

INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

**PROGRAMET E KURRIKULËS ME ZGJEDHJE TË GJIMNAZIT
ARSIMI I MESËM**

FUSHA: Edukim Shëndetësor

**PROGRAMI I MODULIT ME ZGJEDHJE
“EDUKIM SEKSUAL si AFTËSI PËR JETËN”**

TIRANË, JANAR 2017

Titulli	EDUKIM SEKSUAL SI AFTËSI PËR JETËN
----------------	---

Qëllimi i modulit

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

Ndihmon nxënësit të zhvillojnë njohuritë dhe të pajisen me aftësitë e domosdoshme për të kuptuar, analizuar dhe vlerësuar mënyrat e ndërveprimit dhe komunikimit me seksin e kundërt: duke negociuar, komunikuar, **duke artikuluar dëshirat dhe kufijtë** dhe duke treguar respekt.

Aftësitë për jetën janë një grup kompetencash psiko-sociale dhe ndërvetjake që i ndihmojnë nxënësit të marrin vendime të mirëinformuara, 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.

Kohëzgjatja e modulit: 36 orë mësimore

	TEMATIKAT	ORËT
1	VLERAT PERSONALE	2
2	VENDIMMARRJA	2
3	MARRËDHËNIET DHE STILI I JETESËS	4
4	ZHVILLIMI SEKSUAL-PUBERTETI/PJEKURIA	4
5	SEKSUALITETI	4
6	SISTEMI RIPRODHUES DHE VETË-KUJDESI	4

7	INFEKSIONET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME	4
8	KONTRACEPSIONI	4
9	SHTATZANIA DHE PRINDËRIMI	4
10	PËRDORIMI I SUBSTANCAVE DHE VENDIMMARRJA SEKSUALE	4
		36 ore

Rezultatet e të nxënit (RN), përmbajtja dhe procedurat e realizimit

RN1:VLERAT PERSONALE (2 ORË).

Përmbajtja:

- vlerat personale;
- faktorët që ndikojnë tek vlerat personale;
- vlerat universale.

Përvetësimi i aftësive për jetën është i lidhur qartë me zhvillimin e vlerave. Më të rëndësishme janë qëndrimet në lidhje me perceptimet individuale të vetës dhe të të tjerëve. Rritja e aftësive për jetën shkon dorë pas dore me nxitjen e vetëvlerësimit, vetëkontrollit dhe përgjegjësisë personale. Kjo, gjithashtu, rrit respektin për të tjerët, stilet e shëndetshme jetësore dhe një sens të përgjegjshmërive individuale për grupin, të qenit familjar, miqësor dhe komunikues. Këto qëndrime të përgjithshme nevojitet të jenë të kombinuara me përpjekjet për të qartësuar rrjetin e vlerave individuale.

Marrja e vendimeve në lidhje me seksualitetin përfshin nxënësit, të cilët duhet të përdorin vlerat personale të tyre dhe mësuarin se si të respektojnë vlerat e të tjerëve. Tema inkurajon nxënësit të eksplorojnë idetë dhe vlerat e

tyre në lidhje me seksualitetin dhe përshkruan mënyrat nëpërmjet të cilave vlerat personale ndikojnë në zgjedhjet e tyre.

Koha e përcaktuar për të menduar rreth vlerave mund t'i ndihmojë nxënësit për momentet kur ata duhet të marrin vendime që udhëheqin sjelljet e tyre në të ardhmen. Para se të mësoni për seksualitetin e njeriut, është e rëndësishme që të jeni familjarizuar apo njohur me bindjet dhe paragjykimet tuaja. Të siguroheni që ju jeni të qartë, të vetëdijshëm në lidhje me besimet tuaja, në krahasim me ato të nxënësve tuaj. Aktivitetet do t'ju ndihmojnë të ndërtoni njohuri personale, që do të ndikojnë në stilin tuaj të mësimdhënies, në rritjen e komoditetit dhe të kuptuarit e shëndetit seksual në klasë. Nuk ka asnjë mënyrë "perfekte" për trajtimin e edukimit mbi seksualitetin. Nuk pritët që t'i dini të gjitha përgjigjet, por duhet të dini se ku t'i gjeni ato.

Vlerat janë "pasuri" vetjake, të cilën duhet ta konsiderojnë si më të rëndësishme. Reflektimi mbi vlerat personale mund të ndihmojë në marrjen e vendimeve të rëndësishme. Vlerat janë fillimisht të mësuara prej prindërve ose prej personave që janë kujdesur për ta. Me fillimin e moshës së adoleshencës, çdo kush fillon të vendosë për veten dhe të mendojë se cilat janë vlerat personale. Këto vlera mund të ndikohen nga shumë faktorë, si: familja, moshatarët, kultura, besimi fetar, media apo përvojat personale.

Kriteret e realizimit:

Nxënësi duhet të jetë i aftë:

Në përcaktimin e vlerave personale dhe besimeve dhe përballjen me konfliktin (e brendshëm), normat personale dhe vlerat në familje dhe shoqëri.

Qëndrime:

Nxënësit ndihmohen të zhvillojnë

- Respekt për sisteme vlerash dhe besimesh të ndryshme.

- Vlerësim për vetëmbështetje dhe vlerat e vetvetes brenda komunitetit kulturor që i përket.
- Përgjegjshmëri për këndvështrimet personale në lidhje me ndryshimet shoqërore.

RN2: VENDIMMARRJA (2 ORË)

Përmbajtja:

- komunikimi efektiv në vendimmarrjen seksuale;
- pasojat e vendimarrjes së përfshirjes seksuale
- përgjegjësitë në një vendimarrje seksuale
- vendimmarrja dhe presionet e ndryshme
- vendimarrja dhe vlerat familjare

Tema shqyrton marrëdhëniet në mes të angazhimit dhe intimiteti në të gjitha nivelet e saj, identifikon pritjet dhe angazhimet në marrëdhënie të ndryshme si dhe shqyrton një sërë sjelljesh për trajtimin e përfshirjes seksuale. Aktivitetet në këtë temë do të inkurajojnë nxënësit të mendojnë rreth asaj se si të bisedojnë me një partner për seksin në mënyrë që vlerat e tyre dhe kufijtë janë të mbrojtura. Disa njerëz kanë marrëdhënie seksuale në vitet e adoleshencës së tyre. Shumë të tjerë jo. Kulturat dhe fetë mbështesin një shumëllojshmëri të vlerave që ndikojnë në vendimet tona individuale. Është e rëndësishme të kuptohet se këto vlera mund të pasqyrohen në qëndrimet e nxënësve në klasë dhe ata mund të jenë duke u përballur me një vendimarrje seksuale.

Kriteret e realizimit:

Nxënësi duhet të jetë i aftë:

Të përballjet me emocionet, me rënien në dashuri, mbivendosja ose paqartësia e ndjenjave (ambivalenca), zhgënjimin, zemërimin, xhelozinë, tradhtinë, besimin, ndjenjën e fajit, frikën dhe pasigurinë; diskutim rreth emocioneve

Në përcaktimin e vlerave personale dhe besimeve dhe përballjen me konfliktin (e brendshëm), normat personale dhe vlerat në familje dhe shoqëri.

Qëndrime:

Nxënësit ndihmohen të zhvillojnë

- Respekt për sisteme vlerash dhe besimesh të ndryshme.
- Vlerësim për vetëmbështetje dhe vlerat e vetvetes brenda komunitetit kulturor që i përket.
- Përgjegjshmëri për këndvështrimet personale në lidhje me ndryshimet shoqërore.
- Te përballen me emocione të ndryshme konfliktuale; emocione, ndjenja dhe dëshira.
- Pranimi që njerëzit ndjejnë në mënyra të ndryshme (si pasojë e dallimeve gjinore, kulturore, fetare etj. dhe si pasojë e interpretimit të tyre mbi to).

RN3. MARRËDHËNIET DHE STILI I JETESËS (4 ORË)

Përmbajtja:

- Përcaktimi i termit marrëdhënie;
- Marrëdhëniet të shëndetshme dhe jo të shëndetshme;
- Identifikimi i marrëdhënieve jo të shëndetshme;

- Marrëdhënie të dhunshme;
- Plani i sigurisë për adoleshentin.

Gjatë adoleshencës, marrëdhëniet fitojnë gjithmonë e më shumë rëndësi, u ofrojnë atyre bazat për ndërtimin e marrëdhënieve në moshën e rritur, u ofrojnë mundësi për vetëvlerësim dhe rritje personale.

Nxënësit duhet të mendojnë se si të zhvillojnë dhe të ruajnë marrëdhënie të shëndetshme. Shqyrton qëndrime të ndryshme, vlera dhe sjellje për të zhvilluar marrëdhënie nder personale kuptimplotë. Shpjegon nevojën tonë për të pasur një marrëdhënie. Identifikon elementët pozitive të një marrëdhënieje (p.sh., besimi, integriteti, respekti, përgjegjësia).

Shqyrton marrëdhëniet midis angazhimit dhe intimitetit në të gjitha nivelet e saj. Inkurajon nxënësit të mendojnë në lidhje me cilësitë e rëndësishme të marrëdhënieve intime, duke identifikuar atë që i tërheq në fillim njerëzit me njëri-tjetrin dhe çfarë e ndihmon një marrëdhënie të rritet dhe të ndryshojë. Inkurajon nxënësit të marrin në konsideratë se si përparon një marrëdhënie nga takimi i pare dhe, më tej, në qoftë se çifti zgjedh të kryejnë marrëdhënie seksuale. Nxënësit do të shprehin mendime të ndryshme rreth lidhjeve, të rënit në dashuri ose për fillimin e marrëdhënieve seksuale në bazë të vlerave të tyre personale dhe/ose prejardhjes kulturore dhe fetare. Inkurajon nxënësit të identifikojnë disa prej shenjave të një marrëdhënie jo të shëndetshme, aftësitë e komunikimit që i ndihmojnë për t'u përballur me problemet dhe kur është e nevojshme pajisja me strategji në ndihmë të përfundimit të marrëdhënies jo të shëndetshme. Identifikojnë shenjat paralajmëruese të të qenurit një viktimë e dhunës dhe strategjitë për të trajtuar një marrëdhënie abuzive. Nxënësit, gjithashtu, do të praktikojnë mënyra për të mbështetur një shok/shoqe që është përfshirë në një marrëdhënie të dhunshme.

Nxënësit mund të barazojnë **termin** “Marrëdhënie” vetëm me takimin, për shembull, dikush është në një marrëdhënie takimi. E rëndësishme për nxënësit, është të kuptojnë ndryshimin midis llojeve të ndryshme të marrëdhënieve dhe se sa të rëndësishme janë ato për një zhvillim të shëndetshëm e të plotë për gjatë gjithë jetës.

Kriteret e realizimit:

Nxënësi duhet të jetë i aftë :

Si ta korrighosh padrejtësinë, diskriminimin dhe pabarazinë,

- Sfito padrejtësinë dhe thuaj “ndal” (vetes dhe të tjerëve) përdorimit të gjuhës degraduese ose përdorimit të shakave poshtëruese
- Eksploro se çfarë do të thotë të jesh nënë/baba
- Kërko për një relacion të mirëbalancuar;
- Bëhu një partner mbështetës dhe i dashur (mashkull ose femër)

Qëndrime:

Nxënësit ndihmohen

- Të mendojnë se si të ruajnë një marrëdhënie të shëndetshme;
- Qëndrime të ndryshme, vlera dhe sjellje për të zhvilluar marrëdhënie ndërpersonale kuptimplotë.
- Identifikon elementët pozitive të një marrëdhënieje (p.sh., besimi, integriteti, respekti, përgjegjësia);
- Të kuptuarit e përcaktuesve social dhe historik të marrëdhënieve

Ndihmo adoleshentët të zhvillojnë një **mëndje e hapur për marrëdhënie dhe stile jetese të shëndetshme.**

RN4. ZHVILLIMI SEKSUAL- PUBERTETI/PJEKURIA (4 ORË)

Përmbajtja:

- Çfarë është puberteti
- Ndryshimet në pubertet
- Imazhi i trupit
- Çrregullimet e të ngrënit
- Kujdesi për trupin në pubertet

Ne mund të ndihmojmë nxënësit për të identifikuar ndryshimet që do të ndodhin në trupin e tyre dhe mjetet që ata kanë për t'u përballuar me këto ndryshime. Ne gjithashtu mund të inkurajojmë nxënësit për të kërkuar ndihmë apo mbështetje tek një i rritur me të cilin ata mund të komunikojnë në lidhje me seksualitetin.

Komunikimi i hapur në mes të prindërve dhe fëmijëve gjatë fëmijërisë, viteve të para-adoleshencës, adoleshencës, dhe më vonë në moshën më të rritur mund të ndihmojë ata për të hedhur bazat për të pasur një jetë seksuale të shëndetshme.

Kriteret e realizimit:

Nxënësi duhet të jetë i aftë:

Të identifikojë ndryshimet (diferencat) midis mesazheve të bukurisë dhënë nga mediat dhe jetës reale

- Krijimi i kushteve me ardhjen e pubertetit. Rezistenca karshi presionit të bashkëmoshatarëve.
- Të jesh kritik ndaj mesazheve mediatike, industrisë së bukurisë dhe reklamave, si dhe njohja e rreziqeve potenciale të modifikimeve artificiale të trupit.
- Ndryshimet fiziologjike në pubertet;
- Njohuri mbi trupin, imazhi mbi trupin, ndryshimet (modifikimet) e trupit;
- Mesazhet mbi bukurinë në media;
- Ndryshimet trupore përgjatë gjithë jetës;

- Shërbimet (institucionet që ofrojnë shërbime), ku të drejtohen adoleshentët për të marrë ndihmë për problem që lidhen me temat e mësipërme

Qëndrime:

Ndihmon adoleshentët të zhvillojnë

- Një vështrim kritik mbi normat e kulturës shoqërore rreth bukurisë së trupit human.
- Pranimi dhe vlerësimi i formave të ndryshme trupore.

RN 5. SEKSUALITETI

Përmbajtja:

- **SHËNDETI SEKSUAL DHE SEKSUALITETI**
- **TË DREJTAT SEKSUALE**
- **DIVERSITETI DHE ORIENTIMI SEKSUAL**

Tema shqyrton aspekte të shëndetit seksual, të drejtave të shëndetit seksual, shëndeti seksual –seksi dhe seksualiteti, si dhe zhvillimin seksual gjatë gjithë ciklit të jetës. Diversitetet seksuale në moshë të re me prirje të ndryshme seksuale, në përgjithësi nuk vetë-identifikohen. Nxënësit mund të kenë motra ose vëllezër, prindër apo kujdestarë, ose dhe pjesëtare të tjerë në familje që mund t'i përkasin personave me diversitet seksual.

Tema, gjithashtu, shqyrton aspekte të seksualitetit të shëndetshëm, sjelljeve të përgjegjshme seksuale, shqyrton një sërë sjelljesh dhe zgjidhjesh si edhe shqyrton impaktin e homofobisë dhe heteroseksizmit, identifikojnë sjelljet negative që përforcojnë homofobinë dhe heteroseksizmin.

Shëndet seksual –Përkufizimi sipas Organizatës Botërore të Shëndetësisë (OBSH) në vitin 2006:

Shëndeti seksual është gjendje e mirëqenës fizike, emocionale, mentale dhe seksuale dhe jo vetëm mungesë e sëmundjes, çrregullimit të funksionit dhe të paaftësisë.

Shëndeti seksual kërkon një qasje pozitive dhe të respektueshme me seksualitetin dhe marrëdhëniet seksuale si dhe mundësinë e të pasurit të përvojave të pëlqyeshme dhe të sigurta seksuale, pa shtrëngim, diskriminim dhe dhunë.

Që shëndeti seksual të duhet të arrihet dhe ruhet, duhet të respektohen, mbrohen dhe përmbushen të drejtat seksuale të të gjithë personave.

■ **Shëndet seksual do të thotë:** pasja e një jete seksuale të përgjegjshme, të kënaqshme dhe të sigurt.

Shëndet seksual do të thotë që: Burrat dhe gratë kanë të drejtë të jenë të lumtur seksualisht dhe të mbrojnë shëndetin seksual të tyre, do të thotë parandalim të sëmundjeve; të zgjedhësh se me cilin dhe kur duhet të ketë marrëdhënie seksuale të lira dhe pa dhunë; të vendosësh nëse do fëmijë dhe kur duhet t'i keni; të kesh një trup të shëndetshëm; Shëndeti seksual përfshin aspektet e seksualitetit, jo domosdoshmërisht të lidhura me riprodhimin.

Sipas OBSH 2006: Seksualiteti është një aspekt kryesor i qenies njerëzore gjatë gjithë jetës dhe përfshin marrëdhëniet seksuale, identitetet dhe rolet gjinore, orientimin seksual, erotizmin, kënaqësinë, intimitetin dhe riprodhimin.

- Seksualiteti është i jetuar dhe shprehet në mendimet, fantazitë, dëshirat, besimet, qëndrimet, vlerat, sjelljet, praktikat, rolet dhe marrëdhëniet.
- Seksualiteti ndikohet nga ndërveprimi i faktorëve biologjik, psikologjik, social, ekonomik, politik, kulturor, etik, ligjor, historik, fetar dhe shpirtëror.
- Kuptimi i seksit në moshë të ndryshme dhe ndryshimet gjinore në të.
- Seksualiteti dhe paaftësia, influencat e sëmundjes tek seksualitetit (diabeti, kanceri, etj.)
- Seksi trans-aksional (prostitucioni, por gjithashtu dhe seksi në këmbim të dhuratave të vogla, ushqimor, netëve jashtë, shumëve të

vogla të parave), pornografia dhe varësia nga seksi.

- **Të drejtat seksuale; aksesit, informimi, disponueshmëria, dhunimi i të drejtave seksuale.**
- Koncepti i mbartësit të të drejtave dhe mbartësit të detyrimeve.
- Dhuna bazuar tek gjinia
- Organizatat për mbrojtjen e të drejtave të njeriut dhe Gjykata Evropiane e të Drejtave të Njeriut

Kriteret e realizimit:

Nxënësi duhet të jetë i aftë:

Zhvillimi i aftësive në komunikim intim dhe në komunikim negociator.

Përballimi i vështirësive në vendosjen e kontakteve;

Përballimi i dëshirave konfliktuale.

Aftësia për të shprehur respekt kundrejt dëshirave të dikujt tjetër dhe konsiderimi i tyre.

Reflektim mbi fuqinë e dimensioneve të seksualitetit.

Të kuptuarit e gjuhës së të drejtave të njeriut

Të kesh fuqinë për të kërkuar të drejtat seksuale

Të njohësh dhunimin e të drejtave dhe të ngrësh zërin kundër diskriminimit dhe dhunës gjinore

Qëndrime:

Ndihmo adoleshentët të zhvillojnë

- Pranimi i orientimeve dhe identiteteve të ndryshme seksuale
- Pranimi që seksualiteti në forma të ndryshme është prezent në të gjitha grup-moshat

- Një ndryshim i ndjenjave të mundshme negative, (neveria dhe urrejtja ndaj homoseksualitetit) në pranim ndaj diferencave në seksualitet.
- **Të pranuarit e të drejtave seksuale për veten dhe të tjerët.**
- Vetëdija mbi dimensionet e fuqisë së mbartësit të detyrimeve kundrejt mbartësit të të drejtave.
- Ndjenja e drejtësisë sociale .

RN6. SISTEMI RIPODHUES DHE VETË-KUJDESI 8 ORË

Përmbajtja:

- Sistemi riprodhues mashkullor
- Sistemi riprodhues femëror
- Vetë - kujdesi për meshkujt
- Vetë - kujdesi për femrat

Edukimi gjithëpërfshirës për shëndetin seksual thekson për nxënësit nevojën për të krijuar një plan personal për arritjen dhe ruajtjen e shëndetit të tyre seksual. Ky modul u mëson nxënësve të jenë avokatë për shëndetin e tyre seksual, duke theksuar ekzaminimet e domosdoshme, vetë ekzaminimit dhe faktorët e rrezikut. Qëllimi i modulit është që adoleshentët të ndjehen komod kur ata/ato diskutojnë kujdesin për shëndetin riprodhues dhe seksual dhe të informohen sesi të kujdesen vetë për problemet e shëndetit riprodhues.

Kriteret e realizimit:

Nxënësi duhet të jetë i aftë :

Shëndeti dhe mirëqenia

Sistemi i shërbimeve të kujdesit shëndetësor

Sjellje të rrezikshme seksuale dhe ndikimi që mund të kenë ato tek shëndeti

Higjiena trupore dhe vetë ekzaminimi vetjak

Dhuna seksuale, abortet në mungesë të kushteve të sigurisë shëndetësore, vdekshmëria e nënave dhe devijimet seksuale;

Kundërpërgjigja (lufta) ndaj ngacmimeve seksuale, aftësi të vetëmbrojtjes.

- Kërko ndihmë dhe mbështetje në raste problemesh.
- Pajisu dhe përdor profilaktikë (prezervativ/kondom) në mënyrë efektive.

Qëndrime:

Ndihmo adoleshëntët të zhvillojnë

- **Konsolidimin në vetvete të përgjegjësive për shëndetin seksual, ndaj vetes dhe ndaj partnerit/partneres**
- **Si ta korrigjosh padrejtësinë, diskriminimin dhe pabarazinë,**
- Sfido padrejtësinë dhe thuaj “ndal” (vetes dhe të tjerëve) përdorimit të gjuhës degraduese ose përdorimit të shakave poshtëruese

RN 7. INFEKSIONET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME

Përmbajtja:

- KLASIFIKIMI I IST
- INFEKSIONET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME
- PËRHAPJA APO TRANSMETIMI I ORGANIZMAVE SHKAKTARE TË IST-VE
- ÇFARË DUHET TË DIMË RRETH HIV/SIDA
- TRANSMETIMI I HIV
- SHENJAT DHE SIMPTOMAT MË TË SHPESHTA TË HIV/AIDS
- PARANDALIMI I MARRJES DHE TRANSMETIMIT TË IST DHE HIV/AIDS
- TESTIMI I IST-VE DHE HIV/AIDS
- NDIHMA PËR NJERËZIT ME HIV / AIDS DHE FAMILJET E TYRE

Ekspozimi ndaj një infeksioni seksualisht të transmetueshme (IST), është një kërcënim i vërtetë për shëndetin. Por këto infeksione mund të parandalohen dhe parandalimi është kyç; pasi shumë IST nuk tregojnë shenja apo simptoma të dukshme, dhe është përgjegjësia e do individi për të mbrojtur veten dhe të tjerët për të shmangur infeksionin dhe të testohet nëse ka ndonjë dyshim,apo dhe të informojë në qoftë se ka një infeksion.

Por në mënyrë që të kuptojnë plotësisht këto IST dhe se si të mbrojnë veten, hapi i parë është të njohim llojet e ndryshme të IST-ve, cili është shkaktari i tyre, se si ti parandalohen , dhe çfarë të bëni në qoftë se merrni një IST.

Duke i mësuar rreth IST-ve i ndihmon nxënësit të jenë në gjendje të kujdeset për trupin e tyre, për pasojë duke parandaluar probleme të mundshme shëndetësore dhe të infertilitetit që lidhen me të pasurit e një IST. Ky mësim i ndihmon nxënësit të përcaktojnë dhe të mësojnë në lidhje

me IST dhe HIV, si dhe të përshkruajnë simptomat, efekte, trajtimet, si dhe parandalimin për infeksionet seksualisht të transmetueshme të përbashkëta.

- Sistemi i shërbimeve të kujdesit shëndetësor
- Sjellje të rrezikshme seksuale dhe ndikimi që mund të kenë ato tek shëndeti
- Higjiena trupore dhe vetë ekzaminimi vetjak
- Influenca pozitive e seksualitetit mbi shëndetin dhe mirëqenien.

HIV/AIDS dhe sëmundjet seksualisht të transmetueshme (SST), parandalimi, trajtimi, përkujdesja dhe mbështetja.

- Shërbimet (institucionet që ofrojnë shërbime), ku të drejtohen adoleshentët për të marrë ndihmë për problem që lidhen me temat e mësipërme.

RN 8. KONTRACEPSIONI

Përmbajtja:

- Metodat kontraceptive natyrale
- Metodat kontraceptive jo - hormonale ose metodat barrierë
- Metodat kontraceptive hormonale

Moduli shqyrton aspektet e **seksualitetit të shëndetshëm dhe sjelljet seksuale të përgjegjshme**. Gjithashtu përqendrohet në shqyrtimin e metodave të ndryshme kontraceptive duke përfshirë vlerat personale dhe besimet rreth kontracepsionit, arsyet përse disa adoleshentë nuk përdorin metodat kontraceptive apo i përdorin ato në mënyrë të papërshtatshme, dhe nëse zgjedhin të jenë seksualisht, inkurajimin e tyre për përdorimin e duhur

të metodave kontraceptive. Përshkruan edhe veprimet seksuale të shëndetshme dhe zgjedhjet për trupin e njeriut, duke **përfshirë abstinencën**.

Kriteret e realizimit:

Nxënësi duhet të jetë i aftë :

Mundëso adoleshentët të:

- Komunikoni me prindërit e tyre mbi tema të njëjta, diskutoni rreth çështjeve të vështira, duke e bërë me respekt ndaj opinionëve të kundërta
- Përdorni aftësi negociuese
- Merrni vendime të informuara në lidhje me kontraktivët dhe shtatëzanitë (të padëshiruara)

Qëndrime:

Ndihmo adoleshentët të zhvillojnë

NJË QËNDRIM POZITIV PËRMES PËRGJEGJËSIVE DYPALËSHE MBI KONTRACIONIN

Theksoni se nxënësit duhet të mbajnë parasysh:

- Vetëm ata mund të vendosin se kur janë gati për të kryer marrëdhënie seksuale. Mos lejoni asnjë t'ju bëjë presion për të pasur marrëdhënie seksuale. Koha se kur ata janë të gatshëm për të kryer marrëdhënie seksuale është e ndryshme për çdo person.
- Nuk ka moshë "magjike" se kur janë gati për të bërë seks. Nuk ka kohë të natyrshme në një marrëdhënie për të filluar seksin me partnerin tuaj. Dhe nuk ka asnjë rregull që thotë se ju duhet të keni marrëdhënie seksuale me dikë, sepse ju keni qenë në lidhje me njeri-tjetrin prej një kohë të gjatë. Marrëdhënia seksuale duhet të jetë një

eksperiencë e gëzueshme, e lumtur, e qetë dhe një veprim i pafajshëm për të dy palët.

- Respektoni vetveten dhe të dini se çfarë dëshironi. Personi i duhur do t'ju presë.
- Mos harroni, ju gjithmonë keni të drejtë për të thënë "Jo" për të kryer seks, edhe në qoftë se ju keni thënë "Po" më parë.

RN 9. SHTATZANIA DHE PRINDËRIMI

Përmbajtja:

- Shtatzania
- Faktorët që ndikojnë për një shtatzëni tek adoleshentet
- Disavantazhet e adoleshenteve shtatzëna
- Riprodhimi mjekësor i asistuar
- Vendimmarrja në shtatzëni
- Prindërimi

Shtatzënia dhe të qenit një prind ka shumë përgjegjësi dhe shumë faktorë mund të zvogëlojnë mundësitë e një adoleshenti për tu bërë prind. Një nga problemet e shoqërisë së sotme është edhe shtatzënia e parakohshme e vajzave adoleshente. Këto vajza nuk arrijnë të kuptojnë se çfarë përgjegjësie është të lindësh dhe të rritësh një qenie njerëzore. Të lindësh dhe të rritësh një fëmijë është një përgjegjësi e madhe njerëzore. Shumë vajza të reja që mbeten shtatzëna ende nuk janë në gjendje të kuptojnë përgjegjësinë e tyre si nëna. Shumë adoleshente nuk dinë pothuajse asgjë për perkujdesjen që duhet treguar për një foshnje të sapolindur.

Qëllimi i këtij mësimi është të nxjerrë në pah këta faktorë dhe tu fiksojë adoleshentëve ndryshimet dramatike për jetën e tyre që do të sillte një fëmijë për jetën e tyre. Nxënësit do të rrisin të kuptuarit dhe vetëdijen e tyre për vështirësitë dhe kompleksitetin e rritjes së një fëmije.

Kriteret e realizimit:

Nxënësi duhet të jetë i aftë :

Mundëso adoleshentët të:

Komunikoni me prindit e tyre mbi tema të njëjta, diskutoni rreth çështjeve të vështira, duke e bërë me respekt ndaj opinionëve të kundërta

Përdorni aftësi negociuese

Merrni vendime të informuara në lidhje me kontrceptivët dhe shtatëzanitë (të padëshiruara)

Bëni një zgjedhje të vetëdijshme mbi kontrceptionin dhe përdor efektivisht kontrceptivin e zgjedhur

- Çfarë do të thotë të jesh nënë/baba
- Kërko për një relacion të mirë balancuar;
- Bëhu një partner mbështetës dhe i dashur (mashkull ose femër) përmes përgjegjësive dypalëshe

Qëndrime:

Ndihmo adoleshentët të zhvillojnë

Gatishmëri për të marrë në konsideratë dallimet gjinore në lidhje me fertilitetin, riprodhimin dhe abortin

Një vështrim kritik mbi normat e kulturës shoqërore rreth shtatëzaniës, prindërimit, etj.

Ndërgjegjësime mbi rëndësinë e një roli pozitiv të mashkullit gjatë shtatëzansit dhe lindjes së fëmijës. Influenca positive e baballarëve të përkushtuar.

Një qëndrim pozitiv përmes përgjegjësisë dypalëshe mbi kontracepsionin.

RN10. PËRDORIMI I SUBSTANCAVE DHE VENDIMMARRJA SEKSUALE

Përmbajtja:

- **TË PËRGJITHSHME PËR DROGAT**
- **KLASIFIKIMI I DROGAVE**
- **NDIKIMI I DROGËS**
- **SHMANGIA E RREZIQEVE NGA PËRDORIMI I DROGAVE DHE MBËSHTETJA**
- **DROGAT DHE LEGJISLACIONI**

Adoleshentët po përballen me shumë trysni dhe vendime në lidhje me drogat, alkoolin dhe aktivitetin seksual. Shpesh këto vendime ndodhin njëkohësisht. Hulumtimet sugjerojnë se përdorimi i substancave të adoleshentet mund të çojë në marrëdhënie seksuale të pambrojtura, fillim të hershëm të aktivitetit seksual dhe partnerë të shumtë seksualë.

Përveç kësaj, përdorimi i substancave mund të vendosë adoleshentët në rrezik për shtatzëni të padëshiruar, infeksione seksualisht të transmetueshme (IST), dhe dhunim seksual.

Të rinjtë janë më në gjendje të marrin vendime seksuale që janë të drejta për ta, kur:

- Ata janë të pajisur me informacione objektive, faktike dhe të përditësuara.
- Ata kanë mundësinë për të zhvilluar vlerat dhe aftësitë praktike të tyre.

- Vendimmarrja seksuale dhe rezultatet e këtyre vendimeve ndikohen nga përdorimi i substancave dhe rrethanat e jetës.

Në adoleshencë, qendra e kënaqësisë e trurit zhvillohet para qendrës së gjykitimit, duke rezultuar në marrjen e rrezikut nga adoleshentët. Marrja e rrezikut, që përfshin përdorimin e substancave, është e zakonshme te të rinjtë. Përdorimi i substancave mund të çojë në rreziqe, si duke kryer marrëdhënie seksuale të rrezikshme.

Mbani parasysh:

- Përdorimet e substancave, të tilla si drogat e ndryshme, përfshirë edhe alkoolin, ndikojnë në aftësinë e personit për të marrë vendime të shëndetshme.
- Përdorimi i substancave mund të shkaktojë në moment tek personi të vepruarit në mënyrë impulsive dhe, më vonë, të pyesë për pasojat e këtyre veprimeve.
- Personi ka pasur aktivitet seksual me një person që ai apo ajo nuk mund ta njohin.
- Ndoshta personi nuk ka përdorur prezervativ dhe / ose metoda të tjera të seksit të sigurt.
- Vetëkontrolli i personit ka qenë i ulët.
- Vështirësitë e shëndetit emocional dhe mendor të një adoleshenti, siç tregohet nga mungesa e aftësive të përballimit, rrit gjasat e tyre në angazhimin në përdorimin e substancave, të cilat janë të lidhura me fillimin e hershëm të eksperiencave seksuale.
- Mungesa e komunikimit pozitiv me prindërit, roli i modelit dhe besimit të adoleshentit, është i lidhur me depresionin dhe sjelljet e rrezikshme seksuale në mesin e adoleshentëve.
- Ndërveprimi i adoleshentit me bashkëmoshatarët dhe perceptimi i tyre për këto ndërveprime, do të pasqyrohet në sjelljet e tyre seksuale.
- Meshkujt mund të përdorin alkool më shumë se sa femrat përpara marrëdhënies së tyre të fundit seksuale. Adoleshentët që pinë alkool apo përdorin drogë, para se të kryejnë marrëdhënie seksuale, kanë më pak gjasa të përdorin mbrojtje të tillë, si prezervativë dhe, për këtë arsye, rrisin rrezikun e tyre të shtatzënisë, ose zhvillimit të IST / HIV.

- Pasojat emocionale mund të përfshijnë ankthin ose stresin e lidhur me mundësinë e shtatzënisë së pa dëshiruar ose infeksioneve seksualisht të transmetueshme, si dhe pendimin dhe çoroditjen.
- Pasojat fizike mund të përfshijnë, shtatzëninë e padëshirueshme, IST-të dhe dhunën seksuale.

Kjo temë shqyrton:

- marrëdhëniet në mes të përdorimit të substancave dhe vendimmarrje seksuale;
- do të ndihmojë nxënësit të marrin në konsideratë marrëdhëniet në mes të përdorimit të substancave dhe vendim-marrjes seksuale;
- të shqyrtojë pse nxënësit zgjedhin të përdorin substanca para se të angazhohen në aktivitet seksual;
- dhe për të kuptuar pasojat e kombinuara të alkoolit, drogës dhe seksit.

Gjithashtu moduli do të ndihmojë nxënësit të mësojnë se si të minimizojnë rreziqet e shëndetit seksual të tyre, në qoftë se ata zgjedhin të përdorin alkool dhe drogë dhe të mësojnë në lidhje me burimet në dispozicion në shkollë dhe komunitet, për të ndihmuar me alkoolin, drogën dhe shqetësimet e shëndetit seksual.

Nxënësi duhet të jetë i aftë :

Përcaktimi i vlerave personale dhe besimeve

- Përballja me konfliktin (e brendshëm), normat personale dhe vlerat në familje dhe shoqëri.
- Takimi me një person i cili është i marginalizuar (mënjanuar) prej shoqërisë; trajtimi korrekt personave në komunitet, që janë mbartës të virusit HIV ose AIDS
- Fitimi i kompetencave mediatike.

Qëndrime:

Ndihmo adoleshentët të zhvillojnë

- **Vetëdija mbi influencat sociale, kulturore dhe historike mbi sjelljen seksuale.**
- Respekt për sisteme vlerash dhe besimesh të ndryshme.
- Vlerësim për vetë-mbështetjen dhe vlerat e vetvetes brenda komunitetit kulturor që i përket.
- Sensi i përgjegjësisë për këndvështrimet personale në lidhje me ndryshimet shoqërore.

UDHËZIME PËR ZBATIMIN E MODULIT

Për realizimin e modulit, nxënësve duhet t'u krijohej mundësia të punojnë detyra tematike; projekte kurrikulare;

Gjatë vlerësimit të nxënësve duhet të vihet theksi te vlerësimi i shkallës së zhvillimit të njohurive dhe shkathtësive të nxënësve, të parashikuara në modul. Mësuesi zhvillon vetë e ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi. Vlerësimi mund të bëhet individual ose në grup, në klasë ose jashtë saj. Portofoli i nxënës/it,-es, sugjerohet si një mundësi vlerësimi e vetëvlerësimi si dhe informacioni te prindër për progresin e nxënësit. Realizimi i pranueshëm i modulit do të konsiderohet arritja e

kënaqshme e të gjitha kritereve të realizimit të specifikuar për çdo rezultat të të nxënësve.

METODOLOGJI PËR ZBATIMIN E MODULIT

VENDOSJA E RREGULLAVE

Edukimi seksual shëndetësor bëhet më efektiv në një klasë ku ka një ndjenjë të ndërsjelltë të besimit, sigurisë dhe rehatisë. Përcaktimi i rregullave bazë në klasë mund të jetë një mënyrë shumë e suksesshme për të lehtësuar dhe krijuar një atmosferë pozitive mes nxënësve. **Në fillim të çdo ore mësimore të edukimit seksual shëndetësor**, mësuesi duhet të zgjedhë rregullat bazë që i përshatën klasës së tij, nisur nga sugjerimet që ofrohen më poshtë:

Rregullat efektive bazë:

- Të gjitha rregullat rekomandohen dhe afishohen që në fillim dhe gjatë gjithë mësimeve të shëndetit seksual.
- Të gjitha rregullat janë të përshatshme për moshën dhe fazën e zhvillimit të nxënësve.
- Të gjitha rregullat do të zbatohen për të gjithë - Askush nuk përbën përjashtim.
- Merrni pjesë të gjithë, secili nga ju është një pjesëmarrës. Nuk ka spektatorë.
- Respektoni mendimin e të tjerëve - asnjë mendim nuk mund të konsiderohet si i drejtë apo i gabuar. Një mendim është vetëm - mënyra personale e dikujt për të parë një çështje.
- Respektoni ndjenjat e të tjerëve. Nuk ka pyetje "të trashë/prej budallai". Të gjitha pyetjet janë të vlefshme. Të gjithë nxënësit mund të shprehin mendimet personale, vetëm nëse ata ndjehen të sigurt se nuk do të kritikohen ose "vihen poshtë" për mendime që nuk ndahen gjerësisht ose për çdo pyetje që mund të bëjë.

- Respektoni besimin e të gjithëve. Nëse dikush ndan me ju diçka personale, ajo duhet të mbahet konfidenciale.
- Disa e kanë të lehtë për të shprehur mendimet e tyre, ndërsa të tjerë e kanë më të vështirë. Por është e rëndësishme për të gjithë klasën për të vlerësuar çdo anëtar për kontributin e dhënë në diskutim.
- Çdo njeri është përgjegjës për të mësuarit e tij / saj.
- Çdo njeri ka të drejtë për bindjet dhe opinionet e tij / saj .
- Të gjithë do të trajtohen me respekt.
- Konfidencialiteti duhet të ruhet.
- Çdo njeri ka të drejtë të dëgjohet.
- Ne nuk duhet të tallim njeri-tjetrin.
- Nuk do të bëni pyetje personale gjatë diskutimeve tona.

Kutia e pyetjeve

Nxënësit gjatë gjithë mësimeve dhe aktiviteteve për ndryshimet gjatë pubertetit/ pjekurisë, mund të kenë pyetje të ndryshme dhe nuk i bëjnë sepse ndjehen në siklet. Atëherë ju duhet të kenë kutinë e pyetjeve në çdo orë mësimi ku nxënësit në copa letre dhe pa emër hedhin në të pyetjen që duan të dinë. Ju do ti mblidhni ato dhe në orën tjetër do tu jepni përgjigje.

KOORDINATORE PROGRAMI EDLIRA SINA-IZHA

edlirasina@yahoo.com

