencave jashtë shtëpisë</b></p> <p><b>(6 orë)</b></p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• të përshkruajë pasojat e kafshimit të gjarprit dhe mënyrat e trajtimit të tij;</li> <li>• të dallojë lloje të tjera kafshimesh (i bletës, i merimangës, i akrepit etj. ) dhe të përshkruajë mënyrën e trajtimit të tyre;</li> <li>• të dallojë ngrirjen e gjymtyrëve dhe të rënies së temperaturës së trupit për shkak të të ftohtit;</li> <li>• të përshkruajë trajtimin e rasteve të ngrirjes së gjymtyrëve dhe të rënies së temperaturës së trupit për shkak të të ftohtit;</li> <li>• të bëjë dallimin ndërmjet goditjes së nxehtësisë (për shembull, të diellit) nga gjendja e humbjes së vetëdijes për shkak të qëndrimit për një kohë të gjatë në një mjedis të nxehtë;</li> <li>• të vlerësojë rastet e emergjencave në ujë dhe të bëjë zgjedhjet e duhura për shmangien ose zgjidhjen e tyre.</li> </ul>
--	--



#### 4. KËRKESAT E AFTËSIMIT PËR JETËN NDAJ LËNDËVE TË TJERA

<b>Aftësimi për jetën</b>	<b>Gjuha shqipe</b>
<b>Në të gjitha nënlinjat</b>	Nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të hartojë ese, të gjejë dhe të shfrytëzojë materiale mediatike;</li> <li>të shkruajë, të lexojë dhe të komunikojë informacioneve rreth çështjeve që lidhen me aftësimin për jetën.</li> </ul>
<b>Aftësimi për jetën</b>	<b>Biologji</b>
<b>Të ushqyerit e shëndetshëm</b>	Nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të shpjegojë konceptet: proteina, karbohidrate, lyra, vitamina, kripëra minerale, antioksidues;</li> <li>të kuptojë rolin biologjik të grupeve të lëndëve organike përbërëse të ushqimeve.</li> <li>të përcaktojë se në cilat ushqime ato ndodhen;</li> <li>të përshkruajë se çfarë janë dhe si shkaktohen: diabeti, presioni i lartë i gjakut, sëmundjet e zemrës, rënia e dhëmbëve, dhjamosja, e kanceri;</li> </ul>
<b>Alkooli dhe drogat e tjera</b>	Nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të dijë ndërtimin dhe funksionin e sistemeve: të frymëmarrjes, qarkullimit të gjakut, të tretjes, riprodhues, nervor;</li> </ul>
<b>Seksualiteti</b>	Nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të përshkruajë ndërtimin dhe funksionin e organeve gjinore: femërore dhe mashkullore;</li> <li>të përshkruajë zhvillimin embrional të fetusit;</li> </ul>
<b>Edukimi mbi HIV-SIDË-n</b>	Nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të përshkruajë ndërtimin e HIV-it;</li> <li>të shpjegojë si HIV-i vepron mbi sistemin imunitar dhe dobëson atë;</li> </ul>
<b>Aftësimi për jetën</b>	<b>Matematikë</b>
<b>Të ushqyerit e shëndetshëm Seksualiteti Alkooli dhe drogat e tjera.</b>	Nxënës/i,-ja aftësohet: <ul style="list-style-type: none"> <li>të llogarisë kaloritë në një dietë;</li> <li>të përdorë teorinë e probabilitetit dhe</li> </ul>

<b>Edukimi mbi HIV-SIDË-n</b>	<p>katrorin e binomit;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>të shpjegojë raportet në %;</li> <li>të shpjegojë konceptin e masës, të përqindjes, të ndërtimit të raporteve midis pjesëve përbërëse të së tërës, të ndërtimit të tabelave, statistikave, grafikëve,</li> <li>të hartojë statistika (mesatarja, moda), dhe grafikë.</li> </ul>
<b>Aftësimi për jetën</b>	<b>Kimi</b>
	<p>Nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>të përshkruajë strukturën e molekulave të: proteinave, lyrave, karbohidrateve;</li> <li>të shpjegojë lidhjet e ngopura dhe të pangopura të midis atomeve karbon.</li> </ul>
<b>Aftësimi për jetën</b>	<b>Arte</b>
Në të gjitha nënlinjat.	<p>Nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>të përdorë vizatimin, muzikën, inskenimin etj. për veprimtaritë ndërgjegjësuëse në lidhje me aftësimin për jetën.</li> </ul>
<b>Aftësimi për jetën</b>	<b>Qytetaria</b>
Në të gjitha nënlinjat.	<p>Nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>të mbajë qëndrim moral dhe intelektual rreth të gjitha çështjeve që lidhen me aftësitë për jetën.</li> <li>të marrë vendime për çështje të ndryshme;</li> <li>të mbajë qëndrim kritik për sjellje të ndryshme që dëmtojnë shëndetin dhe sigurinë vetjake dhe cilësinë e jetës shoqërore.</li> </ul>

## 5. KËRKESA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Ky program është një dokument zyrtar, pjesë e tërësisë së dokumenteve zyrtare të për lëndën e aftësimin për jetën. Dokumentet e tjera kryesore janë korniza kurrikulare e gjimnazit dhe standardet e fushës, ku kjo lëndë bën pjesë.

Hartimi i programit është mbështetur te korniza kurrikulare dhe te standardet e fushës.



Për të siguruar përdorimin sa më të mirë të programit është e vlefshme njohja me dokumentet e lartpërmendura.

Te korniza kurrikulare vëmendje e veçantë i duhet kushtuar:

- Synimeve të përgjithshme të kurrikulës së gjimnazit.
- Synimeve të linjave ndër-kurrikulare.
- Vlerësimit të nxënësit.
- Parimeve të mësimdhënie-mësimnxënies.

Përdoruesve të këtyre dokumenteve u lind nevoja të njohin standardet e të gjitha fushave të tjera të të nxënësit dhe të gjitha programet lëndore të të njëjtit vit.

Zbatimi i programit duhet të bëhet duke respektuar parimet e barazisë gjinore, etnike, kulturore, racore, fetare.

### **Objektivat e programit**

Objektivat e programit janë për të gjithë nxënësit dhe janë detyrim për përdoruesit e programit. Kjo do të thotë se që të gjithë nxënësve duhet t'u jepet mundësia që të nxënë çka kërkohet në objektivat e programit. Realizimi i objektivave në tema, në kapituj, dhe në njësi mësimore dhe renditja e tyre është zgjedhje e lirë e zbatuesit të programit.

Lënda Aftësimi për jetën janë një grup i kompetencave psiko-sociale dhe ndërvetjake që i ndihmojnë nxënësit të marrin vendime të informuara, të zgjidhin probleme, të mendojnë në mënyrë kritike dhe krijuese, të komunikojnë në mënyrë të efektshme, të ndërtojnë marrëdhënie të shëndetshme emocionale me të tjerët, dhe të ndërtojnë jetën e tyre në mënyrë të shëndetshme e të sigurt.

Aftësitë për jetën mund të drejtohen drejt veprimeve vetjake dhe veprimeve me të tjerët për të ndryshuar mjedisin, për ta bërë atë pozitiv për veten dhe të tjerët.

Këto aftësi fitohen nëpërmjet mësimëve ushtrimore simulative ose veprimtarive të ndryshme në jetën reale.

### **Orët mësimore**

Programi i aftësive për jetën për klasën e 11-të është strukturuar në linja që vijnë njëra pas tjetrës, por nuk do të thotë se mësimdhënia duhet zhvilluar në këtë renditje gjatë vitit shkollor.

Programi ofron disa nënlinja. Numri i orëve për zhvillimin e tyre, në këtë program, është më i madh se 34 orë gjithsej. Kjo do të thotë **se autori i tekstit do të ofrojë informacionin për të gjitha nënlinjat që përfshihen në program**, kurse shkolla ose mësuesi duhet të përzgjedhin ato nënlinja që plotëson më mirë kërkesat e klasës, të shkollës ose të komunitetit në të cilin jetojnë. Numri i orëve që do të përzgjedhë mësuesi nga ky program për klasën e 11-të të shkollave profesionale duhet të jetë **34 orë gjithsej**.

Sasia e orëve mësimore për secilën nënlinjë është rekomanduese. Përdoruesit e programit duhet të respektojnë sasinë e orëve vjetore të lëndës, por janë të lirë të ndryshojnë me 10% (shitesë ose pakësim) numrin e orëve të rekomanduara për secilën linjë.

Mësuesi mund të vendosë të përparojë më ngadalë kur e vë re se nxënësit e tij hasin vështirësi të veçanta në përmbushjen e objektivave të kapitullit, por mund të ecë më shpejt, kur nxënësit e tij demonstrojnë një përvetësim të kënaqshëm.



Në programin e lëndës së aftësi për jetën 60-70% e orëve mësimore totale janë për shtjellimin e njohurive të reja lëndore dhe 40-30% e tyre janë për përpunimin e njohurive (gjatë vitit dhe në fund të vitit shkollor).

### **Përpunimi i njohurive**

Përpunimi i njohurive përmban:

- Përsëritjen brenda kapitullit të njohurive-bazë të tij (konceptet themelore).
- Testimin e njohurive-bazë.
- Integrimin e njohurive të reja të një kapitulli me njohuritë e kapitujve paraardhës.
- Integrimin e njohurive të reja me njohuritë e lëndëve të tjera (ndonëse këto integritime do të përshkojnë zhvillimin e çdo ore mësimore, gjatë përpunimit i duhet kushtuar kohë e posaçme).
- Përsëritjen vjetore (pavarësisht nga ndarja në linja ose kapituj, lënda duhet parë si e tërë).
- Testimin vjetor (nuk është i detyruar).

Në orët mësimore, që i përkasin përpunimit të njohurive, mësuesi zhvillon edhe tema me nismën e tij ose me kërkesën e vetë nxënësve. Këto tema mund të pikënisen nga ngjarje aktuale ose thjesht nga kureshtja e nxënësve.

Veçanërisht gjatë përpunimit të njohurive duhet t'i kushtohet kohë e posaçme kultivimit:

- Të aftësive të përgjithshme, si: e komunikimit, e menaxhimit të informacionit, e zgjidhjeve problemore, e të menduarit kritik dhe krijues.
- Të aftësive të posaçme që kanë të bëjnë me lidhjen e njohurive me jetën e përditshme etj.
- Të formimit të qëndrimeve etiko-social dhe të atyre që lidhen me aftësinë për të punuar në ekip.

Gjatë orëve të përpunimit të njohurive, nxënësve duhet t'u krijohet mundësia të punojnë detyra tematike, projekte kurrikulare, të zgjidhin situata problemore nga jeta etj.

Pjesë e përpunimit të njohurive është rishqyrtimi vjetor i cili ka për qëllim të nxjerrë në pah dhe përforcuar konceptet e metodat themelore të kësaj lënde.

## **6. VLERËSIMI**

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj.

Vlerësimi në lëndën Aftësimi për jetën do të fokusohet në aftësinë e zotërimit të koncepteve kyç dhe në mënyrë të veçantë, të batimit të këtyre koncepteve në situatat e jetës së përditshme.

Vlerësimi duhet t'i kushtojë kujdes të kuptuarit nga nxënësit të lidhjeve shkakësore dhe të ndërvarësisë sjelljeve njerëzore dhe pasojave të tyre për shëndetin vetjak dhe atë të tjerëve.

Vlerësimi i aftësive do të vërë theksin në sjelljen e nxënësve në grup dhe aftësinë e tyre për të përdorur burime të ndryshme për marrjen e informacioneve të domosdoshme për vendimmarrjen dhe sjelljen e tyre.



Vlerësimi mbështetet tërësisht në objektivat e programit lëndor dhe mësuesi nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato objektiva të arritjes që nuk përshkruhen në program.

Në këtë lëndë, vlerësimi i aftësive dhe i shprehive praktike në fushën e shëndetit dhe të sigurisë merr përparësi.

Mësuesi zhvillon vetë e ndihmon nxënësit dhe së bashku zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi.

Metodat e vlerësimit në këtë lëndë mund të përfshijnë:

- teste me shkrim për të kontrolluar arritjet e nxënësve në lidhje me objektivat e programit,
- monitorimin e punës së nxënësve në grup,
- punët eksperimentale, raportet e punës,
- aftësinë për të ndjekur procedura dhe rregulla të caktuara në situata praktike etj.,

Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj.

Mësues/i,-ja nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore.

Si rregull, nxënësit dhe mësuesit duhet të bashkëbisedojnë lirshëm si partnerë rreth përvetësimit të materialeve mësimore të zhvilluara në klasë dhe të kryerjes së detyrave jashtë klase.

Herë pas here, mësuesi duhet të vlerësojë me notë duke ua bërë të qartë nxënësve, që në fillim, qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij.

Vlerësimi me shkrim shërben për aftësimin e nxënësve në komunikimin me shkrim dhe mund të realizohet jo vetëm me laps e letër por edhe në rrugë elektronike.

Mësuesi vlerëson nxënës/in,-en me notë për parashtrimet me shkrim në provimet periodike me shkrim dhe në prezantimet me shkrim të punimeve të tij, të zhvilluara vetë ose në grup.

Mësuesi planifikon provime periodike me shkrim për blloqe të gjera orësh mësimore, që përbëhen nga një apo disa kapituj, të cilët i bashkojnë objektiva të ndërlidhura të të nxënësve. Në përshtatje me qëllimin e vlerësimit me shkrim, ai/ajo përdor lloje të ndryshme testesh, që nga minitestet disaminutëshe për një objektiv të veçantë të të nxënësve, tek ato një orësh. Planifikohen teste me alternativa ose zhvillim, detyra tematike, projekte kurrikulare etj.

Një formë e parashtrimit me shkrim nga nxënësit është dhe provimi përfundimtar.

Vlerësimi në lëndën aftësimi për jetën do të përqendrohet në aftësitë e nxënësve në lidhje me të kuptuarit dhe përdorimin e njohurive të fituara.