



British Embassy  
Pristina



IOM  
UN MIGRATION



# DORACA K

**Edukimi i të rinjve në natyrë**



**Bjeshkatari Orientim Kampim Mbijetesë Alpinizëm Skijim**

## Informacion

**Titulli:** Edukimi i të rinjve në natyrë

**Subjekti:** Manual për edukimin jo-formal të të rinjve nëpërmes sporteve dhe aktiviteteve fizike në natyrë

**Komponentat:** Manual praktik për mësimdhënës (Hapat praktik në Orientim, Alpinizëm, Skijim, Bjeshkatari, Siguri në aktivitete, Ndihmë të Parë)

**Publikuesi:** Klubi Alpin Prishtina

**Copyright:** Ambasada Britanike në Prishtinë  
Organizata Botërore e Emigrimit (IOM)  
Klubi Alpin Prishtina

**Dizajni:** Inovativ

**Gjuha:** Shqip

**URL:** [www.kap-ks.com](http://www.kap-ks.com)

**Data dhe Vendi:** Dhjetor 2019, Prishtinë

**Edituesi**  
**Përgjegjës:** Nazmi Hasanramaj

**Kopje:** 50

**Autorët:** Nazmi Hasanramaj, Kristian Gashi Labinot Salihu, Slobodan Staletovič,

**Foto:** Arben Llapashtica, Blerdi Malushi, Albert Krasniqi, Isa Kelmendi, Valmir Gashi, Besnik Fetiu, Nazmi Hasanramaj, Kristian Gashi

**Koordinator i Projektit:** Labinot Salihu

**Dokumenti:** Edicioni i parë

## Mundësuan

Ambasada Britanike në Kosovë



British Embassy  
Pristina

Organizata Botërore e Emigrimit (IOM)



Klubi Alpin Prishtina



## Klubin Alpin Prishtina

### MISIONI

*Ndërlidhja e të rinjve me natyrën dhe përafrimi kulturor nëpërmes njohjes së diversitetit të pasur njerëzor dhe natyror*

### VIZIONI

*Artikulimi, organizmi dhe ngritja e cilësisë në edukimin e të rinjve në natyrë (mëso, luaj, përjeto, shërbe dhe shpërndaj)*

### BESOJMË

*Pozitivitet- ne besojmë në ndërtimin dhe drejtimin e forcës dhe energjisë së të rinjve në aktivitete në natyrë, forcë dhe vazhdimësi të cilën e kanë dhe mund ta shpërndajnë*

### ZGJEDHJA

*Ne sigurojmë se pjesëmarrja në aktivitetet tona është gjithmonë zgjedhje e pjesëmarrësve, e prezantuar me mësim, përjetim dhe lojë, duke mos rënë ndesh asnjëherë me parimet etike dhe mjedisin*

### RESPEKTI

*Shfaqje dhe theksim i respektit për punën, programin, njerëzit dhe mjedisin në të cilin jetojmë dhe veprojmë*

### AUTENTICITETI

*Ajo çka krijojmë, ndërtojmë dhe aplikojmë në programet tona, në pjesën më të madhe është autentike dhe brenda parametrave të edukimit në natyrë*

### MUNDËSIA

*Ofrimi i këtyre mundësive të sa më shumë të rinj, krijon guxim, largpamësi, gjithëpërfshirje, botëkuptim të hapur, vetëbesim dhe kreativitet*

### CILËSIA

*Përpiqemi dhe i ndjekim standardet, korrektësinë, kualitetin dhe sigurinë në çdo aktivitet*

### PASIONI

*Ne besojmë në shpërndarjen dhe kultivimin e asaj çka e kemi pasion, inkurajimin e qasjes pozitive edhe në përjetimin e punës dhe aktiviteteve që i zhvillojmë*

### GJITHPËRFSHIRJA

*Mbi të gjitha, gjithëpërfshirje sociale; shpërndarja e asaj çka ofrojmë, inkurajimi dhe qëndrimi pozitiv ndaj çdo teme që ka të bëjë me edukimin dhe ambientin*

### KOMPETENCA

*Ngritja e cilësisë, certifikimet dhe trajnimet e vazhdueshme të stafit tonë dhe mësimdhënësve, zhvillimi i programeve adekuate, akreditimi i tyre si dhe gjetja e partnerëve përkrhës*

## Përmbajtja

|                                                                            |           |
|----------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Autorët.....                                                               | 5         |
| Parafjalë.....                                                             | 6         |
| Kapitulli I.....                                                           | 7         |
| Doktrina e Edukimit në Natyrë.....                                         | 7         |
| Çka është edukimi nëpërmes sportit dhe aktivitetëve në natyrë (scout)..... | 7         |
| Trajnimi i trajnerëve për edukimin në natyrë (ToT).....                    | 7         |
| Temat e Trajnimit të Trajnerëve.....                                       | 8         |
| Dallimi në mes edukimit PËR sport, NGA sporti dhe PËRMES sportit.....      | 9         |
| Edukimi për sport.....                                                     | 9         |
| Edukimi nga sporti.....                                                    | 9         |
| Kapitulli II.....                                                          | 10        |
| Objektivat e përgjithshme të edukimit në natyrë.....                       | 10        |
| Kategoritë e kompetencave, sportet (mënyrat) dhe dobitë.....               | 13        |
| Kapitulli III.....                                                         | 17        |
| <b>Modulet e edukimit në natyrë.....</b>                                   | <b>17</b> |
| <b>Moduli I - SHTEGTIMI.....</b>                                           | <b>19</b> |
| Parametrat bazik për shtegtim.....                                         | 19        |
| Aktivitetet konkrete të shtegtimit.....                                    | 20        |
| Pajisjet dhe rekuizitat bazike të Shtegtimit.....                          | 21        |
| <b>Moduli II - ALPINIZMI.....</b>                                          | <b>22</b> |
| Parametrat bazik për Alpinizëm.....                                        | 22        |
| Aktivitetet konkrete të Alpinizmit.....                                    | 23        |
| Pajisjet dhe rekuizitat bazike të Alpinizmit.....                          | 24        |
| <b>Moduli III - ORIENTIMI-ORIENTEERING.....</b>                            | <b>25</b> |
| Parametrat bazik për Orientim.....                                         | 25        |
| Aktivitetet konkrete të Orientimit.....                                    | 26        |
| Pajisjet dhe rekuizitat bazike të Orientimit.....                          | 27        |
| <b>Moduli IV - SKIJIMI.....</b>                                            | <b>28</b> |
| Parametrat bazik për Skijim.....                                           | 28        |
| Aktivitetet konkrete të Skijimit.....                                      | 29        |
| Pajisjet dhe rekuizitat bazike të Skijimit.....                            | 30        |
| <b>Të drejtat themelore të fëmijës.....</b>                                | <b>31</b> |
| <b>Përgjegjësitë e kujdestarit.....</b>                                    | <b>31</b> |
| <b>Për prindërit.....</b>                                                  | <b>31</b> |
| <b>Rekomandimet dhe ushqimi.....</b>                                       | <b>31</b> |



## Autorët



### **Nazmi Hasanramaj**

**Guidë Malore dhe Trajner i licencuar i Alpinizmit**

Kryetar i Klubit Alpin Prishtina dhe Alpinist me përvojë 20 vjeçare në lëmine e Bjeshkatarisë, Alpinizmit, Scouting si dhe në fushën e edukimit dhe trajnimit të të rinjve. Bashkautor në disa artikuj dhe punime rreth sporteve në natyrë, edukimit dhe turizmit në përgjithësi

Për më shumë info: [www.kap-ks.com](http://www.kap-ks.com) / [alpineclubprishtina@gmail.com](mailto:alpineclubprishtina@gmail.com)



### **Labinot Salihu**

**Trajner i licencuar i Skijimit dhe sporteve dimërore**

Udhëheqës i Sektorit të Edukimit në Klubin Alpin Prishtina dhe trajner me përvojë të gjatë në Skijim, Snowshoe, Ski Tour, si dhe këshillëdhënës në çështjet e sigurisë në sportet dimërore. Aktualisht, edhe këshilltar për siguri në shkollat e Prishtinës

Për më shumë info: [www.kap-ks.com](http://www.kap-ks.com) / [alpineclubprishtina@gmail.com](mailto:alpineclubprishtina@gmail.com)



### **Slobodan Staletović**

**Trajner i Licencuar i Skijimit dhe pjesë e ekipit emergjent**

Skijator dhe trajnues i licencuar i skijimit; pjesë e ekipit për kërkim-shpëtim në kushte dimri si dhe koordinator për çështjet e terrenit gjatë kurseve të skijimit dhe kërkim-shpëtimit

Për më shumë info: [www.kap-ks.com](http://www.kap-ks.com) / [alpineclubprishtina@gmail.com](mailto:alpineclubprishtina@gmail.com)



### **Kristian Gashi**

**Trajner i licencuar i orientimit (Orienteering)**

Themelues i sportit të Orienteering në Kosovë, trajner me përvojë të gjatë, si dhe garues në disa gara ndërkombëtare. Punues i shumë hartave tursitike dhe haratave-poligon për çështje të garave të orientimit

Për më shumë info: [www.kap-ks.com](http://www.kap-ks.com) / [alpineclubprishtina@gmail.com](mailto:alpineclubprishtina@gmail.com)

# Parafjalë

Edukimi Jo-Formal është duke zënë vend gjithnjë e më shumë në fushën e edukimit nëpër Evropë. Ky koncept është treguar efikas në zhvillimin e aftësive të ndryshme sociale të rinjtë, nga fëmijët deri te moshat më të rritura.

Edukimi në natyrë rritë kreativitetin, shton performancën dhe ka impakt në gjindshmërinë e fëmijës në situatë të caktuara sociale, duke e shtuar edhe vetëbesimin për pjesëmarrje në procese të ndryshme sociale dhe demokratike, duke rritur dëshirën për sport dhe natyrë si dhe duke e bërë të mundur qasjen në komunikimin shumë gjuhësor.

Organizatata lokale (OJQ), autoritetet publike si dhe institucionet qendrore të Evropës janë duke u mbështetur në aktivitete të tilla, duke i organizuar ato, duke i financuar si dhe duke u përpjekur që të krijojnë platformë të shëndoshë edukimi Jo-Formal. Këto aktivitete kanë cak zhvillimin e kompetencës në disa fusha të ndryshme që kanë të bëjnë me stilin e shëndetshëm të jetesës, zhvillimin e qëndrueshëm, vetëdijesimin për ambientin gjithpërfshirjen sociale, qasjen demokratike, të drejtat e njeriut, diversitetin kulturor, etj.

Përzgjedhja e të rinjve (nxënësve) për pjesëmarrje është komponentë e cila kërkon bashkëpunim me institucionet vendore, ndërsa gjithëpërfshirja dhe diversiteti kulturor është moment ku duhet komunikim dhe përkrahje nga organizatat dhe institucionet të cilat i kanë kontaktet dhe mirëbesimin e ndërtuar kohë më parë. Impakti në sjelljen, kompetencën dhe vetëdijesimin social të të rinjtë është një nga caqet e këtyre projekteve, ndërsa artikulli i planeve dhe rrjetit të komunikimit ka të bëjë me vet organizatorin dhe trajnerët në terren.

Diversiteti kulturor në vendin tone paraqet pasuri të çmuar dhe mundësi të mëdha që ky lloj edukimi të jetë urë lidhëse në mes komunitetesh dhe të ngritët në platformë dhe sistem të shëndoshë edukimi, gjithnjë i mbështetur në parametrat Jo-Formal të edukimit. Sport dhe natyrë për të gjithë (klube lokale të specializuara dhe me staf të trajnuar) duke u mbështetur në çdo burim të mundshëm i cili përfshinë mësimdhënësit dhe nivelin lokal dhe qendror të qeverisjes. Shumica e pjesëmarrësve nuk do të bëhen sportistë profesional, por do të arrijnë experience të re dhe qasje më të hapur për idetë e tyre në të ardhmen. Benefitet janë të shumta dhe perspektiva e këtij koncepti është shumë e gjere, gjë që involvon shumë module sportive të cilat lidhen me natyrën dhe edukimin Jo-Formal.

Sipas të dhënave statistikore të marra nga (Global Health Risks, Geneva, World Health Organization, 2009), mungesa e aktivitetit fizik është faktori i gjashtë i rrezikut shëndetësor në nivel Evropian. Është vlerësuar se aktivitetet e tilla fizike e ulin rrezikun e diabetit, kancerit dhe sëmundjeve të zemrës deri në 25-30%. Rreth 63% e evropianëve nuk e arrijnë minimumin e nevojshëm të aktivitetit fizik; në Kosovë ky nivel është shumë më poshtë. Rreth 40% e të rinjve evropian kanë deklaruar se bëjnë aktivitet fizik (lojë) vetëm një herë në javë, sasi e pamjaftueshme për shëndetin fizik.

Disa grupe sociale në Kosovë kanë të ardhura të pamjaftueshme dhe kjo është disavantazh në ushtrimin dhe pjesëmarrjen e tyre në aktivitete Jo-Formale; prandaj pjesë bazike e strategjisë është përfshirja e këtyre grupeve në aktivitete të tilla.

Ky koncept pune dhe ky **Manual** u mundësuan nga **Ambasada Britanike në Prishtinë** dhe nga **Organizata Ndërkombëtare për Migrim IOM**, ndërsa u përpilua nga **Klubi Alpin Prishtina**.







# Kapitulli I

## Doktrina e Edukimit në Natyrë

### Çka është edukimi nëpërmes sportit dhe aktiviteteve në natyrë (scout)

*Edukimi Jo-Formal nëpërmes edukimit në natyrë është proces i organizuar i cili zë vend paralelisht me sistemin bazik të edukimit dhe trajnimit dhe lidhet direkt dhe indirekt me aktivitetet në natyrë. Pjesëmarrja është në baza vullnetare dhe si rezultat, individit merr rrol aktiv në procesin e të mësuarit/trajnimit.*

*Edukimi jo-formal u ofron mundësi të rinjve që të zhvillojnë vlerat e tyre , aftësitë dhe kompetencat ndryshe nga sistemi bazik edukativ. Këto aftësi të fituara përfshijnë një gamë të gjerë kompetencash ndër-personale, ekipore, menaxhuese të konflikteve, vetëdijesim ndër-kulturor, lidërsip, planifikim, organizim, koordinim dhe aftësi praktike të zgjidhjes së problemeve, vetëbesim, disiplinë dhe përgjegjësi.*

*E veçanta e edukimit në natyrë është fakti se pjesëmarrësit involvohen në mënyrë aktive në gjithë procesin dhe aktivitetet që zhvillohen. Metodatat të cilat përdoren e kanë qëllimin që të rinjve tu japin veglat e duhura për zhvillimin e aftësive të tyre dhe rritjes së kompetencës. Mësimi është proces i vazhdueshëm, ndërsa një nga karakteristikat themelore të tij është "mëso duke vepruar".*

*I gjithë ky proces dinamik dhe shpresëdhënës është i mbushur me aktivitete të ndryshme të cilat nuk bien ndesh me sistemin standard të të mësuarit, por përkundrazi, si proces, është i dizajnuar në atë mënyrë që të krijojë ambientin në të cilin pjesëmarrësi është arkitekti i zhvillimit të vet.*

### Trajnimi i trajnerëve për edukimin në natyrë (ToT)

Koncepti themelor është trajnimi i Trajnerëve në nivel të përgjithshëm dhe bazik. Ky koncept është një nga komponentat themelore që e bën të mundur shpërndarjen e eksperiencave në të gjitha nivelet dhe komunitetet. Trajnimi i Trajnerëve (ToT) nga Trajnerët e Certifikuar është metodë e cila e rritë mundësinë dhe impaktin në të gjitha nivelet; dhe ka të bëjë me kompetencën e Trajnerëve të rinj për ti zgjeruar dhe zhvilluar aktivitetet e tyre në komunitetet dhe shkollat ku jetojnë dhe veprojnë. Në një sesion trajnimi të mirëfilltë dhe të mbështetur në përvojën dhe programin e Trajnerëve të Certifikuar mund të trajnohen me sukses rreth 20 mësimdhënës të fushave përkatëse, të cilët pastaj do të kenë mundësi dhe kompetence për zhvillimin e këtyre aktiviteteve bazike me nxënësit dhe komunitetet në vendet ku jetojnë dhe veprojnë.

Trajnimet, Seminaret, Konferencat dhe Barta e Përvojave nëpërmes Fjalimeve Motivuese është metoda e cila do të aplikohet nga Klubi Alpin Prishtina në bashkëpunim me IOM dhe Ambasadën Britanike, dhe kjo metodë deri më tani ka dhënë rezultate të kënaqshme.

Disa nga mësimdhënësit e trajnuar mund të zhvillojnë ide dhe program lokal, duke u mbështetur në trajnimet dhe përvojat e mëhershme dhe duke e shpërndarë kështu idenë dhe impaktin edhe në organizata tjera lokale dhe qeveritare.

Pra, fokusi është krijimi i komunitetit të Trajnerëve të trajnuar nga Trajnerët e Licencuar të fushave përkatëse, dhe pastaj ky komunitet trajnerësh të vazhdojë me aktivitetet e veta në lokalitetet ku jetojnë dhe veprojnë.

## Kombet e Bashkuara deklarojnë si më poshtë:

*“Për nga natyra, sporti ka të bëjë me pjesëmarrjen. Ka të bëjë me përfshirjen dhe qytetarinë. Sporti i bën bashkë njerëzit dhe komunitetet, duke i theksuar të përbashkëtat, me ndërtimin e urave ndërlidhëse në mes diversitetit kulturor.*

*Sporti ofron tribunë për mësimin e disiplinës, vetëbesimit, lidershit si dhe principet e tolerancës, kooperimit dhe respektit. Sporti na mëson vlerat e fitores dhe humbjes. Kur këto aspekte pozitive të sportit theksohen, sporti shndërrohet në makinë të fuqishme nëpërmes së cilës Kombet e Bashkuara mund të punojnë së bashku për arritjen e caqeve demokratike” 4*



## Temat e Trajnimit të Trajnerëve

*(Tabelë informative për temat në të cilat duhet të trajnohen Trajnerët/Mësimdhënësit)*

### Shtegtimi

- Planifikimi dhe Qëllimi
- Siguria dhe Emergjencat
- Ecja dhe Kampimi
- Llojet e Lojërave
- Impakti në ambient
- Komunikimi

### Alpinizmi

- Planifikimi dhe Qëllimi
- Parametrat e Sigurisë
- Pajisjet dhe Rregullat Bazike
- Rapellimi
- Absajllimi
- Impakti në ambient
- Komunikimi

### Orientimi

- Koncepti bazik i orientimit
- Harta
- Kompasi, GPX +
- Orientimi alternativ
- Gara e orientimit
- Impakti në ambient
- Komunikimi

### Skijimi

- Koncepti bazik i skijimit
- Baza teorike dhe pajisjet
- Praktika dhe përdorimi i teleferikut
- Lëshimet fillestare me ski
- Siguria dhe impakti në ambient

### Paramasat dhe siguria

- Të drejtat e fëmijës
- Përgjegjësitë e kujdestarit/trajnerit
- Prindërit
- Ushqimi

## Dallimi në mes edukimit PËR sport, NGA sporti dhe PËRMES sportit

|                             | <i>Edukimi PËR sport</i>                                     | <i>Edukimi NGA sporti</i>                                     | <i>Edukimi PËRMES sportit</i>             |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <b>Pse?</b>                 | <i>Për vet sportin</i>                                       | <i>Për një kauzë të mirë</i>                                  | <i>Për jetën</i>                          |
| <b>Objektivat Specifike</b> | <i>Përmirësimi i kompetencave sportive për garim</i>         | <i>Përmirësimi i shëndetit publik dhe kualitetit të jetës</i> | <i>Zhvillim personal dhe mësim social</i> |
| <b>Qasja</b>                | <i>Aftësi të bazuara në teknikë</i>                          | <i>Funksional</i>                                             | <i>Ekzistencial socio – kulturor</i>      |
| <b>Qëllimi</b>              | <i>Suksesi dhe fitorja</i>                                   | <i>Funksionimi më i mirë</i>                                  | <i>Qytetaria</i>                          |
| <b>Përfitimi</b>            | <i>Çmime, aftësi më të mira teknike (vlera tjera shtesë)</i> | <i>Mirëqenie shoqërore</i>                                    | <i>Fuqizim</i>                            |

### Edukimi për sport

Shumë klube tradicionale janë kryesisht të mobilizuara në arritjen e caqeve dhe performances sportive, si prioritet. Në rastin tonë ne evokojmë konceptin e **Edukimit PËR Sport**, i cili ka si cak kryesor zhvillimin e kompetencave në performancën sportive dhe paraqitjen konform rregulloreve.

Edukimi për sport adreson përmirësimin e aftësive të lidhura me vet sportin.

Prandaj ky është thellësisht i prirur në rritjen e zhvillimit dhe kompetencës individuale dhe psiko-fizike. Sigurisht, ky koncept është i lidhur me disiplinat e shumta të sporteve kompetitive, prandaj ky koncept ka qasje dhe interes të limituar në kontekstin e edukimit në natyrë.

### Edukimi nga sporti

Koncepti i **Edukimit NGA Sporti** është më kompleks dhe përfshinë objektiva specifike siç janë adresimi i çështjeve rreth shëndetit dhe mirëqenies. Në këtë rast caqet edukative nuk braktisen por nganjëherë vihen në plan të dytë.

Caqet kanë të bëjnë me koordinimin në mes synimeve sportive dhe mirëqenies së shoqërisë. Ky koncept përdorë sportin, ushtrimet fizike dhe aktivitetet tjera si mjete për arritjen e kauzave si shëndeti, mirëqenia, kualiteti jetësor dhe përfshirja sociale.

Kjo doktrinë gjen mjaft hapësirë dhe përdorin në edukimin në natyrë.

Duke luajtur sporte të ndryshme, pritjet janë që të rinjtë të mësojnë dhe kuptojnë më shumë rreth të jetuarit e shëndetshëm dhe në këtë mënyrë ta rrisin vetëdijen për temat e lartcekura në përgjithësi.



# Kapitulli II

Objektivat e përgjithshme të edukimit në natyrë

|                                   |                                         |                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|
| Përfshirja sociale / diskriminimi | Kreativiteti dhe Ndërmarrësia           | Shëndeti                            |
| Zgjidhja e konfliktit             | Edukimi nëpërmes aktiviteteve në natyrë | Pjesëmarrja dhe demokracia          |
| Të drejtat e njeriut              | Diversiteti Kulturor                    | Mjedisi dhe zhvillimi i qëndrueshëm |

## PËRFSHIRJA SOCIALE / DISKRIMINIMI

Përmes kësaj teme keni mundësinë të diskutoni rolet dhe identitetet që pjesëmarrësit kanë në lidhje me sfera të ndryshme sociale në të cilat bëjnë pjesë. Vlen të sfidohen strukturat brenda shoqërisë sonë që kanë për qëllim gjithëpërfshirjen sociale ose nxisin diskriminimin. Zakonisht, në lidhje me këto tema pjesëmarrësit kanë përvoja individuale që mund t'i ndajnë me grupin. Është e lehtë të lidhësh role të ndryshme shoqërore me role në sport dhe me pak kreativitet gjithmonë mund t'i sfidosh pjesëmarrësit me vendosjen e roleve të ndryshme në një aktivitet të ndryshme sportive.

*Si krijon shoqëria role dhe identitete? Sa të varur jemi në lidhje me këto role? A shohim një shans për të ndryshuar rolet tona si të tilla? Nëse po, si? Nëse jo, pse? Cilat role janë të rëndësishme për ju? Cilat role janë të rëndësishme për të tjerët? Cilat role duhet të mbështeten në shoqëri në përgjithësi? Si e mbështet shoqëria gjithëpërfshirjen sociale? Si e lufton diskriminimin? Çfarë përvojash doni të ndani me grupin lidhur me këto dy tema? Si mund të ndryshojë sporti rolet sociale?*

## KREATIVITETI DHE NDËRMARRËSIA

Sporti është një mjet i fuqishëm për të zhvilluar disa kompetenca që janë të vlefshme në tregun e sotëm të punësimit. Nëpërmjet veprimtarive sportive, të rinjtë mund të kuptojnë, punën ekipore, duke ndërmarrë iniciativë, komunikim, bashkëpunim, zgjidhje të konflikteve etj. Përdorimi i praktikave që përqendrohen në përmirësimin e aftësive të caktuara mund të ndryshojë ndjeshëm statusin e punësimit të një të riu.

*Si mund të kontribuojë sporti në punësimin e të rinjve? Si mund ta përdorni sportin për të përmirësuar aftësitë që mund të transferohen në punësim? Si mund të ofrojë vetë sporti mundësi punësimi? Si mund ta përmirësojë sporti zbatimin e nismave për të rinjtë? Si mund të siguroheni që kompetencat e fituara përmes sportit do të transferohen në fusha të tjera të jetës?*

## SHËNDETI

Kjo temë është mjaft e përgjithshme dhe mund të diskutohet në shumë nivele. Është e lehtë ta lidhësh atë me sportin dhe aktivitetin fizik, sepse qëllimi i nënkuptuar për të bërë sport është - në shumicën e rasteve - i lidhur me një stil të shëndetshëm të jetës. Përkufizimi i shëndetit është shpesh i paqartë. Në varësi të koncepteve të ndryshme të shëndetit, diskutimi rreth vetë përkufizimit tashmë mund të shndërrohet në një përvojë më të thelluar të të mësuarit në natyrë.

*Çfarë do të thotë të jesh i shëndetshëm? Çfarë është shëndeti për ju? Çfarë përkufizimi për shëndetin mund ta ndajmë si grup? Sa e rëndësishme është një mënyrë jetese e shëndetshme për ju? Cilët shembuj i shohim në shoqërinë tonë për të jetuar shëndetshëm? A mund të jenë atletët profesionistë modele për një mënyrë jetese të shëndetshme? Si mund të ndikojë sporti në shëndet? Çfarë diskutimesh kryesore kemi në shoqëri në lidhje me shëndetin? A është zgjedhja për të jetuar shëndetshëm e lidhur me situatën tuaj financiare? Cilat zgjedhje ditore ju i bëni për ta kthyer stilin e jetës tuaj më të shëndetshëm?*

## ZGJIDHJA E KONFLIKTIT

Zgjidhja e konflikteve është një aftësi themelore sociale që ju duhet për pjesëmarrje në jetën sociale. Nuk është vetëm mënyra se si i trajtoni konfliktet, por edhe qëndrimi ndaj situatave të konflikteve në përgjithësi, sepse kjo përcakton se si veproni ndaj tyre. Kjo temë e kombinuar ofron shumë këndvështrime për ta zhvilluar atë aftësi. Konfliktet janë shumë të zakonshme në fushën e sportit, për shkak të aspektit të vetë sportit. Çdo aktivitet sportiv mund të sigurojë një burim të shkëlqyeshëm për të mësuar rreth rregullave, strukturave, konflikteve dhe zgjidhjes së të tyre.

*Çfarë konflikti tipik përjetoni në sport? Si shkakton aspekti konkurrues konflikte dhe sjellje agresive? Cilat mundësi keni për të trajtuar këto situata? A janë ata të dobishëm në kornizën e sportit për të gjithë? Si trajtohen konfliktet në ekipe (sportive)? Çfarë lloj i personit në konflikt jeni? Cilat mjete / zgjidhje dini për të trajtuar situatat e konflikteve? A janë të suksesshme? Nëse po, si? Nëse jo, pse?*

## PJESËMARRJA DHE DEMOKRACIA

Pjesëmarrja është një vlerë thelbësore për mjediset e të nxënësve joformal, por po aq e rëndësishme edhe në sport. Kjo temë siguron një qasje të lehtë për t'i bërë të dukshme vlerat dhe për të diskutuar ndikimin që ata kanë tek pjesëmarrësit qëndrimet dhe mendimet e tyre në lidhje me këtë temë në shoqëri. Aktivitetet sportive mund të shndërrohen lehtësisht në situata të jetës reale ku sjelljet e nxënësve mund të respektohen dhe vlerësohen.

*Si është e mundur pjesëmarrja aktive? Çfarë motivimi është i nevojshëm për të nxitur pjesëmarrjen në përgjithësi? Çfarë ndikimi ka individi në aktivitetet e ekipit? Çfarë lloj strukturash pjesëmarrëse shohim në sport? Cilat role krijohen në sport nga këto struktura? Çfarë përgjegjësie qëndron në pjesëmarrjen aktive? A nënkupton pjesëmarrja, gjithë përfshirjen sociale (në sport)?*

## TË DREJTAT E NJERIUT

Në thelb, të gjitha të drejtat e njeriut (të drejtat civile dhe politike, të drejtat ekonomike-sociale-kulturore dhe të drejtat e solidaritetit) mund të lidhen lehtësisht me sistemin arsimor. Aktivitetet sportive ofrojnë situata në të cilat mundësia që qasja në këto të drejta dhe privimi i tyre të mund të përjetohet dhe kuptohet. Sfida më e madhe është të kuptosh që edhe nëse këto të drejta nuk janë të arritshme për të gjithë në jetën reale, ato ekzistojnë për çdo qenie njerëzore. Një aktivitet sportiv mund të përsëris një situatë të jetës reale kur disa nga anëtarët e komunitetit nuk mund të ushtrorjnë të drejta të caktuara. Një sfidë tjetër e rëndësishme e të nxënësve është t'i bësh nxënësve të kuptojnë se të drejtat e dikujt mund të sigurohen vetëm nga tjetri. "Të drejtat e mija mbarojnë aty ku fillon e drejta e një personi tjetër."

*Cilat të drejta të njeriut mund të përsëritni /replikoni në një aktivitet sportiv? Si mund të përmirësojë sporti të drejtat e njeriut? Çfarë marrëdhënies ka për të drejtat e njeriut dhe sportin? A dini histori ku sporti i dha mundësinë për të ushtruar të drejtat e njeriut? Pse janë të drejtat e njeriut të rëndësishme në botën tonë moderne? Cilat janë të drejtat e njeriut për personat sportiv në sport? Si mundet që sporti të luftojë racizmin dhe format e tjera privimin e të drejtave? Si e mbështet sporti barazinë bazuar në identitetin gjinor dhe orientimin seksual? Cilat janë të drejtat e veçanta të fëmijëve në lidhje me sportin? Cili është roli i të drejtave të njeriut në sport dhe sporti në të drejtat e njeriut?*

## DIVERSITETI KULTUROR

Një qasje e ndërgjegjshme për diversitetin synon t'i bëjë të gjitha sfondet individuale të dukshme dhe t'i përdorë ato për të krijuar rezultatin më të mirë të mundshëm brenda një grupi. Prandaj, kjo temë mund të lidhet lehtësisht me një diskutim mbi pikat e forta dhe të dobëta individuale, përmes një mënyre sesi grupet mund të kryejnë potencialin e tyre të plotë duke vlerësuar diversitetin individual dhe kulturor. Nuk do të thotë që nevojat individuale kanë përparësi, por se vendosja që ju ofroni është e arritshme për të gjithë. Diversiteti është i lidhur ngushtë me mënyrën në të cilën përdorni dhe ofroni metoda. Qëllimi është t'i bëjmë ato sa më të hapura.

*Si është e mundur të bëhet diversiteti i dukshëm në shoqëri? Me cilin qëndrim ju duhet të afroheni në diversitet brenda një grupi? Çfarë dobie përfitoni nga diversiteti brenda një grup / brenda shoqërisë? Çfarë do të thotë diversiteti nëse performoni si ekip (sportiv)? Si munden aktivitetet sportive të ndërtojnë paqe dhe dialog ndërkulturor?*

## MJEDISI DHE ZHVILLIMI I QËNDRUESHËM

Kjo temë jo vetëm që ofron lidhjen me pyetjen se si e përdorim natyrën brenda sporteve, por edhe qasjen e përgjithshme në çështje mjedisore që mund të dëshironi të trajtoni dhe vlerësoni në arsim dhe shoqëri. Ju mund të krijoni një lidhje me një vlerësim të ndërgjegjshëm të ndikimit tonë në mjedis. Duke filluar me pyetjet e jetës së përditshme në lidhje me ushqimin, burimet, menaxhimin e mbeturinave, etj., ju mund të filloni një proces që qon edhe në kornizë më të mëdha.

*Si e shihni ndikimin tuaj në mjedis?*

*A doni të ndryshoni diçka në lidhje me mënyrën tuaj të jetës? Çfarë do të thotë qëndrueshmëri për ju? Si është e mundur të promovosh një jetë të qëndrueshme kur të tjerët nuk u interesojnë? A është akoma e vlefshme të bësh hapa individualë drejt një jete të qëndrueshme kur shoqëria në përgjithësi nuk arrin shumë përparim? Çfarë lidhje shihni midis sportit dhe qëndrueshmërisë? Çfarë përgjegjësie keni në lidhje me gjeneratat e ardhshme? Si mund të promovojë sporti mbrojtjen e mjedisit?*

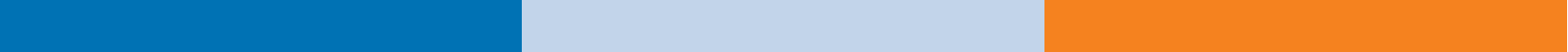
## Kategoritë e kompetencave, sportet (mënyrat) dhe dobitë

| Kategoria e kompetencave të të mësuarit | Sportet nëpërmes të cilave bëhet e mundur                                                                                       | Dobitë e mundshme nga ky aktivitet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Komunikimi dhe gjuhët e përdorura       | Të gjitha llojet e sporteve kolektive, ushtrimet fizike të luajtura në grup, posaçërisht sportet në të cilat kërkohet strategji | Aftësia për të kuptuar një mesazh të dhënë nga një person tjetër dhe për t'u përgjigjur në përputhje me rrethanat; aftësia për të shpjeguar dhe për t'u kuptuar. Kjo i referohet gjithashtu kategorisë së kompetencave njohëse të paraqitura si aftësia për të marrë pjesë në një debat publik ose aftësia për të bashkëpunuar me të tjerët pasi që ndonjëherë përfshin një komunikim në gjuhë të huaj.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Të mësuarit                             | Të gjitha sportet dhe aktivitetet fizike, pa përjashtim                                                                         | Kjo kompetencë i referohet secilit personalitetit të procesit dhe stilit të tyre të të mësuarit. Kjo do të thotë që çdo praktikë sportive dhe aktivitet fizik mund ta zhvillojë këtë kompetencë, natyrisht në një masë të ndryshme në varësi të praktikave të ndryshme.<br><br>Sidoqoftë, ai është rezultati më i rëndësishëm potencial i të nxënit pasi përfshin motivimin dhe aftësinë për të reflektuar në mënyrë kritike për sa i përket qëndrimeve të cilat janë jashtëzakonisht të rëndësishme për të arritur një proces të suksesshëm të mësimit.                                                                                                                                               |
| Kompetenca sociale                      | Zakonisht sportet kolektive, por edhe disa sporte individuale, si sportet e ujit, hiking dhe sportet ekstreme                   | Rezultati i mundshëm për sa i përket aftësive është aftësia për të përballuar stresin dhe zhgënjimin ose gjithashtu për të krijuar besim dhe për të ndier empati. Për sa i përket qëndrimeve, ajo përfshin pohimin, bashkëpunimin dhe integritetin. Rezultati i mundshëm mund të jetë gjithashtu disa aftësi për shndërrim / zgjidhje të konfliktit.<br><br>Kompetencat sociale dhe qytetare mund të shiheshin nga një këndvështrim tjetër. Rezultatet e mundshme të mësimit përfshijnë gjithashtu disa kompetenca dhe vlera etike për sa i përket qëndrimeve të tilla si liria, solidariteti, toleranca, barazia dhe ndjenja e përkatësisë, qëndrimi demokratik si dhe puna në grup dhe bashkëpunimi. |



|                                                              |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vetëdijësi kulturor                                          | Sportet kolektive dhe aktivitetet fizike të praktikuara në grup, sportet tradicionale dhe sportet marciale | Rezultatet e mundshme të nxënësve në lidhje me kompetencën e vetëdijes kulturore përfshijnë mirëkuptimin dhe respektimin e prejardhjes kulturore të secilit, nënkupton gjithashtu vetë-respekt dhe respekt për të tjerët, si dhe mendime dhe pika të ndryshme, shikimi, pranimi i dallimeve dhe diversitetit, respektimi i të drejtave të njeriut, toleranca, barazia si dhe tejkalimi i stereotipeve dhe paragjytimeve. |
| Kompetenca digjitale                                         | Praktikat sportive të cilat kërkojnë strategji                                                             | Aspektet e mundshme arsimore janë aftësia për të përpunuar strategjinë, si dhe të menduarit krijues, inovativ dhe kritik, pjesëmarrje aktive, aftësi për të reflektuar në drejtimin dhe kufijtë e veprimit të mundshëm.                                                                                                                                                                                                  |
| Aftësitë matematikore, shkencore dhe kompetenca teknologjike | Shahu dhe sportet strategjike në natyrë                                                                    | Këto lloje sportesh mund të zhvillojnë besim si dhe mënyrë racionale të menduarit. Për sa i përket aftësive, mund të lindë aftësia për të zbatuar parimet matematikore dhe shkencore. Në drejtim të vëmendjes së një potenciali për kuriozitet, si dhe interes dhe respekt për sigurinë; mund të vërehet qëndrueshmëri.                                                                                                  |
| Sensi i iniciativës dhe ndërmarrësisë                        | Sportet individuale dhe praktikimi i sporteve kolektive (strategjitë dhe planifikimet)                     | Rezultatet e mundshme arsimore përfshijnë aftësi për planifikim dhe organizim dhe aftësi për të punuar individualisht, si dhe në një ekip. Qëndrimet që karakterizojnë rezultatet e mundshme të mësimi të praktikave të tilla konsistojnë në inovacion, qëndrim pro-aktiv, pavarësi dhe vendosmëri për të arritur qëllimet e planifikuara.                                                                               |







# Kapitulli III

## Modulet e edukimit në natyrë

### Moduli I - SHTEGTIMI

Organizimi i ecjeve dhe kampeve në natyrë, gjithnjë me qëllim të plotësimit të programit dhe cazeve edukative



### Moduli II - ALPINIZMI

Organizimi i ngjitjeve të kontrolluara alpine, në mure të brendshme të shkollave/ sallave; ose në reliev të thyer dhe të siguruar



### Moduli III - ORIENTIMI

Mësimi i orientimit bazik me Hartë, Kompas, Pajisje elektronike, si dhe Orientimi alternativ në natyrë

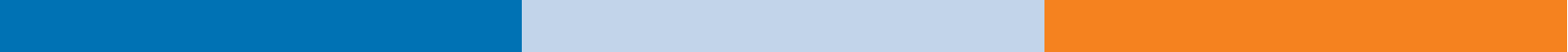


### Moduli IV - SKIJIMI

Të mësuarit dhe kuptuarit e bazave të skijimit, me komponentat teorike dhe praktike në terren







## Moduli I - SHTEGTIMI

- **TEMA**.....Hiking Bazik
- **GRUPI**.....5-50 persona
- **PERSONELI**..... 2
- **VËSHTIRËSIA**....1-2 (nga 1 në 5)
- **GRUPMOSHA**....6-18 vjeç (sipas grupit)
- **KOHA**.....Ditore/Shumëditore

### Parametrat bazik për shtegtim

#### SHËNIM

Shtegtimi është aktiviteti bazik i cili i lidh të gjitha komponentët natyrorë, edukative dhe vetëdijësuese dhe është lehtë i realizueshëm. Si aktivitet lidhet direkt me punën në grup dhe njëkohësisht ka mundësi të bartë njohuri të vlefshme të nxënësit. Përfitimet për nxënësit janë të shumfishta, ndërsa mësimeve mund ta realizojnë shpesh këtë aktivitetet në rajonet ku jetojnë dhe veprojnë.

#### OBJEKTIVAT

- Rritja e përgjegjësisë për natyrën
- Rritja e përgjegjësisë për diversitetin kulturor
- Promovimi i sportit dhe aktiviteteve në natyrë
- Zhdukja e diferencave dhe paragjytimeve
- Zhvillimi i aftësive të komunikimit dhe rritja e vetëbesimit
- Njohja me Florën dhe Faunën
- Shkëputje nga varësia prej teknologjisë

#### PAJISJET / MATERIALET

- Seti i Ndhmës së Parë
- Radio-lidhje ose Telefon
- Tenda (opsionale) nëse bëhet kampim

#### PERSONELI

- Mësimdhënës të cilët janë të angazhuar në mësimdhënie
- Kujdestarë përgjegjës për klasën ose grupin
- Guidë/Trajner malorë i angazhuar enkas

#### INSTRUKSIONET BAZIKE

- Përcaktimi i grup moshave të përafërta
- Përcaktimi i numrit të pjesëmarrësve
- Informimi me kohë për programin dhe kohën e mbajtjes së aktivitetit
- Të caktohet itinerari dhe programi
- Të caktohet vendi dhe natyra e aktivitetit
- Informim për përgjegjësit e aktivitetit (kush, kur, ku, pse)
- Të përpilohet lista e pajisjeve dhe ushqimeve që duhet të kenë pjesëmarrësit
- Evidentimi dhe dokumentet përkatëse

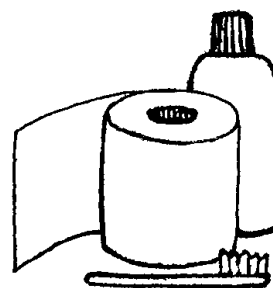
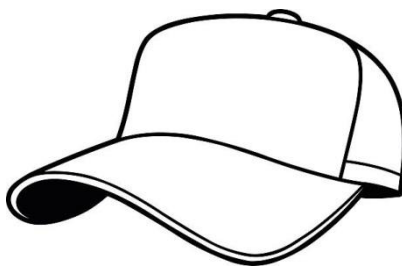
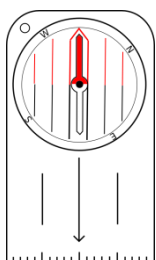
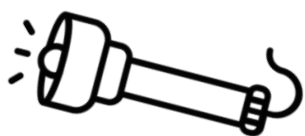
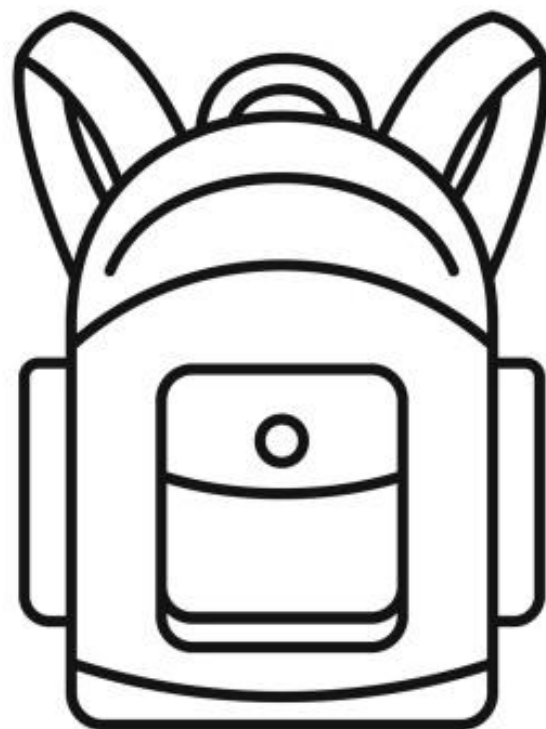
#### MASAT E SIGURISË

- Përzgjedhja e terrenit të duhur
- Kontaktet e sigurta me autoritet e sigurisë (policia dhe ndihma)
- Plan rezervë të emergjencës (çka nëse..)
- Angazhimi i stafit të duhur
- Mbajtja e evidencës për nxënësit
- Shfaqja e autoritetit dhe kujdesi
- Në rast të kampeve me fjetje, kontrole dhe roje nate
- Respektimi i rregullave 'Leave no Trace'
- Gjithmonë shikoje motin dhe orët e lëvizjes apo aktivitetit

## Aktivitetet konkrete të shtegtimt

| AKTIVITETET KONKRETE       | TË KIHET PARASYSH                                                                                                                                                                                                                       | METODOLOGJIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ecje në Natyrë</b>      | Përgatiteni saktësisht shtegun nga do të lëvizni, vendpushimet dhe planin e edukimit. Gjatë ecjes mbajeni ritmin dhe konsultohuni me ndihmësin; kontrolloni ujin dhe ushqimin e nxënësve. Mateni kohën dhe mos merrni shtigje të gjata. | Grupi rreshtohet para nisjes dhe fillon ecjen. Udhëheqësi në krye të grupit, ndërsa ndihmësi në fund. Gjatë ecjes epen shpjegime për natyrën, ecjen, shëndetin dhe impaktin. Mund të caktohet udhëheqës edhe një nga nxënësit (nën mbikëqyrje) duke nxitur bashkëbisedim dhe shkëmbim. Motivim i vazhdueshëm dhe informim për vendin ku mbahet aktiviteti. Vendet ku nxënësit qëndrojnë për drekim apo pushim, duhet të kontrollohen paraprakisht për fole insektesh. Mateni kohën mirë ! |
| <b>Kampim</b>              | Të lajmërohet kampi në stacionin më të afërt të policisë, të sigurohet perimetri me shirita dhe gjatë natës të bëhet roje nga Kujdestarët ose Guidat (me ndërrime). Higjiena dhe toaleti duhet të jenë në nivel.                        | Kampi ndërtohet së bashku me pjesëmarrësit, ndërsa fjetja bëhet sipas kapacitetit të tendave. Distanca në mes tendash duhet respektuar dhe gjithnjë të ketë angazhime të vogla, psh: mbledhja e druve, kullimi i ujit, biseda rreth zjarrit, caktimi i personave përgjegjës për çështje të caktuara (pastërtia, siguria nga zjarri, mbledhja e çajit, etj). Aktivitete të vogla zbavitëse dhe edukative gjatë ditës duhet të mbahen; ndërsa të caktohet edhe koha e lirë për nxënësit.    |
| <b>Emërgjencat në pyll</b> | Formë inskenimi i një ngjarjeje emergjente në pyll. Duhet të kontrollohen pjesëmarrësit dhe të mos shkaktohet kaos. Zgjidheni vendin e përshtatshëm dhe respektojini rregullat ndërkombëtare të emergjencave (sinjalet ndërkombëtare)   | Fjala është për inskenim të një emergjence në pyll ku një pjesëmarrës ‘humbë’ ose ‘lëndohet’ ndërsa të tjerët angazhohen në grupe për ‘kërkim-shpëtim’. Gjatë kësaj kohe ka komunikim, lëvizje me kompas dhe hartë, ndihmë të parë, lajmërim dhe transport të të lënduarit. Zakonisht, pas përfundimit të aktivitetit ka debate të ndryshme, por ideja është angazhimi dhe nxitja e komunikimit dhe empatisë, si dhe zhvillimi i ndjenjës së përgjegjësisë kolektive.                     |
| <b>Flora dhe Fauna</b>     | Kujdes nga kërpudhat, bimët helmuese, insektet dhe kafshët e vogla. Nxënësit duhet pastruar duart mirë para ushqimit.                                                                                                                   | Komponentë shumë e dashur për nxënësit. Gjatë gjithë ditës mund të kërkohet për bimë, fruta apo kafshë të vogla. Mund të mbahet ditar dhe të krijohet edhe foto album me gjallesa të vogla. Nuk ka nevojë të përshkohen distanca të mëdha; ka mjaft informacion rreth një druri dhe një përroske malore                                                                                                                                                                                   |

## Pajijset dhe rekuizitat bazike të Shtegtimit





## Moduli II - ALPINIZMI

- **TEMA**.....Bazat e Alpinizmit
- **GRUPI**.....5-25 persona
- **PERSONELI**..... 2
- **VËSHTIRËSIA**....4 (nga 1 në 5)
- **GRUPMOSHA**....6-18 vjeç (sipas grupit)
- **KOHA**.....Ditore

### Parametrat bazik për Alpinizëm

#### SHËNIM

Alpinizmi është aktivitet atraktiv dhe është komponentë shumë e kërkuar nga të rinjtë.

Gjithmonë duhet të kihet parasysh hezitimi i të rinjve për lëshim apo ngjitje alpine prandaj duhet motivim dhe kujdes i vazhdueshëm.

Direktivat me zë gjenerojnë komunikim dhe shkëmbim përvojash në mes nxënësish, prandaj duhet vazhdimisht të inkurajohet kjo temë

#### OBJEKTIVAT

- Njohja e limiteve dhe adrenalinës
- Rritja e vetëbesimit
- Rritja e përgjegjësisë për diversitetin kulturor
- Promovimi i sportit dhe aktiviteteve në natyrë
- Njohja e aftësive dhe përballja me sfidat e ndryshme
- Kërkimi i talentëve për ngjitje (ngjitja sportive është sport olimpike)

#### PAJISJET / MATERIALET

- Seti i Ndhmës së Parë
- Pajisjet bazike të alpinizmit (helmetë, shalarë, litarë, karabina, pajisje lëshimi, shirita sigurie, pajisje përcjellëse)

#### PERSONELI

- Trajner të certifikuar
- Kujdestar nën përcjelljen e Trajnerëve të certifikuar

#### INSTRUKSIONET BAZIKE

- Informim i duhur i nxënësve për rregullat dhe pajisjet
- Kontrollë i vazhdueshëm i pajisjeve
- Demonstrim paraprak nga trajneri
- Largimi i gjësëndeve nga xhepat e nxënësve (telefon, syza, çelësa..)
- Sigurim i dyfishtë në rapellim/absajllim

#### MASAT E SIGURISË

- Konfigurimi paraprak i litarëve
- Kontaktet e sigurta me autoritet e sigurisë (policia dhe ndihma)
- Sigurimi i perimetrit
- Angazhimi i stafit të duhur
- Shfaqja e autoritetit dhe kujdesi
- Kontrolle dyfishe në pajisjet trupore
- Kujdes në rastet kur nxënësit shfaqin fobi të theksuar nga lartësia
- Nuk lejohen akrobacitë në litarë

## Aktivitetet konkrete të Alpinizmit

| AKTIVITETET KONKRETE                                    | TË KIHET PARASYSH                                                                                                                                                                                                         | METODOLOGJIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Ngjitje sportive me litarë në murin e alpinizmit</b> | Në murin e alpinizmit nuk duhet të rrinë lart më shumë se dy nxënës; kapaku për dalje lart duhet të jetë gjithmonë i mbyllur. Aktiviteti zhvillohet në qendër të platformës                                               | Pas ankorimit dhe vendosjes së parametrave fizik të sigurisë fillon ngjitja e nxënësve, një nga një, dhe për çdonjërin bëhet përcjellja me litar, duke e inkurajuar dhe duke bërë tifo me zë. Zakonisht inkurajimi për ngjitje jep rezultat sepse e rritë vetëbesimin dhe elementin zbavitës.                                                                        |
| <b>Ngjitje me litarë në ambiente natyrore</b>           | Të përzgjidhen shkëmbinj jo më të lartë se 6 – 7 m dhe të bëhet pastrimi paraprakisht. Ankorimi paraprak është i obligueshëm                                                                                              | Përzgjedhja e shkëmbit / objektit bëhet me kujdes, sepse duhet të ketë pamje, ku të tjerët mund të shohin zhvillimin e aktivitetit. Nxënësit që ngjiten duhet të kenë liri në sukses dhe gabime gjatë ngjitjes. Çdo rënie në litar nuk duhet ti dekurajojë, por duhet nxitur që të provojnë përsëri, deri në arritjen e një lartësie, konform mundësive të nxënësit. |
| <b>Rapellimi Absajllimi në ambiente të improvizuara</b> | Fazë fillestare që bëhet në terrene të pjerrëta, drunj, objekte, etj. Zakonisht përdoret për ta krijuar idenë e lëshimit dhe ngjitjes (psh një terren i pjerrët). Duhet të pastrohet terreni nga degët dhe gurët e vegjël | Në një terren të pjerrët vendoset litari (psh. lidhet në dru ose objekt fiks). Pjesëmarrësit mund të provojnë ngjitje edhe lëshim. Kjo bëhet fare lehtë sepse pjerrësia është e vogël, por e mjaftueshme për ta krijuar idenë e Rapellimit/Absajllimit.                                                                                                              |
| <b>Ushtrimi i Nyjave të litarëve</b>                    | Përdorimi i litarëve dhe nyjave të litarëve është koncept bazik i alpinizmit dhe vet skautizmit. Mësimi i nyjave krijon edhe zbavitje dhe nxitë idetë kreative te nxënësit                                                | Për nyjat duhen copa litarësh të thjeshtë (1.5m) për secilin nxënës. Qëllimi është të mësohen nyjat bazike të alpinizmit dhe skautizmit, me theks të veçantë në 8 apo 10 lloje nyjash për përdorim praktik. Trajneri i punon nyjat para nxënësve, pastaj i asiston një nga një, derisa ta mësojnë lidhjen.                                                           |

## Pajijset dhe rekuizitat baze të Alpinizmit



## Moduli III - ORIENTIMI-ORIENTEERING

- TEMA.....Orientimi bazik
- GRUPI.....5-30 persona
- PERSONELI..... 2
- VËSHTIRËSIA....2 (nga 1 në 5)
- GRUPMOSHA....6-18 vjeç (sipas grupit)
- KOHA.....Ditore

### Parametrat bazik për Orientim

#### SHËNIM

Orientimi është aktiviteti bazik i cili i lidh të gjitha komponentat natyrore dhe është lehtë i realizueshëm. Si aktivitet, lidhet direkt me punën në grup dhe me njëkohësisht ka mundësi të bartë njohuri të vlefshme të nxënësit. Impakti i këtij aktiviteti ka të bëjë edhe me vetëbesimin në orientimin e përgjithshëm.

#### OBJEKTIVAT

- Kuptimi i konceptit të orientimit
- Kuptimi i pajisjeve të orientimit
- Promovimi i sportit të orientimit
- Zhdukja e diferencave dhe paragjytimeve
- Nxitja e kreativitetit dhe sportit
- Njohja me natyrën
- Shkëputje nga varësia prej teknologjisë

#### PAJISJET / MATERIALET

- Seti i Ndhmës së Parë
- Radio Lidhje
- Harta, Busulla, GPS
- Ngjyrë r përkohshme

#### PERSONELI

- Mësimdhënës të cilët janë të angazhuar në lëndën e gjeografisë
- Kujdestarë përgjegjës për klasën ose grupin
- Trajner i angazhuar enkas

#### INSTRUKSIONET BAZIKE

- Përcaktimi i grupmoshave të përafërta
- Përcaktimi i numrit të pjesëmarrësve
- Informimi me kohë për programin dhe kohën e mbajtjes së aktivitetit
- Të caktohet itinerari dhe programi
- Të caktohet vendi dhe natyra e aktivitetit
- Informim për përgjegjësit e aktivitetit (kush, kur, ku, pse)
- Të përpilohet lista e pajisjeve dhe ushqimeve që duhet ti kenë pjesëmarrësit
- Evidentimi dhe dokumentet përkatëse

#### MASAT E SIGURISË

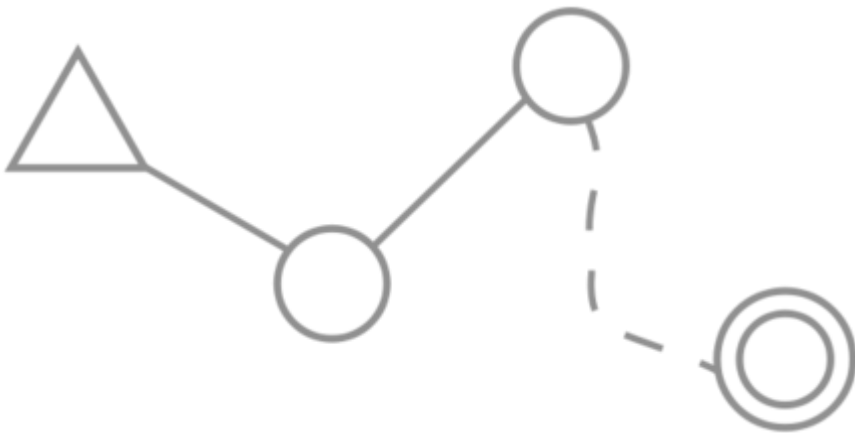
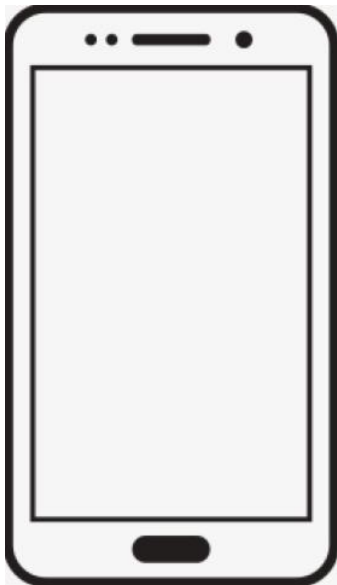
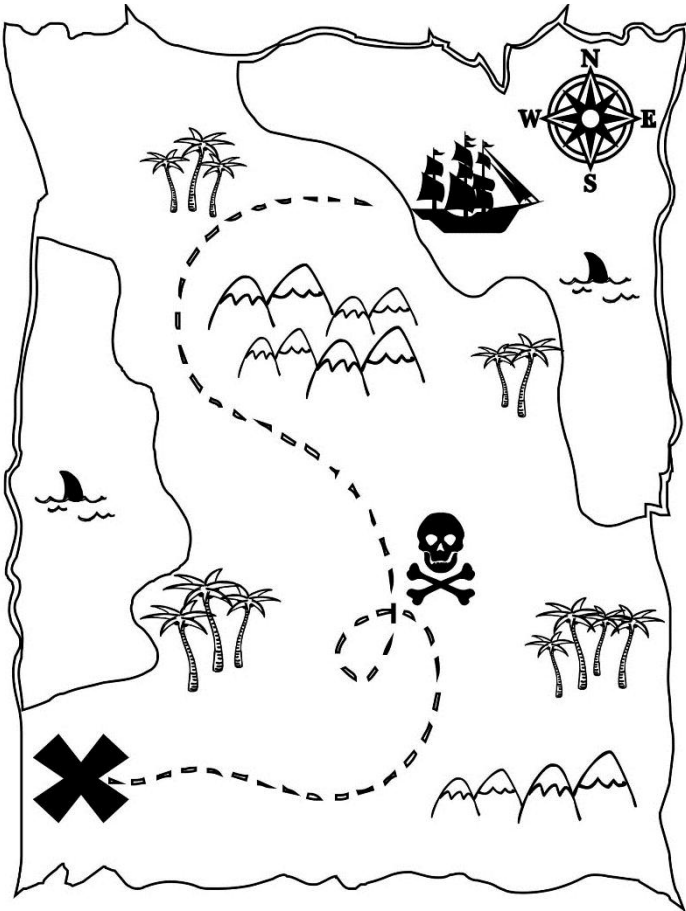
- Përzgjedhja e terrenit të duhur
- Kontaktet e sigurta me autoritet e sigurisë (policia dhe ndihma)
- Plan rezervë të emergjencës (çka nëse..)
- Angazhimi i stafit të duhur
- Mbajtja e evidencës për nxënësit
- Shfaqja e autoritetit dhe kujdesit
- Gjithmonë shikoje motin dhe orët e lëvizjes apo aktivitetit
- Kontrollimi i terreneve paraprakisht



## Aktivitetet konkrete të Orientimit

| AKTIVITETET KONKRETE                                   | TË KIHET PARASYSH                                                                                                                                                                                                                                            | METODOLOGJIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Harta</b>                                           | Shtypeni hartën me parametra të dukshëm dhe të lexueshme. Topografi e lehtë me simbole tërheqëse dhe të lexueshme. Gjatë ecjes mbajeni ritmin dhe konsultohuni me ndihmësin, gjithnjë duke i involvuar nxënësit në lexim të hartës.                          | Harta është prezantim grafik i një pjese të sipërfaqes tokësore i paraqitur me shkallë, ashtu si shihet nga lartë. Në të përdoren ngjyrat, simbolet dhe emërtimet për të paraqitur veçoritë që gjenden në terren. Ekzistojnë shumë lloje të hartave, Harta topografike është harta me më së shumti detaje. Mësimdhënësi duhet patjetër të gjejë krahasime (ngjashmëri) në mes terrenit dhe hartës.                                                                                   |
| <b>Busulla; Pajisja GPX dhe alternativa (Telefoni)</b> | Busulla, Pajisja GPX dhe vet Telefoni (si alternativë e orientimit emergjent) kanë parametra të caktuar të përdorimit. Duhet pasur kujdes që gjatë përdorimit të mos jemi afër rrejtave të tensionit të lartë apo hekurishteve (për shkak të interferencës). | Mësimi i busullës, GPX dhe leximi i hartave në telefon, është pjesa e preferuar për fëmijët. Trajneri përpaket që sa më thjeshtë tua shpjegoj funksionimin e këtyre pajisjeve dhe ndërlidhjen e tyre me hartën dhe terrenin. Psh. pas trajnimit fillestar mund ti ndajmë në grupe të vogla (sipas pajisjes që e përdorin) dhe të njëjtit ti gjejnë vet shtigjet apo vendtakimet e përcaktuara.                                                                                       |
| <b>Orientimi Alternativ</b>                            | Përzgjidheni terrenin ku janë prametrat e orientimit alternativ. Na nevojiten drunj, bimë, objekte, orë dore, etj                                                                                                                                            | Është pjesa e preferuar për fëmijët. Kërkimi i drejtimit të veriut nëpër drunj, myshqe, gurë dhe objekte është aventurë dhe zgjim i kureshtjes. Gjithnjë përdoreni kreativitetin dhe kombinimet në mes të veriut, natyrës dhe objekteve kozmike (dielli, hëna, yjet).                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Gara e Orientimit – Orienteering</b>                | Kjo komponentë ka të bëjë me ndërtimin e poligonit (pyll, fushë apo sallë) dhe kërkon pajisje të veçanta për shënjim (flamuj, shirita)                                                                                                                       | Gara ka për qëllim të testoj shkathtësitë e orientimit, koncentrimin, lëvizjes, vetëbesimit dhe aftësitë tjera të garuesve. Përgatitja trupore dhe vrapimi nevojiten për të garuar suksesshëm në një garë në nivel lokal ose ndërkombëtare. Nxënësit mund të ndërtojnë hartë dhe poligon edhe vet (me ndihmën e mësimdhënësit). Karakteri garues dhe kureshtja e bëjnë këtë pjesë mjaft të dashur për nxënësit, prandaj shpesh edhe zbulohen talente të reja gjatë kurseve të tilla. |

Pajisjet dhe rekuizitat bazike të Orientimit



## Moduli IV - SKIJIMI

- **TEMA**.....Bazat e Skijimit
- **GRUPI**.....5-25 persona
- **PERSONELI**..... 2
- **VËSHTIRËSIA**....2-3 (nga 1 në 5)
- **GRUPMOSHA**....6-18 vjeç (sipas grupit)
- **KOHA**....Dy ose tre-ditore

### Parametrat bazik për Skijim

#### SHËNIM

Skijimi është sport dimëror i cili zhvillohet në kushte dhe rrethana të veçanta. Ekziston Skijimi Alpin, Skijimi Nordik dhe Skijimi Telemark. Në rastin e këtij manuali është fjala për skijimin alpin (standard).

Duhet të kihet parasysh se ky aktivitet kërkon profesionalizëm dhe kujdes të shtuar; pra nuk mund të zhvillohet nga persona të pa licencuar

#### OBJEKTIVAT

- Mësimi i skijimit bazik
- Mësimi i konceptit të përgjithshëm të sporteve dimërore
- Njoftimi me karakteristikat e borës
- Promovimi i sporteve dimërore
- Zhvillimi i aftësive të komunikimit dhe rritja e vetëbesimit
- Shkëputje nga varësia prej teknologjisë

#### PAJISJET / MATERIALET

- Seti i Ndhmës së Parë
- Set i skive dhe poleve për çdo pjesëmarrës
- Veshmbathja adekuate për skijim

#### PERSONELI

- Trajnerë të licencuar të skijimit

#### INSTRUKSIONET BAZIKE

- Përcaktimi i grupmoshave të përafërta
- Përcaktimi i numrit të pjesëmarrësve
- Informimi me kohë për programin dhe kohën e mbajtjes së aktivitetit
- Të epen informata të sakta për veshmbathjen
- Të caktohet vendi dhe të rrethohet (kufizohet)
- Informim për përgjegjësit e aktivitetit (kush, kur, ku, pse)
- Të bëhen matjet e qizmeve paraprakisht
- Evidentimi dhe dokumentet përkatëse

#### MASAT E SIGURISË

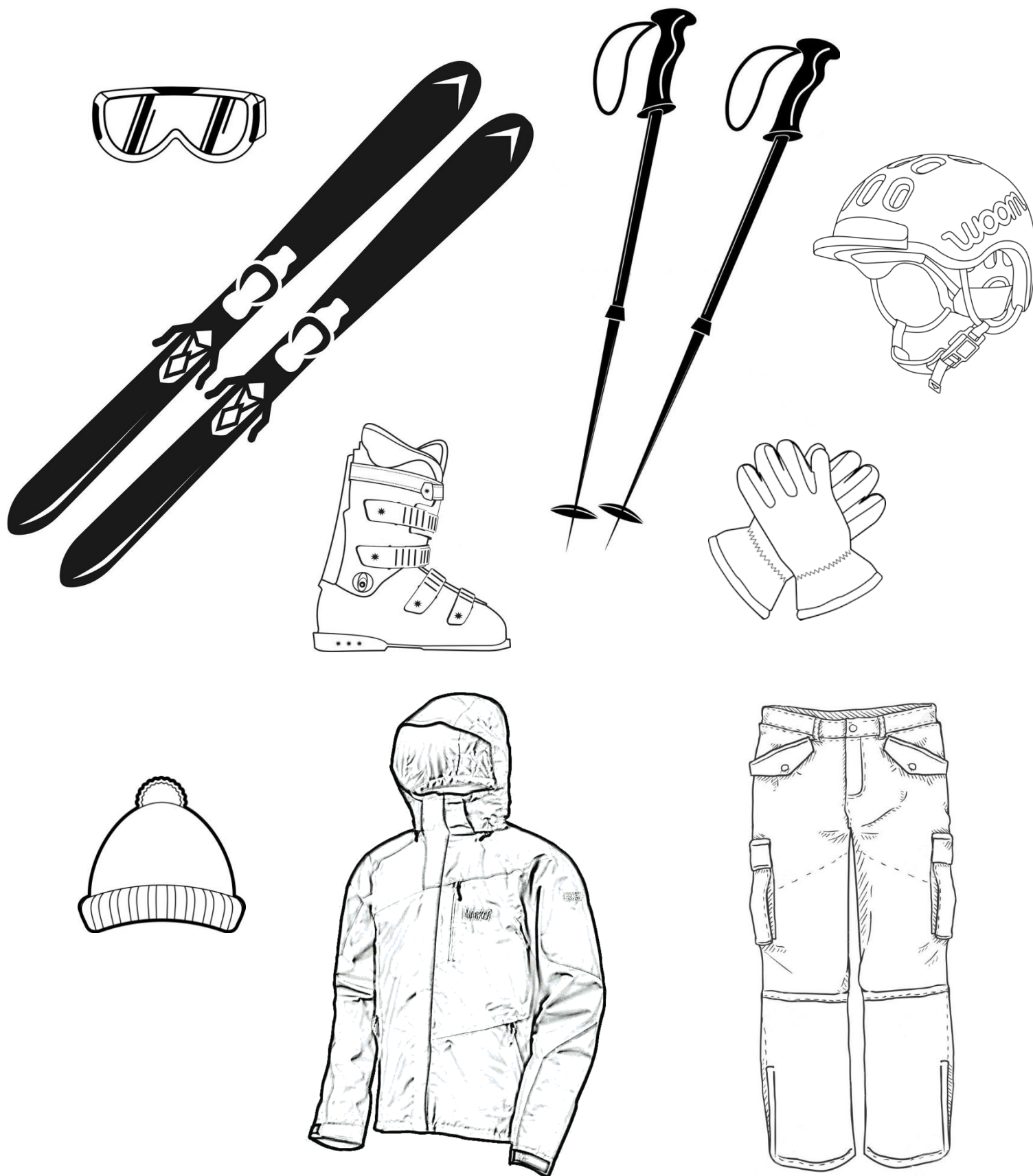
- Përzgjedhja e terrenit të duhur për aktivitet, ku nuk ka shumë lëvizje nga skiatorët tjerë (staza e bardhë)
- Kontrollimi i veshjeve të nxënësve (dorëzat, kapelat, syzet dhe pajisjet tjera)
- Të kihet parasysh edhe siguria në teleferik
- Plan rezervë të emergjencës (çka nëse..)
- Angazhimi i stafit të duhur
- Mbajtja e evidencës për nxënësit
- Shfaqja e autoritetit dhe kujdesi

## Aktivitetet konkrete të Skijimit

| AKTIVITETET KONKRETE                         | TË KIHET PARASYSH                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | METODOLOGJIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mësimi teorik në ambiente të mbyllura</b> | Prezantimi i konceptit të përgjithshëm skijimit, prezantimi i pajisjeve në tërësi dhe epen këshillat konkrete për metodën dhe natyrën e trajnimit. Nxënësit mund ti provojnë pajisjet gjatë trajnimit teorik.                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Përdorimi i duhur i çizmeve</li> <li>• Pjesët themelore të skive</li> <li>• Si të futeni brenda dhe jashtë skive</li> <li>• Mbajtja e duhur e skive</li> <li>• Veshjet e duhura dhe rregullat e sigurisë</li> </ul>                                                                                                                                                                 |
| <b>Mësimi praktik në stazën e skijimit</b>   | Përzgjidheni terrenin ku nuk pengoni lëvizjen e skiatorëve tjerë dhe ku nuk ka pjerrësi të madhe. Rrini gjinhtnjë të gatshëm kontroll dhe jeni në gjendje të ndaloni ose shmangni njerëzit ose objektet e tjera. Para se të përdorni ndonjë ashensor (teleferik), jepni këshilla konkrete për përdorimin e tij nga kursistët. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fore/aft</b> - duke krijuar ekuilibër përgjatë gjithë gjatësisë së këmbës</li> <li>• <b>Rotacional</b> - aftësia për të kthyer këmbët</li> <li>• <b>Laterale</b> - aftësi për të lëvizur shputat dhe këmbët nga njëra anë në tjetrën dhe ekuilibrin nga këmba në këmbë</li> <li>• <b>Vertikale</b> - varg lëvizjeje përmes kyçit të këmbës, gjurit, belit dhe shpinës</li> </ul> |
| <b>Lëshimet dhe teleferiku</b>               | Trajnerët e vendosin kur do të fillojnë lëshimet e shkurtëra për kursistët. Zakonisht kjo bëhet një ditë pas trajnimit praktik në stazë. Gjithmonë njëri nga trajnerët rri i gatshëm për përcjellje me ski, nëse është e nevojshme. Kujdes në teleferik !                                                                     | Lëshimet dhe përdorimi i teleferikut janë pjesë e programit të trajnimit. Kjo fazë është pjesa kur ka lëvizje dhe lëshime në distanca të shkurtëra, prandaj përzgjidheni vendin (stazën) e përshtatshme. Me raste, trajneri lëshohet së bashku me kursistin derisa ai të fitojë balansin. Edhe përdorimi i teleferikut bëhet me kujdes duke i përcjellur vazhdimisht kursistët gjatë gjithë kohës.                           |



## Pajijset dhe rekuizitat bazike të Skijimit



## Të drejtat themelore të fëmijës

*Të drejtat themelore të fëmijës janë të drejta universale të përcaktuara qartë në Konventën e Kombeve të Bashkuara.*

*Këty hyjnë të gjitha parametrat , duke filluar nga rregullat dhe kufizimet në fotografim, trajtim, komunikim, medie dhe shumë tema të cilat na bëjnë të kuptojmë më mirë botëkuptimin e fëmijës dhe të drejtat themelore të tij.*

*Meqenëse është material publik dhe obligativ, më poshtë mund ta shkarkoni Manulin: 'Media dhe të Drejtat e Fëmijëve' të hartuar nga UNICEF dhe MediaWise, të publikuar në vitin 2010*

<http://www.mediawise.org.uk/wp-content/uploads/2011/04/The-Media-and-Children-Rights-2005.pdf>

## Përgjegjësitë e kujdestarit

*Mbajtja me rregull e dokumentacionit (formulari i regjistrimit, evidenca e rregullt, lista e kontakteve të prindërve, raporti narrativ dhe vlerësues, etj)*

*Ti ketë informacionet themelore për fëmijët, duke përfshirë edhe ato për shëndetin e tyre, disponimin, alegjitë e mundshme dhe intolerancat në ushqime të caktuara.*

*Ti ketë gjithmonë kontaktet e stacioneve më të afërta të Policisë, Emërgjencës dhe Kërkim-Shpëtimit malor.*

*Të ketë informacione paraprake për terrenin, rrugën e udhëtimit (transportit) si dhe veshmbathjet e nxënësve. Të veprojnë sigurt dhe me autoritet gjatë gjithë ciklit të aktivitetit*

## Rekomandimet dhe ushqimi

*Kultura e të ushqyerit të fëmijëve është brengë në rritje dhe çështje me të cilën duhet merren edhe prindërit edhe kujdestarët. Aktivitetet e tilla janë rast i mirë për promovimin e të ushqyerit të shëndetshëm, duke filluar me shembuj konkret:*

*Të krijohet dhe shpërndalet te prindërit dhe nxënësit një listë me rekomandimet për ushqimin ditor. Në këtë listë të theksohen frutat, perimet, sanduiqët e përgatitur në shtëpi, arrorët dhe ushqimet tjera të kësaj kategorie.*

*Të ndalohen dhe përjashtohen ushqimet e procesuara , pijet e gazuara dhe ëmbëlsirat e dyshimta.*

*Duhani dhe pijet energjike janë plotësisht të ndaluara për fëmijët dhe të rinjtë pjesëmarrës në aktivitete*

## Për prindërit

*Ti motivojnë fëmijët e tyre për pjesëmarrje në aktivitete në natyrë të cilat organizohen nga mësimdhënësit dhe trajnerët e licencuar.*

*Të mbjellin kulturën e mbrojtjes së ambientit, socializimit ndër-kulturor dhe të ushqyerit e shëndetshëm.*

*Ti njoftojnë mësimdhënësit për gjendjen shëndetësore dhe emocionale të fëmijëve.*

*Të mbajnë kontakt me mësimdhënësit dhe ti përkrahin në organizim (në çfarëdo forme të mundshme).*

*Ti përgatisin fëmijët me veshmbathje adekuate dhe ta përgatisin bashkë ushqimin e shëndetshëm.*

**IOM ka politikë me tolerancë zero ndaj shfrytëzimit seksual dhe abuzimit (SEA). Asnjëherë nuk është e pranueshme për cilindo person që është në pozitë të pushtetit të abuzojë me autoritetin e tij në asnjë rrethanë dhe veçanërisht kundër më të cënueshmëve.**



British Embassy  
Pristina

