



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
MINISTRIA E ARSIMIT DHE SHKENCËS
Drejtoria e Edukimit Parauniversitar

Nr. 6772/9 Prot.

Tiranë, më 27.10.2010



MIRATOHET

MINISTRI

Myqerem Tafaj
MYQEREM TAFAJ

PROGRAM MËSIMOR

PËR

KULTURËN E PËRGJITHSHME TË SHKOLLAVE SPORTIVE

LËNDA: AFTËSI PËR JETËN

Klasa e 11-të

Tiranë, 2010



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

PROGRAMET PËR SHKOLLAT E MESME SPORTIVE

FUSHA: AFTËSI PËR JETËN DHE EDUKIM PËR KARRIERËN

LËNDA: AFTËSI PËR JETËN

PROGRAMI I LËNDËS
AFTËSI PËR JETËN
PËR KLASËN E 11-TË

Koordinator: MIRELA ANDONI

TIRANË, TETOR 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 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 ata 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 sigurt jetese;
- Të parashikojë pasoja afatshkurtra dhe afatgjata të disa vendimeve alternativave 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 aftësohet për t'u bërë veprimtar aktiv për sigurimin e një mjedisi të shëndetshëm shoqëror dhe individual.

3. OBJEKTIVA

a) Linja: Edukimi shëndetësor

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë 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 që do të zhvillojë respektin për vetveten dhe do të realizojë besimin në arritjet. Kjo do t'i ndihmojë nxënësit të menaxhojnë ndjenjat dhe emocionet e tyre si dhe do t'i përgatisë ata për të përballuar streset; për përdorimin e substancave të ligjshme dhe të paligjshme; për një të ushqyer të shëndetshëm; për proceset e riprodhimit njerëzor dhe për problemet e 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 nevojë, dhe krijimi i ndjenjës së kontrollit dhe të mundësive për arritjen dhe afirmimin e suksesit.

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

<p>Të ushqyerit e shëndetshëm</p> <p>(11 orë)</p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.); • 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); • të përshkruajë faktorët që ndikojnë në shprehitë tona të të ushqyerit; • të shpjegojë nevojën për kalori për grupmoshat e ndryshme dhe për njerëzit e profesioneve të ndryshme; • të argumentojë pse është e shëndetshme një dietë e varfër në lyra të ngopura, në sheqer e në kripë; • të argumentojë pse është e shëndetshme një dietë e pasur në perime e fruta; • të vlerësojë rekomandimet dietike, burimet dhe prirjet që burojnë nga prejardhje të ndryshme; • të hartojë një plan ushqyerje për një të ri të shëndetshëm, duke konsideruar dietën e balancuar, vlerën ushqyese, freskinë dhe kulturën; • të rekomandojë mënyra të shëndetshme për të humbur, për të fituar ose për të mbajtur peshën; • të llogarisë kaloritë e një vakti të ushqimit të tij; • të krahasojë traditën e tij të të ushqyerit me atë të nxënësve të tjerë; • të përfshihet në nisma për gatime të shëndetshme që mund të organizohen në klasë, në shkollë ose në bashkësi; • të hartojë një raport duke u mbështetur në të dhëna të marra nga botime të ndryshme ose nga interneti, për peshën trupore (anoreksia e forcuar dhe obeziteti).
<p>Alkooli dhe drogat e tjera</p> <p>(12 orë)</p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të hulumtojë përdorimin e duhanit si një faktor shkaktar të sëmundjeve të: kancerit, zemrës, emfizemës etj; • të vlerësojë ndikimin e pirjes pasive të duhanit në shëndetin e fëmijëve, personave me alergji dhe astmë, dhe të joduhanpirësve;

	<ul style="list-style-type: none"> • të hulumtojnë ndikimin e përdorimit dhe abuzimit me alkool në organet dhe sistemet e organeve të trupit të njeriut, si: në zemër, në mushkëri, në sistemin kardiovaskular, riprodhues dhe atë imun; • 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; • të hulumtojnë marrëdhënien ndërmjet përdorimit të alkoolit e drogave të tjera dhe aksidenteve automobilistike; • 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.; • të paracaktojë ndikimet fizike, të sjelljes dhe ato ligjore të abuzimit me substanca, të tilla si marihuana, heroina dhe drogave të tjera argëtuese; • të hulumtojnë lidhjen midis përdorimit të drogave me injeksion dhe sëmundjeve, si SIDA dhe Hepatiti B; • të analizojë lidhjen midis përdorimit të alkoolit, e drogave të tjera dhe incidenteve të përdhunimit, SST dhe shtatzënisë së padëshiruar; • të bëjë dallimin e treguesve fizikë, socialë dhe emocionalë gjatë abuzimit me substanca të dëmshme; • të punojë për ndërgjegjësimin e familjarëve dhe të komunitetit për dëmet me substancat abuzuese; • të ndihmojë personat që janë përdorues të substancave abuzive.
<p>Barnat (ilaçet) (5 orë)</p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të vlerësojë efektivitetin e një bari duke marrë parasysh dozat, efektet anësore, mënyrat e marrjes dhe përfitimet kundrejt rreziqeve; • të hulumtojnë përdorimin e barnave të reja ose eksperimentale dhe të diskutojnë rreziqet dhe përfitimet; • të diskutojnë për përfitimet dhe rreziqet e barnave nga bimët mjekësore; • të lexojë për të kuptuar përshkrimin e një medikamenti.
<p>Seksualiteti (6 orë)</p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të dallojë seksualitetin nga seksi, (seksualiteti si pjesë e

	<p>rëndësishme e njeriut përfshin të gjitha ndjenjat, 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 aktivitete fizik dhe seksual);</p> <ul style="list-style-type: none"> • të përshkruajë zhvillimin seksual gjatë cikleve të ndryshme të jetës; • të vlerësojë presionet e brendshme dhe të jashtme për t'u bërë seksualisht aktiv dhe të demonstrojë strategji për t'u rezistuar presioneve; • të rendisë faktorët që përcaktojnë një rrezik të mundshëm për infektimin me HIV/SIDA, SST dhe të një shtatzënie të padëshirueshme; • të analizojë prirjet e përqindjeve të shtatzënisë të adoleshenteve, lindjet në adoleshencë dhe lindjet jashtëmartesore, 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; • të analizojë faktorët që ndikojnë për zgjedhjen, përdorimin dhe efektivitetin e kontraceptivëve, reduktimin e rrezikut ose strategji të eliminimit të rrezikut; • të parashikojë se si bindjet fetare dhe kulturore, teknologjitë aktuale e të përparuara ndikojnë në shëndetin riprodhues dhe atë seksual; • të hulumtojë çështje që lidhen me orientimin seksual; • të hulumtojë çështje të shëndetit riprodhues dhe seksual te femrat 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).
<p>Edukimi mbi HIV/SIDA</p> <p>(6 orë)</p>	<p>Në përfundim të klasës së 11-të, nxënës/i,-ja aftësohet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të bëjë dallimin midis HIV/SIDA-s dhe SST-ve; • të përshkruajë karakteristikat e disa SST-ve, shenjat e tyre dhe kurimi; • të përcaktojë se në cilat rrugë mund të tejçohet HIV/SIDA dhe SST-të; • të përcaktojë se në cilat rrugë nuk mund të tejçohet HIV/SIDA dhe SST-të; • të rendisë metodat e parandalimit të HIV/SIDA-s dhe SST-së, në bazë të efektshmërisë së tyre; • të argumentojë pse duhen vonuar në kohë

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

b) Linja: Sjellja e sigurt

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

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

c) Linja: Ndhma e parë

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë eksploron rëndësinë e ndihmës së parë dhe 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.

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

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

4. KËRKESAT E AFTËSIMIT PËR JETËN NDAJ LËNDËVE TË TJERA

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

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

5. KËRKESA PËR ZBATIMIN E PROGRAMIT

Ky program është një dokument zyrtar, pjesë e tërësisë së dokumenteve zyrtare për shkollat sportive.

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 çfarë 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.

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 për të tjerët. Këto aftësi fitohen nëpërmjet mësimave ushtrimore simulative ose veprimtarive të ndryshme në jetën reale.

Orët mësimore

Programi i aftësive për jetën për klasën e 11-të do të zhvillohet në **34 javë x 1 orë = 34 orë gjithsej**.

Programi ofron disa linja dhe nënlinja që vijnë njëra pas tjetrës, por nuk do të thotë se mësimdhënia duhet zhvilluar në këtë renditje gjatë vitit shkollor. 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 plotësojnë 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 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 ata 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 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 aftësisë 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 shkollor dhe në fund të tij).

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 integrame 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: komunikimit, menaxhimit të informacionit, zgjidhjeve problemore, të menduarit kritik dhe krijues;
- kultivimit të aftësive të posaçme që kanë të bëjnë me lidhjen e njohurive me jetën e përditshme etj.
- formimit të qëndrimeve etik e sociale 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 të përforcojë 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 “Aftësi për jetën” do të fokusohet në aftësinë e zotërimit të koncepteve kyç dhe në mënyrë të veçantë, të zbatimit 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 së 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 ata 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 dhe 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 rreth 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 ndërlidhur të të nxënësve. Në përshtatje me qëllimin e vlerësimit me shkrim, mësuesi përdor lloje të ndryshme testesh, që nga minitestet disaminutëshe për një objektivi të veçantë të të nxënësve, tek ato njëorëshe. 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 “Aftësi për jetën” do të përqendrohet në aftësitë e nxënësve në lidhje me të kuptuarit dhe përdorimin e njohurive të fituara.