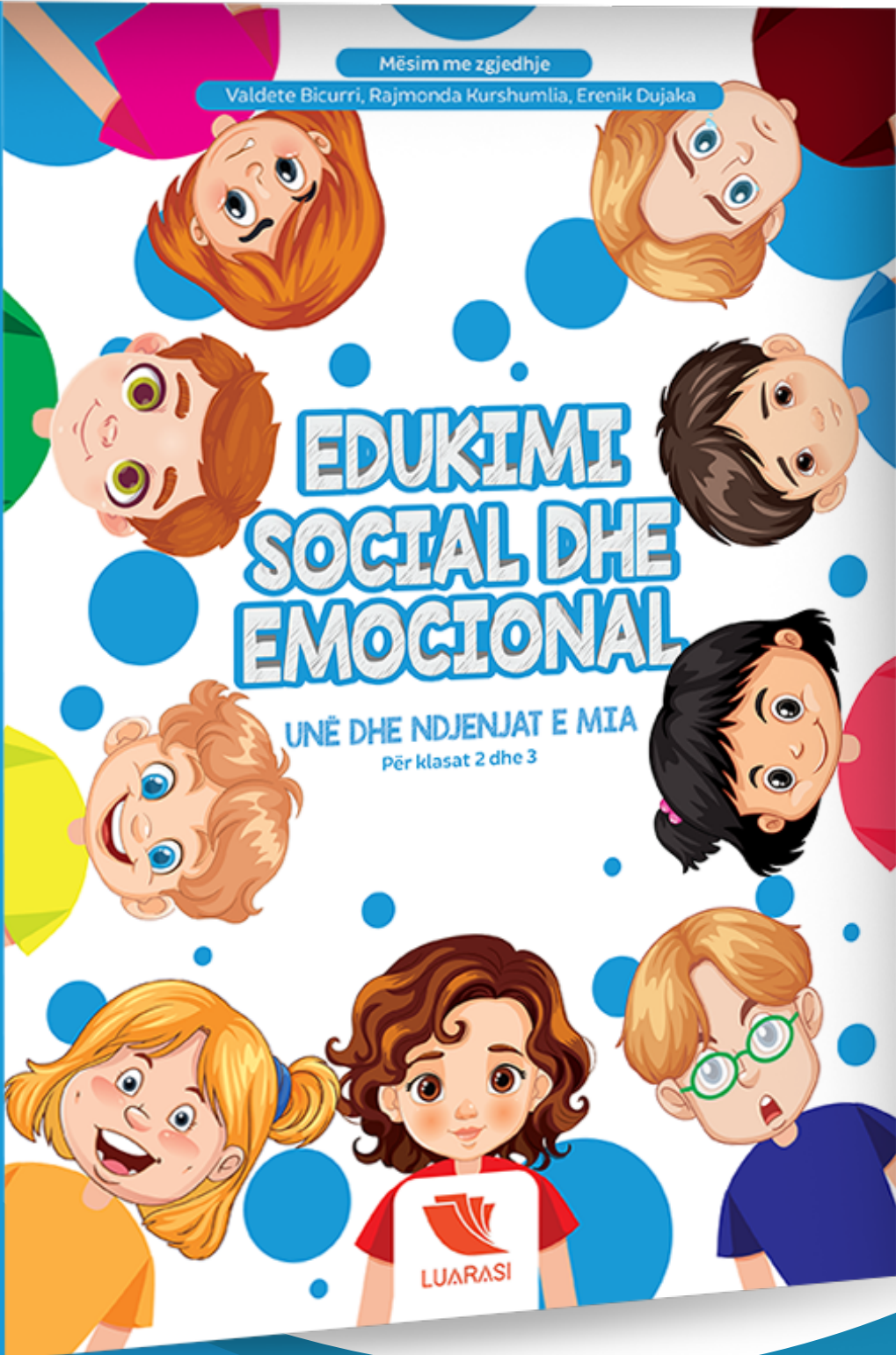


Mësim me zgjedhje

Valdete Bicurri, Rajmonda Kurshumlia, Erenik Dujaka

# EDUKIMI SOCIAL DHE EMOCIONAL

UNË DHE NDJENJAT E MIA  
Për klasat 2 dhe 3



**EDUKIMI SOCIAL DHE EMOCIONAL**  
Për klasat 2 dhe 3  
**LIBRI I MËSUESIT/ MËSUESES**

## 1. Lumturia

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati i të nxënit të temës: Identifikon situata që i bëjnë të ndihen të lumtur Rezultatet e të nxënit për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Lumturia Rezultatet e të nxënit për orë mësimore: Kriteret e suksesit: Përcaktohen në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuhë amtare</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Shfaqni ose vizatoni shiritin e ndjenjave, për të treguar që do të mësojmë se ajo çfarë ndiejmë, mendojmë dhe bëjmë, ndikon në mënyrën se si punojmë dhe luajmë me të tjerët. Shpjegoni fjalën emocion. Ndjenjat mund të jenë të tilla si: i/e mërzitur, i/e ngazëllyer, i/e pikëlluar. I bëni nxënësve pyetje të tilla si: si ndiheni kur zgjoheni në mëngjes? Cilat janë ndjenjat tuaja? P.sh.: i/e lumtur, i/e emocionuar. Kërkojuni atyre të ngjyrosin fytyrën me ndjenja që më së miri i përshkruan se si ndihen sot.</p> <p>Hapi 2: Udhëzo nxënësit që të shkruajnë ose të vizatojnë se çfarë i bën ata të lumtur. Pasi nxënësit të kenë menduar rreth gjërave që i bëjnë të lumtur, drejtoni një diskutim mbi shprehjet fizike të lumturisë. Pyetini: "Si duken sytë, goja, vetullat dhe trupi kur je i lumtur?" Ndhmoni nxënësit të plotësojnë pjesën e fletës së punës duke përshkruar shprehjet fizike që tregojnë ndjenjën e lumturisë.</p> <p>Hapi 3: Organizoni një aktivitet ku nxënësit aktrojnë shprehjet e lumturisë. Vendosini në çifte dhe lejojini që të shfaqin "fytyrën e lumtur" për njëri-tjetrin. Nxënësit duhet të identifikojnë se çfarë e bën fytyrën e partnerit të duket e lumtur (si p.sh. buzëqeshja, sytë që shkëlqejnë). Ky aktivitet mund të zgjerohet duke kërkuar nga disa nxënës të demonstrojnë para klasës.</p> <p>Hapi 4: Në fund, diskutoni me nxënësit se si mund të rrisin ose ta menaxhojnë ndjenjën e lumturisë përmes aktiviteteve të ndryshme si p.sh. biseda me një mik, leximi i një libri ose kalimi i kohës me familjen. Nxënësit duhet të zgjedhin dhe të plotësojnë në libër cilat aktivitete do të preferonin për t'u ndjerë më të lumtur dhe pse. Përmbyllni mësimin duke nxitur reflektimin dhe ndarjen e mendimeve për atë që kanë mësuar rreth lumturisë.</p>

## 2. Muri i lumturisë

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vetëdijesimi Rezultati I të nxënësve të temës: Shpjegon pse situatat e caktuara u sjellin gëzim Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 2.2;3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Muri i lumturisë Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Përshkruan me detaje një moment lumturie që ka përjetuar dhe e përfaqëson atë përmes një mediumi krijues. Kriteret e suksesit: Përcaktohen në klasë më nxënësit Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja, fleta me ngjyra, markerë Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke i shpjeguar nxënësve qëllimin e këtij aktiviteti: krijimin e një "Muri të Lumturisë" në klasë. Sqaroni se secili nxënës do të krijojë një punim që përfaqëson një moment të veçantë lumturie për ta. Diskutoni me nxënësit se çfarë i bën ata të ndihen të lumtur dhe si mund ta paraqesin atë ndjenjë përmes artit, tregimeve, këngëve apo formave të tjera krijuese.</p> <p>Hapi 2: Jepni udhëzime të qarta për materialet e nevojshme: fleta të bardha ose me ngjyra, lapsa, markera, ngjyra, etj. Lejoni nxënësit të zgjedhin se si duan ta shprehin lumturinë e tyre - kjo mund të jetë një vizatim, një tregim, një vjershë, një këngë, një portret, apo çdo formë tjetër krijuese. Nxënësit duhet të përqendrohen në një moment të veçantë që i ka bërë të ndihen të lumtur dhe ta përshkruajnë atë me sa më shumë detaje.</p> <p>Hapi 3: Pasi të kenë përfunduar punimet e tyre, ndihmoni nxënësit t'i ekspozojnë krijimet e tyre në Murin e Lumturisë në një hapësirë në klasë. Caktoni një kohë ku nxënësit mund të kalojnë duke shikuar dhe analizuar punimet e njëri-tjetrit. Inkurajoni nxënësit të diskutojnë për momentet e lumturisë që janë paraqitur dhe të ndajnë mendimet e tyre mbi atë që kanë parë.</p> <p>Hapi 4: Në përfundim të orës mësimore, kërkoni nga nxënësit të vizatojnë një version të Murit të Lumturisë në libër. Kjo do t'i ndihmojë ata të reflektojnë mbi aktivitetin dhe t'i përforcojnë momentet e lumturisë që kanë ndarë me klasën. Përmbylleni mësimin duke diskutuar me nxënësit se si Murin e Lumturisë mund të vazhdojnë ta përditësojnë me momente të reja gjatë vitit shkollor.</p>

### 3. Mërzia

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënësve të temës: Sugjeron mënyra të shëndetshme për të përballuar emocionet Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1;5.2;6.1</p>
<p>Njësia: Mërzia Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Demonstron shprehjet e fytyrës dhe gjuhën e trupit që tregojnë mërzinë dhe reflekton mbi mënyrat për të menaxhuar këtë ndjenjë. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke pyetur nxënësit si ndihen sot dhe përdorni figurat e shprehjeve të fytyrës për të inkurajuar një diskutim të hapur. Pastaj, lexoni së bashku tregimin për Mimën dhe diskutoni pyetjet e dhëna në libër. Pyetni nxënësit si mendojnë se është ndjerë Mima gjatë lojës dhe çfarë e bëri atë të ndihej e mërzitur. Nxënësit mund të ndajnë mendimet e tyre dhe të reflektojnë mbi situata të ngjashme që kanë përjetuar.</p> <p>Hapi 2: Diskutoni me nxënësit se si duket një person kur është i mërzitur. Ndhmoni ata të përshkruajnë shprehjet e fytyrës, si sytë, gojën, vetullat dhe trupin në përgjithësi kur dikush është i mërzitur. Pasi të kenë diskutuar, nxënësit mund të plotësojnë librin duke përdorur fjalët e tyre për të përshkruar shprehjet që shfaqin ndjenjën e mërzisë.</p> <p>Hapi 3: Organizoni një aktivitet ku nxënësit aktrojnë ndjenjën e mërzisë. Vendosini në çifte dhe lejojini që të demonstrojnë fytyrat e tyre të mërzitura për njëri-tjetrin. Nxënësit mund të përpiqen të identifikojnë shprehjet e fytyrës dhe gjuhën e trupit që tregojnë mërzinë tek partneri i tyre. Kjo do të ndihmojë të kuptuarit të emocioneve të tjerëve. Nëse nxënësit ndihen rahat dhe të sigurtë, ata mund të aktrojnë edhe përpara klasës.</p> <p>Hapi 4: Në fund, diskutoni strategjitë për menaxhimin e mërzisë. Përmendni disa nga metodat e sugjeruara në libër, si p.sh. kontakti me një mik, leximi, shikimi i një filmi, ose krijimi i një pikturë. Nxënësit duhet të zgjedhin dhe të plotësojnë në libër se cilat aktivitete do t'i ndihmonin të përballonin ndjenjën e mërzisë dhe pse ato metoda janë efektive për ta. Kjo pjesë është e rëndësishme për të inkurajuar nxënësit të zhvillojnë aftësi për menaxhimin e emocioneve negative në mënyrë të shëndetshme.</p>

## 4. Vish këpucët e mia

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Aftësitë nder personale Rezultati I të nxëniet të temës: Demonstron ndjeshmëri për situata të ndryshme duke diskutuar mënyrat për të treguar mirësi dhe kuptueshmëri Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2</p>
<p>Njësia: Vish këpucët e mia Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Krijon dhe dekoron një palë këpucë nga letra që pasqyrojnë situata të mërzisë dhe strategji për përballimin e tyre. Ndër vepron me shokët e klasës duke ndarë përvojat personale dhe zgjidhjet për menaxhimin e ndjenjës së mërzisë. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: Fleta të bardha ose me ngjyra, gërshërë, lapsa, markerë, ngjyra, ngjitës shirit, gjilpëra me kokë libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke u dhënë nxënësve fleta të bardha ose me ngjyra, gërshërë, lapsa, dhe materiale të tjera për të krijuar një palë këpucë nga letra. Secili nxënës duhet të vizatojë, ngjyrosë dhe prerë me kujdes këpucët e tij të letrës. Nxënësit duhet të përqendrohen në detajet që mund të tregojnë ndjenjat e tyre në këto këpucë.</p> <p>Hapi 2: Në njërën këpucë, secili nxënës duhet të vizatojë ose shkruajë një situatë që i ka sjellë ndjenjën e mërzisë, si për shembull, "Kur nuk mund të luaj me miqtë e mi". Kjo do t'i ndihmojë ata të identifikojnë situata që shkaktojnë këtë ndjenjë dhe ta ndajnë me të tjerët.</p> <p>Hapi 3: Në këpucën tjetër, nxënësit duhet të shkruajnë ose vizatojnë një zgjidhje që i ka ndihmuar ata të përballojnë ndjenjën e mërzisë. Për shembull, ata mund të shkruajnë "Lexo një libër të preferuar" ose "Flas me një mik të ngushtë". Kjo do t'i ndihmojë nxënësit të reflektojnë mbi mënyrat që mund të ndihmojnë për të menaxhuar emocionet e tyre.</p> <p>Hapi 4: Pasi të kenë përfunduar krijimet e tyre, nxënësit mund të dalin përpara klasës dhe të prezantojnë situatat e mërzisë dhe zgjidhjet që kanë gjetur. Nxënësit e tjerë mund të diskutojnë situata të ngjashme që kanë përjetuar dhe zgjidhjet që kanë përdorur ata. Në fund, krijoni një ekspozitë me të gjitha këpucët e letrës në një vend të dukshëm në klasë, duke inkurajuar më tej diskutimin dhe reflektimin mbi emocionet dhe mënyrat për t'i menaxhuar ato.</p>

## 5. Krenaria

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënësve të temës: Identifikon momente kur ndihet krenarë për veten ose të tjerët Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2,, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Krenaria Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Identifikon dhe përshkruan emocionet e krenarisë në veten dhe të tjerët përmes diskutimeve dhe aktiviteteve vizuale. Aktroni situata që i kanë bërë të ndihen krenarë Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, Artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Shfaqni ose vizatoni shiritin e ndjenjave, për të treguar që do të mësojmë se ajo çfarë ndiejmë, mendojmë dhe bëjmë, ndikon në mënyrën se si punojmë dhe luajmë me të tjerët. Shpjegoni fjalën emocion. Ndjenjat janë ndjenja të tilla si: i/e mërzi, i/e ngazëllyer, i/e pikëlluar. I bëni nxënësve pyetje të tilla si: si ndiheni kur zgjoheni në mëngjes? Cilat janë ndjenjat tuaja? P.sh.: i/e lumtur, i/e emocionuar. Kërkojuni atyre të ngjyrosin fytyrën me ndjenja që më së miri i përshkruan se si ndihen sot. Filloni duke lexuar tregimin që përshkruan situatën e Mimit në klasë dhe ndjenjat e saj të krenarisë. Pasi të keni lexuar tregimin, udhëhiqni një bisedë me nxënësit duke i pyetur se si mendon Mimi dhe pse ndjehet krenarë. Diskutoni për situatat ku ata vetë janë ndierë krenarë për arritjet e tyre.</p> <p>Hapi 2: Pas diskutimit, kërkoni nga nxënësit të vizatojnë fytyrën e Mimit në momentin kur ajo ndjeu krenari për punën e saj. Kjo do t'i ndihmojë ata të identifikojnë dhe të shprehin emocionet e tyre vizualisht. Nxënësit gjithashtu duhet të tregojnë se si duket një person krenar duke plotësuar librin me shprehjet e fytyrës, si p.sh., buzëqeshja, vija e vetullave, dhe qëndrimi i trupit.</p> <p>Hapi 3: Kërkoni nga nxënësit të provojnë të aktrorin situata që i kanë bërë të ndihen krenarë. Ata mund të zgjedhin një situatë reale ose të krijojnë një situatë imagjinare. Mësuesi duhet të vëzhgojë dhe të nxisë nxënësit të përshkruajnë ndjenjat e tyre gjatë shkrimit, si dhe të diskutojnë për këto situata me klasën.</p> <p>Hapi 4: Pasi të kenë reflektuar mbi situatat ku janë ndierë krenarë, nxënësit diskutojnë për mënyrat e menaxhimit të kësaj ndjenje, duke u përqendruar në situata ku krenaria ka ndikuar pozitivisht në jetën e tyre dhe në raportet me të tjerët. Nxënësit gjithashtu mund të shkruajnë për situata ku kanë ndierë krenari dhe mënyrat se si mund të ndihmojnë të tjerët të përjetojnë të njëjtën ndjenjë.</p>

## 6. Kuiz – Zbulo ndjenjat e tua

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Aftësitë ndërpersonale Rezultati I të nxënit të temës: Sugjeron mënyra të shëndetshme për të përballuar emocionet Rezultatet e të nxënit për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1. 6.1</p>
<p>Njësia: Kuiz – Zbulo ndjenjat e tua Rezultatet e të nxënit për orë mësimore: Analizon ndjenjat e tij/saj përmes plotësimit të kuizit dhe diskutimit të situatave të përshkuara. Zhvillon strategji për menaxhimin e ndjenjave pozitive dhe negative në situata të ndryshme. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Kërkoni nga nxënësit të plotësojnë kuizin e dhënë në faqen e librit. Secili nxënës duhet të zgjedhë përgjigjen që më së miri përshkruan ndjenjat e tij ose të saj në situatat e përshkuara.</p> <p>Hapi 2: Pas përfundimit të kuizit, udhëhiqni një diskutim të përgjithshëm mbi përgjigjet e nxënësve. Diskutoni përse ata zgjedhën një ndjenjë të caktuar për çdo situatë dhe si ndjehen për zgjedhjet e tyre. Përqendrohuni në pyetjet më të vështira dhe më të lehta për t'u përgjigjur, duke pyetur nxënësit se cilat ishin ato dhe përse.</p> <p>Hapi 3: Inkurajoni nxënësit të ndajnë përvojat e tyre personale lidhur me situatat e përmendura në kuiz. Kjo mund të ndihmojë në ndërtimin e një mjedisi të hapur dhe mbështetës në klasë, ku nxënësit mund të shprehin lirshëm emocionet e tyre.</p> <p>Hapi 4: Si përfundim, kërkoni nga nxënësit të mendojnë mbi situatat ku ndihen mirë ose keq dhe si mund t'i menaxhojnë më mirë këto ndjenja. Nxënësit mund të diskutojnë strategjitë që përdorin për t'u ndjerë më mirë dhe të ndihmojnë njëri-tjetrin me ide dhe këshilla.</p>

## 7. Zemërimi

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënës të temës: Përshkruan strategji positive për të menaxhuar dhe shprehur zemërimin Rezultatet e të nxënës për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1. 5.2</p>
<p>Njësia: Zemërimi Rezultatet e të nxënës për orë mësimore: Lidh ndjenjat dhe sjelljet e Mimit me përvojat e tyre personale dhe zhvillon aftësi për të identifikuar emocionet e zemërimin. Shpjegon fazat e zemërimin dhe reflekton mbi mënyrat për menaxhimin e tij në situata të ndryshme. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënës në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke pyetur nxënës si ndihen sot dhe përdorni figurat e shprehjeve të fytyrës për të inkurajuar një diskutim të hapur. Pastaj, udhëzoni nxënës të lexojnë tregimin për Mimin. Pas leximit, bëni një diskutim të hapur me klasën për të kuptuar ndjenjat dhe sjelljet e Mimit. Pyesni nxënës se si mendojnë që Mimi ndihet dhe pse. Kjo do të ndihmojë që ata të lidhin përvojat e Mimit me ndjenjat e tyre personale dhe të kuptojnë më mirë emocionet që mund të përjetojnë ata vetë ose të tjerët.</p> <p>Hapi 2: Kërkoni nga nxënës të reflektojnë mbi një situatë kur ata vetë janë ndier si Mimi dhe si kanë reaguar. Lejojini të plotësojnë shprehjet që shfaqin ndjenjën e zemërimin dhe të vizatojnë fytyrën e Mimit duke përdorur fjalët e sugjeruara (vetullat, sytë, goja, trupi). Kjo do t'i ndihmojë nxënës të zhvillojnë aftësi për të identifikuar dhe menaxhuar emocionet e tyre.</p> <p>Hapi 3: Zhvilloni aktivitetin me balonë, ku një nxënës qëndron para klasës dhe mban një balonë, ndërsa nxënës e tjerë përmendin arsyet që mund të kenë zemëruar Mimin. Sa herë që përmendet një arsye, nxënës që mban balonën e fryn atë. Aktiviteti përfundon kur balona pëlçet, duke demonstruar se si zemërimi mund të rritet dhe të shpërthejë. Diskutoni me nxënës për atë që ndodhi dhe si ky shembull mund të lidhet me përvojat e tyre të zemërimin.</p> <p>Hapi 4: Pasi të keni diskutuar mbi tregimin dhe aktivitetin e balonës, prezantoni nxënës me fazat e zemërimin: faza e shqetësimit fillestar, faza e shkallëzimit, faza e kulmit të zemërimin, faza e qetësimit, dhe faza e rikuperimit. Shpjegojini se si secila fazë përshkruan një moment të ndryshëm të zemërimin dhe se si është e rëndësishme të njohim këto faza për të menaxhuar më mirë zemërimin.</p>



## 8. Semafori

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vetëdijesimi Rezultati I të nxënimit të temës: Përdor strategji për t'u përballur me emocione të forta ose situata të vështira Rezultatet e të nxënimit për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Semafori Rezultatet e të nxënimit për orë mësimore: Përshkruan fazat e semaforit për të menaxhuar emocionet Zbaton strategjitë për menaxhimin e zemërimit duke reflektuar dhe vepruar në përputhje me konceptin e semaforit. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke shpjeguar konceptin e semaforit dhe lidhjen e tij me menaxhimin e ndjenjës së zemërimit. Diskutoni se si ngjyrat e kuqe, verdhë dhe gjelbër përfaqësojnë faza të ndryshme të procesit të menaxhimit të emocioneve. Sigurohuni që nxënësit të kuptojnë se çdo ngjyrë tregon një hap të veçantë që duhet të ndjekin kur ndihen të zemëruar: ndalimi, mendimi dhe veprimi.</p> <p>Hapi 2: Kërkojuni nxënësve të mendojnë dhe të shkruajnë fjalë dhe veprime që i ndihmojnë të ndalojnë zemërimin e tyre kur ndihen shumë të nxehur. Për shembull, mund t'i inkurajoni të shkruajnë fraza si "numëroj deri në 10" ose "mbyll sytë dhe marr frymë thellë". Kjo fazë është thelbësore për të ndërprerë momentin e tensionit dhe për të parandaluar që zemërimi të rritet më tej.</p> <p>Hapi 3: Në këtë hap, ndihmoni nxënësit të mendojnë për arsyet e zemërimit të tyre dhe të shkruajnë fjalë dhe veprime që tregojnë se ata po reflektojnë mbi situatën. Për shembull, mund të sugjeroni që ata të shkruajnë "mendoj për pasojat e veprimeve të mia" ose "pyes veten pse jam kaq i zemëruar". Ky proces i mendimit i ndihmon nxënësit të ndalojnë dhe të analizojnë situatën, duke gjetur mënyra për të qetësuar veten.</p> <p>Hapi 4: Në fund, udhëzoni nxënësit të shkruajnë fjalë dhe veprime që tregojnë se ata po zbatojnë strategjitë e mësuara për të menaxhuar zemërimin. Për shembull, "flas qetë me dikë që më ndihmon" ose "largoj veten nga situata që më zemëron".</p>

## 9. Ngazëllimi

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënësve të temës: Përshkruan situata që i bëjnë të ndihen të ngazëllyer Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Ngazëllimi Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Demonstron ndjenjën e ngazëllimit përmes aktrimit dhe përshkrimit të situatave të përjetuara. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke pyetur nxënësit si ndihen sot dhe përdorni figurat e shprehjeve të fytyrës për të inkurajuar një diskutim të hapur. Pastaj pyetni nxënësit nëse kanë luajtur ndonjëherë lojën "Kapi macja miun" dhe si janë ndier kur kanë kapur "miun" gjatë lojës. Kjo do t'i ndihmojë nxënësit të lidhen personalisht me temën e mësimin dhe të fillojnë të reflektojnë mbi ndjenjën e ngazëllimit. Shpjegoni se sot do të flasin për ndjenjën e ngazëllimit dhe si mund ta përjetojnë atë në situata të ndryshme.</p> <p>Hapi 2: Ndhmoni nxënësit të plotësojnë shprehjet që tregojnë ndjenjën e ngazëllimit, duke përdorur shembuj nga jeta e përditshme. Pyetini se si duket "macja" kur kap "miun" dhe si mund ta kuptojnë ndjenjën e ngazëllimit. Për shembull, sugjeroni që ata të mendojnë për një moment kur janë ndier të ngazëllyer dhe të përshkruajnë se si duket fytyra dhe trupi i tyre në atë moment: "Goja është e buzëqeshur", "Sytë shkëlqejnë", "Trupi është plot energji".</p> <p>Hapi 3: Kërkojini nxënësve të aktrojnë para klasës si "macja" që është ngazëllyer kur ka zënë "miun". Kjo do t'u ndihmojë atyre të shfaqin fizikisht dhe emocionalisht ndjenjën e ngazëllimit.</p> <p>Hapi 4: Në përfundim, udhëzoni nxënësit të mendojnë për një situatë në jetën e tyre kur janë ndier të ngazëllyer. Mund të përmendni shembuj nga materialet e mëparshme, si kur kanë blerë një lodër të preferuar ose kanë festuar ditëlindjen. Kërkojuni që ta përshkruajnë këtë situatë dhe ndjenjat që kanë përjetuar.</p>

## 10. Orë ngazëlluese

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vendimmarrje e përgjithshme Rezultati I të nxënësve të temës: Prezanton para klasës një situatë apo moment ngazëllues Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Orë ngazëlluese Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Tregon një barsoletë, bën një shfaqje komike, ose imitim për të ndarë momente gazmore me shokët e klasës. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke shpjeguar që secili nxënës do të tregojë një barsoletë, të bëjë një shfaqje komike ose të bëjë një imitim komik para klasës. Shpjegoni që ata mund t'i përgatisin këto në shtëpi para mësimt. Sigurohuni që nxënësit të kuptojnë se qëllimi është të argëtohen dhe të ndajnë momente gazmore me shokët e klasës.</p> <p>Hapi 2: Inkurajoni nxënësit të paraqiten një nga një para klasës. Inkurajoni të tjerët që të dëgjojnë dhe të mbështesin çdo paraqitje.</p> <p>Hapi 3: Pasi të përfundojnë të gjitha paraqitjet, kërkoni nxënësve të diskutojnë cilën nga barsoletat, shfaqjet ose imitimet i ngazëlleu më shumë dhe pse. Ky diskutim do t'i ndihmojë nxënësit të reflektojnë mbi përvojat e tyre dhe të identifikojnë atë që i bën të ndihen të lumtur dhe të ngazëllyer.</p> <p>Hapi 4: Kërkoni nxënësve të shkruajnë cila nga barsoletat, shfaqjet apo imitimet i ngazëlleu më shumë. Pasi të përfundojnë shkrimin, mund të inkurajoni disa prej tyre të ndajnë atë që kanë shkruar me klasën.</p>

## 11. Frika

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënësve të temës: Identifikon gjërat apo situatat që i frikëson Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Frika Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Përshkruan ndjenjën e frikës përmes shprehjeve të fytyrës Zbaton teknika për menaxhimin e frikës duke përdorur strategji të ndryshme për të qetësuar veten në situata të frikshme. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke pyetur nxënësit si ndihen sot dhe përdorni figurat e shprehjeve të fytyrës për të inkurajuar një diskutim të hapur. Udhëzoni nxënësit ta lexojnë tregimin për Mimin që ndien frikë nga injeksioni. Kërkojuni nxënësve të mendojnë dhe të përgjigjen se si ndihen ata kur përballen me diçka që u shkakton frikë. Pyetini nëse ndonjëherë kanë përjetuar frikë dhe kërkojuni të ndajnë një ngjarje të tillë.</p> <p>Hapi 2: Kërkojuni nxënësve të plotësojnë fjalitë që përshkruajnë shfaqjen e frikës, duke përdorur shembuj si "Goja është e hapur", "Sytë janë të hapur", "Trupi është i ngurtë".</p> <p>Hapi 3: Zgjidhni disa nxënës për të aktruar ndjenjën e frikës para klasës. Diskutoni me klasën për arsyet që shkaktojnë frikë dhe mënyrat se si ajo shfaqet.</p> <p>Hapi 4: Diskutoni disa teknika për menaxhimin e frikës si: biseda me një shok/shoqe, mbajtja për dore e një të rrituri, frymëmarrja e thellë dhe imagjinata për një vend qetësues. Kërkojuni nxënësve të shtojnë teknika të tjera që ata vetë kanë përdorur për të kontrolluar frikën.</p>

## 12. Ta mundim frikën

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vetdijesimi Rezultati I të nxëniet të temës: Zhvillon strategji për të menaxhuar dhe tejkaluar frikën në situata të ndryshme Rezultatet e të nxenit për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1;5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Ta mundim frikën Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Diskuton për shkaktarët e frikës dhe krijon mesazhe inkurajuese për tejkalimin e saj në grupe. Krijon posterë dhe grafikë që përfaqësojnë frikën dhe mënyrat për ta menaxhuar atë, duke përdorur ngjyra dhe ilustrime kreative. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja, ngjitës, materiale për vizatim dhe krijimin e posterëve. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Ndani nxënësit në grupe të vogla dhe udhëzoni që secili grup të zgjedhë një temë specifike të frikës, si p.sh. frika nga errësira, frika nga lartësitë, apo frika nga qenët. Sigurohuni që të gjithë nxënësit të jenë të përfshirë në përzgjedhjen e temës.</p> <p>Hapi 2: Udhëzoni nxënësit të diskutojnë në grupet e tyre për shkaktarët e frikës që kanë zgjedhur dhe mënyrat e tejkalimit të saj. Udhëzoni të krijojnë një poster me mesazh inkurajues që ndihmon në tejkalimin e frikës, si për shembull "Është në rregull të kesh frikë nga errësira. Ndiz një dritë të vogël dhe frika largohet."</p> <p>Hapi 3: Kërkojuni nxënësve të krijojnë grafikën për posterin, duke përdorur ngjyra dhe ilustrime që përfaqësojnë temën e tyre të frikës. Për shembull, nëse tema është frika nga errësira, ata mund të vizatojnë një fëmijë me një dritë të vogël ose një yll që ndriçon. Inkurajoni kreativitetin dhe bashkëpunimin në këtë fazë.</p> <p>Hapi 4: Jepini mundësi që çdo grup të prezantojë posterin e tyre para klasës dhe të shpjegojnë temën, shkaktarët e frikës dhe mënyrat e tejkalimit që kanë paraqitur. Pas prezantimit, nxënësit mund të diskutojnë posterët e njëri-tjetrit dhe të ndajnë mendimet e tyre.</p>

## 13. Befasia

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxëniet të temës: Përshkruan përvoja të tij të befasive Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Befasia Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Përshkruan dhe aktron ndjenjën e befasisë duke lidhur përvojat personale me emocionet e përshkruara në aktivitet. Aplikon teknika për menaxhimin e befasisë dhe vizaton fytyra që pasqyrojnë befasitë të këndshme dhe jo të këndshme. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke u kërkuar nxënësve të rrethojnë një nga emoji-t që përfaqësojnë emocionet e tyre sot.</p> <p>Hapi 2: Lexoni situatën për Mimin që ende nuk e di se do të marrë një dhuratë. Pyetini nxënësit se si do të ndihet Mimi kur të zbulojë dhuratën dhe si do të duket ajo kur të jetë e befashuar. Nxënësit mund të përshkruajnë se si duket një person kur përjeton befasi, duke përdorur fjalë si "Goja është e hapur," "Sytë janë të hapur," dhe "Duart mund të ngrihen nga habi."</p> <p>Hapi 3: Kërkojuni nxënësve të ndajnë një ngjarje personale kur kanë përjetuar ndjenjën e befasisë. Inkurajoni ata të aktojnë ndjenjën para klasës, duke u përpjekur ta shprehin sa më mirë që mundën. Pas aktrimeve, zgjidhni një shok ose shoqe që shprehu më së miri ndjenjën e befasisë.</p> <p>Hapi 4: Diskutoni teknikat për menaxhimin e befasisë, si frymëmarrja e thellë, numërimi deri në 5, dhe leximi i tregimeve me fund të papritur. Kërkojuni nxënësve të vizatojnë një fytyrë që përfaqëson një befasi të këndshme dhe një që përfaqëson një befasi jo të këndshme. Kjo do t'i ndihmojë të kuptojnë dhe të dallojnë emocionet e ndryshme të lidhura me befasi.</p>

## 14. Befasia ime për ty

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Aftësitë nderpersonale Rezultati I të nxënësve të temës: Përshkruan përvoja të tij të befasisë Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Befasia ime për ty Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Përshkruan dhe aktorin ndjenjën e befasisë duke lidhur përvojat personale me emocionet e përshkruara në aktivitetet. Aplikon teknika për menaxhimin e befasisë dhe vizaton fytyra që pasqyrojnë befasi të këndshme dhe jo të këndshme. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke kërkuar nga nxënësit të përzgjedhin një shok ose shoqe për t'i bërë një befasi. Inkurajoni nxënësit të mendojnë për ndonjë shok/shoqe që do të vlerësonte një befasi</p> <p>Hapi 2: Nxënësit duhet të mendojnë dhe të përgatisin një befasi për shokun/shoqen e tyre. Befasia mund të jetë një dhuratë modeste, si një vizatim, një shkrim, një këngë, ose ndonjë tjetër aktivitet i krijueshëm. Udhëzoni nxënësit të mendohen për mënyrën më të përshtatshme për të përgatitur befasinë, bazuar në preferencat e shokut/shoqes dhe në mundësitë e tyre.</p> <p>Hapi 3: Nxënësit duhet të paraqesin befasinë e përgatitur për shokun/shoqen e tyre. Kjo mund të bëhet në formën e një vizatimi ose një shkrimi, në përputhje me atë që kanë përgatitur. Sigurohuni që çdo nxënës të ketë mundësinë të paraqesë dhe të ndihmojë në përshkrimin e befasisë që ka krijuar.</p> <p>Hapi 4: Pasi të kenë përfunduar dhe paraqitur befasi, nxënësit duhet të prezantojnë befasinë e tyre para klasës. Udhëzoni nxënësit të shpjegojnë pse e kanë zgjedhur atë befasi dhe si i kanë ardhur në mendje idetë që kanë përdorur.</p>

## 15. Shqetësimi

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënës të temës: Idenfitikon situata që shkaktojnë shqetësim Rezultatet e të nxënës për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Shqetësimi Rezultatet e të nxënës për orë mësimore: Përshkruan situatat e shqetësimit të përjetuara nga vetja dhe të tjerët Aplikon teknika për menaxhimin e shqetësimit, duke vizatuar ndryshimet emocionale dhe duke reflektuar mbi ndikimin e qetësimit në gjendjen emocionale. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënës në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni mësimin duke udhëzuar nxënës të përdorin shiritin e emocioneve për të zgjedhur dhe rrethuar ose ngjyrosur emocionin që ndiejnë sot, duke iu referuar situatës së Mimit. Pasi nxënës të kenë bërë zgjedhjen e tyre, pyesni disa prej tyre të ndajnë me klasën arsyet për zgjedhjen e tyre. Për shembull: "Cili emocion përshkruan më së miri si ndihet Mimi? A është ndokush tjetër që ndihet si ajo sot?"</p> <p>Hapi 2: Lexoni së bashku situatën e Mimit nga teksti dhe diskutoni se çfarë mund të ndodhë më pas. Udhëzoni nxënës të plotësojnë shprehjet që përshkruajnë ndjenjën e shqetësimit në libër. Për të inkurajuar përfshirjen, pyesni nxënës: "A mendoni se Mimi do t'i tregojë mësueses se pse është e shqetësuar? Pse po, ose pse jo?" Kjo mund t'i ndihmojë nxënës të reflektojnë mbi reagimet e tyre në situata të ngjashme.</p> <p>Hapi 3: Udhëzoni nxënës të ndajnë një përvojë të tyre kur janë ndier të shqetësuar, duke përshkruar situatën dhe emocionet e tyre. Kjo mund të bëhet në grupe të vogla ose në një diskutim të hapur. Jepni një pyetje udhëzuese për të ndihmuar diskutimin: "Cilët nga shokët apo shoqet e klasës shprehën ndjenjën e shqetësimit më kuptueshëm?"</p> <p>Hapi 4: Nxënës duhet të mësojnë teknika për të menaxhuar shqetësimin e tyre. Diskutoni secilën teknikë nga lista në libër dhe udhëzoni nxënës të mendojnë se cilën metodë do të përdornin nëse ndihen të shqetësuar. Për shembull: "Si mendoni se do të duket fytyra e një personi pasi ka përdorur një nga këto metoda për t'u qetësuar?" Inkurajoni nxënës të vizatojnë këtë ndryshim në fytyrën e tyre ose të Mimit, për të ilustruar se si qetësimi mund të ndikojë në gjendjen emocionale.</p>



## 16. Zhgënjimi

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxëniet të temës: Sugjeron mënyra për të qetësuar veten në situata shqetësuese Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Zhgënjimi Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Analizon ndjenjën e zhgënjimit, duke reflektuar mbi përvojat e tyre dhe të tjerëve Aplikon teknika për të menaxhuar zhgënjimin dhe ofron mbështetje për të tjerët përmes këshillave dhe diskutimeve. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Si gjithmonë, filloni me aktivitetin e shiritit të emocioneve. Shpjegojuni nxënësve që, për këtë njësi, do të përqendrohemi tek ndjenja e zhgënjimit. Bëni që nxënësit të rrethojnë emoji-n që përfaqëson ndjenjën e tyre aktuale. Pyetini nëse ndihen ndonjëherë të zhgënjyer dhe si do të përshkruanin këtë ndjenjë.</p> <p>Hapi 2: Lexoni së bashku me nxënësit tregimin e Mimit, e cila përjeton zhgënjimin kur shoqja e saj i dëmton pikturën. Pas leximit, pyesni nxënësit: "Sa e zhgënjyer mendoni se është Mimi?" dhe "Si duket Mimi pas kësaj ndodhie?". Kërkojuni që të plotësojnë shprehjet që tregojnë ndjenjën e zhgënjimit. Diskutoni si mund të përshkruhet kjo ndjenjë dhe çfarë ndodh me trupin kur përjetojmë zhgënjim.</p> <p>Hapi 3: Nxënësit marrin një fletë të bardhë dhe e ndajnë me një vijë në mes. Në njërin anë shkruajnë kur kanë përjetuar zhgënjim nga dikush, ndërsa në anën tjetër shkruajnë për raste kur ata vetë kanë zhgënjyer dikë. Sigurohuni që të theksoni rëndësinë e anonimitetit në këtë aktivitet. Vendosni fletët në një kuti dhe më pas nxënësit tërheqin fletë të tjera dhe i krahasojnë ato me të tyret. Pyetini: "A është e ngjashme përvoja e të tjerëve me tuajën?"</p> <p>Hapi 4: Diskutoni me nxënësit disa mënyra për të kontrolluar ndjenjën e zhgënjimit, si kërkimi i këshillës, frymëmarrja e thellë, dëgjimi i muzikës, vizatimi apo leximi. Pastaj, kërkojuni që të shkruajnë një këshillë për një shok apo shoqe që po përjeton zhgënjim. Pyetini: "Cila do të ishte këshilla juaj për dikë që është i zhgënjyer?" Kjo ndihmon nxënësit të ndajnë përvojat dhe t'i japin mbështetje njëri-tjetrit.</p>

## 17. Faji

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënësve të temës: Identifikon situata që shkaktojnë ndjenjën e fajit Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Faji Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Aplikon teknika për të tejkuluar ndjenjën e fajit dhe ndan këto teknika me shokët e klasës për të ofruar mbështetje reciproke. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Përdorni shiritin e emocioneve për të ndihmuar nxënësit të identifikojnë ndjenjën që përjetojnë sot. Kërkojuni që të rrethojnë emoji-n që përfaqëson ndjenjën e fajit, duke i ndihmuar të reflektojnë nëse kanë ndjerë ndonjëherë këtë ndjenjë. Pyetini nëse ndiejnë faj për ndonjë veprim të tyre dhe si e përshkruajnë këtë ndjenjë.</p> <p>Hapi 2: Lexoni së bashku tregimin e Mimit, e cila ndien faj për thyerjen e vazos dhe për fshehjen e gabimit të saj. Diskutoni si e ka vërejtur mësuesja ndjenjën e fajit të Mimi dhe si e përshkruan kjo ndjenjë. Pyesni nxënësit: "Si arriti mësuesja të vërejë ndjenjën e fajit të Mimi?" dhe "A e keni përjetuar ndonjëherë këtë ndjenjë dhe si e keni menaxhuar?"</p> <p>Hapi 3: Nxënësit plotësojnë shprehjet që shfaqin ndjenjën e fajit, siç janë: "Goja është e...", "Sytë janë të...", "Vetullat...", "Duart...". Më pas, formoni një rreth në klasë dhe diskutojnë për përvojat e tyre ku kanë ndjerë faj dhe mënyrat si i kanë përballuar këto ndjenja. Pyetini: "Cilat janë disa mënyra që keni përdorur për të përballuar ndjenjën e fajit?"</p> <p>Hapi 4: Diskutoni disa mënyra për të tejkuluar ndjenjën e fajit, si: bëni pyetje vetes për situatën e fajit, merrni frymë thellë dhe lirojeni ngadalë, shkruani një letër për fajin që keni bërë, ose kërkonit këshillë nga një shok apo shoqe. Nxënësit shkruajnë disa fjalë rreth mënyrave që mund të përdorin për të tejkuluar ndjenjën e fajit dhe ndihmoni ata të ndajnë këto ide me klasën. Pyetini: "Si mund të ndihmojnë këto mënyra për të tejkuluar ndjenjën e fajit?"</p>

## 18. Të dhënat

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vendimmarrje e përgjithshme Rezultati I të nxëniet të temës: Diskuton mënyra për të kërkuar falje dhe për të përmirësuar situata në të cilat ndihen fajtorë Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2,4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Të dhënat Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Krijon dhe plotëson një pyetësor mbi ndjenjën e fajit Analizon dhe diskuton të dhënat e mbledhura nga pyetësi për të reflektuar mbi veprimet e tij dhe për të nxjerrë mësim për përmirësim të sjelljes. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke përdorur "shiriti i emocioneve" për të ndihmuar nxënësit të identifikojnë ndjenjat që kanë sot. Kërkojuni të rrethojnë emoji-n që përfaqëson ndjenjën që përjetojnë, duke ndihmuar në vetë-reflektim dhe përgatitje për aktivitetin.</p> <p>Hapi 2: Së bashku me nxënësit, krijoni një pyetësor me titullin "Çfarë të ka bërë të ndihesh në faj?". Diskutoni dhe përfshini pyetje që mund të përfshijnë situata si gënjeshtria, ngacmime, kopjim i detyrave, hedhje të mbeturinave jashtë shportës së mbeturinave në shkollë ose në lagje, dëmtimet e qëllimta, etj. Pjesëmarrësit do t'u përgjigjen pyetjeve me "Po" ose "Jo".</p> <p>Hapi 3: Pasi të mblidhen përgjigjet, krijoni një tabelë për të dhënat e fituara. Përdorni shembuj si: A e ke gënjyer ndonjëherë? A e ke ngacmuar ndonjëherë dikë? A ke hedhur ndonjëherë mbeturina jashtë shportës së mbeturinave në shkollë? A ke dëmtuar ndonjëherë ndonjë send me qëllim? Diskutoni si ndjehen kur shohin përgjigjet e tyre dhe çfarë mund të mësojnë nga ato.</p> <p>Hapi 4: Nxënësit diskutojnë në grupe ose në klasë se si ndihen pas analizës së të dhënave dhe çfarë mësimesh mund të nxirren nga rezultatet. Pyetni: "Çfarë zbulimet mund të bëni nga të dhënat e mbledhura? Si mund t'i përdorni këto të dhëna për të përmirësuar sjelljen tuaj në të ardhmen?"</p>

## 19. Mirëpritja

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxëniet të temës: Shpjegon rëndësinë e mirëpritjes dhe demonstroi mënyra për të qenë mikpritës ndaj të tjerëve në situata të ndryshme Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1;5.2;6.1</p>
<p>Njësia: Mirëpritja Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Analizon rëndësinë e mirëpritjes së nxënësve të rinj, veçanërisht atyre me nevoja të veçanta, duke përdorur shembullin e nxënësit që lexon me alfabetin e Brajtit. Krijon një listë me veprime për të mirëpritur të tjerët dhe për të pranuar mirëpritjen nga të tjerët Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë: Hapi 1: Filloni aktivitetin duke përdorur shiritin e emocioneve për të ndihmuar nxënësit të identifikojnë ndjenjat që kanë sot. Kërkojuni të rrethojnë emoji-n që përfaqëson ndjenjën që përjetojnë, duke ndihmuar në vetë-reflektim dhe përgatitje për diskutim.  Hapi 2: Nxënësit lexojnë tregimin për ardhjen e një nxënësi të ri në klasë që lexon me alfabetin e Brajtit. Diskutoni se si ndjehet Mimi që do ta prezantojë shokun e ri dhe si mund të ndihmojë që ai të ndihet i mirëpritur. Pyetni: "Si mund të ndihmojnë shokët dhe shoqet e klasës që nxënësi i ri të ndjehet i mirëpritur?"  Hapi 3: Plotësoni shprehjet që shfaqin ndjenjën e mirëpritjes: Goja është e, sytë janë të, vetullat, duart  Pastaj, plotësoni tabelën me dy kolona: në anën e majtë shkruani pesë gjëra që dëshironi të bëjnë të tjerët për t'ju bërë të ndiheni të mirëpritur dhe në anën e djathtë shkruani pesë gjëra që bëni ju për të bërë që të tjerët të ndihen të mirëpritur. Diskutoni në grup për ndryshimet dhe ngjashmëritë midis këtyre dy listave.  Hapi 4: Krijoni aktivitete që ndihmojnë nxënësit të praktikojnë mirëpritjen, si: <ul style="list-style-type: none"><li>• Të mirëpritën në lojë secilin që shpreh dëshirën për të luajtur.</li><li>• Diskutoni parimet e mirëpritjes, si të shmangni fjalët e këqija dhe të mendoni para se të flisni.</li><li>• Lexoni libra që përshkruajnë diversitetin dhe kulturojnë tolerancën.</li></ul>Shto aktivitete nga përvoja juaj për të ndihmuar nxënësit të mësojnë si të jenë mirëpritës dhe të përqafojnë diversitetin. Pyetni: "Çfarë teknika të tjera mund të përdorni për të ndihmuar në krijimin e një ambienti të ngrohtë dhe të mirëpritur në klasë?"</p>

## 20. Ne jemi të ndryshëm, më mirëprit

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Aftësitë ndërpersonale Rezultati I të nxënimit të temës: Diskuton dallimet me të tjerët dhe praktikon mënyra për të mirëpritur diversitetin në klasë dhe komunitet Rezultatet e të nxënimit për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2,4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Ne jemi të ndryshëm, më mirëprit Rezultatet e të nxënimit për orë mësimore: Identifikon dhe përshkruan ndjenjat e tyre duke përdorur shiritin e emocioneve. Krijon vepra arti dhe përshkrime personale që pasqyrojnë diversitetin dhe mirëpritjen. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke përdorur shiritin e emocioneve për të ndihmuar nxënësit të identifikojnë ndjenjat që kanë sot. Kërkojuni të rrethojnë emoji-n që përfaqëson ndjenjën që përjetojnë, duke ndihmuar në vetë-reflektim dhe përgatitje për diskutim.</p> <p>Hapi 2: Planifikoni dhe organizoni një ekspozitë në klasë me temën "Ne jemi të ndryshëm - më mirëprit!" Nxënësit mund të kontribuojnë me:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vepra arti që pasqyrojnë diversitetin, si piktura, vizatime, ose kolazhe që tregojnë kulturat dhe traditat e ndryshme.</li><li>• Autoportrete apo përshkrime personale në kartolina, duke përfshirë detaje mbi çfarë i bën ata të ndryshëm, si kultura, besimi, pamja, interesimet, dëshirat, apo ndonjë vështirësi fizike.</li><li>• Objekte kulturore nga shtëpia për t'i ndarë me të tjerët.</li></ul> <p>Hapi 3: Diskutoni si çdo punë arti ose përshkrim kontribuon në mirëpritjen e ndryshimeve dhe si ndihmon në krijimin e një ambienti të respektueshëm dhe të ngrohtë.</p> <p>Hapi 4: Organizoni një ekspozitën në klasës dhe lejoni nxënësit të ndajnë përvojat dhe mendimet e tyre rreth çdo eksponati. Mund të krijoni një kënd diskutimi për të folur për rëndësinë e mirëpritjes dhe respektit ndaj ndryshimeve. Përgatitni pyetje të hapura për nxënësit për të diskutuar dhe reflektuar mbi punët e ekspozitës dhe për të kuptuar më mirë diversitetin dhe rëndësinë e mirëpritjes.</p>

## 21. Bujaria

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënësve të temës: Identifikon situata ku mund të tregoj bujarë ndaj të tjerëve Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Bujaria Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Zhvillon dhe diskuton situata personale që shfaqin ndjenjën e bujarisë, duke analizuar aplikimin e parimeve të bujarisë në jetën e përditshme. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke përdorur shiritin e emocioneve për të ndihmuar nxënësit të identifikojnë ndjenjat që kanë sot. Kërkojuni të rrethojnë emoji-n që përfaqëson ndjenjën që përjetojnë, duke ndihmuar në vetë-reflektim dhe përgatitje për diskutim.</p> <p>Hapi 2: Lexoni situatën Mimit dhe si ndihet ajo pas vlerësimit të punimit të saj. Kërkoni që nxënësit të reflektojnë dhe të përgjigjen pyetjeve në libër në lidhje me ndjenjat e Mimit. Diskutoni si ndihen ata kur dikush i vlerëson përpjekjet e tyre.</p> <p>Hapi 3: Plotësoni fjalitë që shfaqin ndjenjën e bujarisë. Nxënësit duhet të shkruajnë dhe të diskutojnë situatat e tyre personale kur ndihen bujarë.</p> <p>Hapi 4: Diskutoni parimet e bujarisë dhe si mund të aplikohen ato në jetën e përditshme. Nxënësit duhet të mendojnë dhe të ndajnë aktivitete ose teknika që mund të ndihmojnë në zhvillimin e bujarisë në marrëdhëniet e tyre me të tjerët.</p>

## 22. Dita e bujarisë

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vetëdijesimi Rezultati I të nxënësve të temës: Praktikon veprime bujarie që ka bërë apo mund të bëjë në të ardhmen Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1;5.2;6.1</p>
<p>Njësia: Dita e bujarisë Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Planifikon dhe realizon një veprim bujar në komunitet, duke përmbushur rolet dhe përgjegjësitë e përcaktuara në grup. Analizon ndikimin e saj tek të tjerët dhe tek vetja. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Hapi 1: Prezantoni temën duke shpjeguar rëndësinë e bujarisë dhe si mund të shfaqet ajo në kontekste të ndryshme. Diskutoni me nxënësit se çfarë nënkupton "Dita e Bujarisë" dhe pse është e rëndësishme të përfshihemi në veprime bujare jo vetëm në shkollë, por edhe në komunitetin tonë. Nxitini nxënësit të ndajnë mendimet e tyre rreth rasteve kur kanë parë apo përjetuar bujari, dhe si këto veprime kanë ndikuar në humorin dhe mirëqenien e tyre.</p> <p>Hapi 2: Në këtë hap, ndihmoni nxënësit të planifikojnë një veprim bujar. Për shembull, mund të sugjeroni që nxënësit të vizitojnë një shtëpi të moshuarish, një kopsht ose të marrin pjesë në një aktivitet bamirësie. Diskutoni se çfarë veprimesh bujare mund të ndërmerren dhe si mund të organizohen për të realizuar këtë aktivitet në mënyrë efektive. Sigurohuni që të përcaktohen qartë rolet dhe përgjegjësitë e secilit nxënës në grup. Gjithashtu, inkurajoni nxënësit të mendojnë për mënyrat sesi mund ta dokumentojnë dhe ndajnë përvojën e tyre me të tjerët.</p> <p>Hapi 3: Nxënësit duhet të zbatojnë aktivitetin e tyre bujar në praktikë. Udhëzoni ata gjatë këtij procesi dhe sigurohuni që gjithçka të shkojë sipas planit. Pas realizimit të aktivitetit, krijoni një ambient reflektimi ku nxënësit mund të ndajnë përvojat e tyre dhe si ndiheshin gjatë kryerjes së veprimit bujar. Diskutoni se çfarë mësuam nga kjo përvojë dhe si ndjehen pasi kanë ndihmuar të tjerët.</p> <p>Hapi 4: Pasi të kenë përfunduar aktivitetin e tyre bujar, kërkojini nxënësve të përshkruajnë përvojën e tyre në pjesën e parashikuar për shkrim. Ata mund të reflektojnë për atë që bënë, si u ndien gjatë dhe pas aktivitetit, dhe çfarë ndikimi kishte veprimi i tyre tek të tjerët. Nxënësit duhet të mendojnë edhe për atë që mësuam nga kjo përvojë dhe si mund të vazhdojnë të jenë bujarë në të ardhmen. Për mësuam, një sugjerim është të udhëheqin nxënësit gjatë procesit të shkrimit me pyetje shtesë si: "Çfarë ju pëlqeu më shumë nga aktiviteti?" dhe "Si do të ndikojë kjo përvojë në veprimet tuaja të ardhshme?"</p>

## 23. Besnikëria

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënimit të temës: Përshkruan situata apo momente kur ka shfaqur besnikëri Rezultatet e të nxënimit për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2,4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Besnikëria Rezultatet e të nxënimit për orë mësimore: Zbaton dhe analizon parimet e besnikërisë në situata të përditshme përmes aktiviteteve dhe diskutimeve në klasë. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Hapi 1: Filloni aktivitetin duke përdorur shiritin e emocioneve për të ndihmuar nxënësit të identifikojnë ndjenjat që kanë sot. Prezantoni konceptin e besnikërisë duke shpjeguar se çfarë do të thotë të jesh besnik dhe pse është një virtyt i rëndësishëm për marrëdhëniet shoqërore. Diskutoni me nxënësit raste të përditshme ku ata mund të tregojnë besnikëri, si p.sh. të mbajnë fjalën që japin ose të jenë të besueshëm për shokët dhe mësuesit e tyre. Inkurajoni nxënësit të ndajnë përvojat e tyre personale, nëse ndonjëherë janë ndjerë të besuar ose kanë pasur mundësi të tregojnë besnikëri.</p> <p>Hapi 2: Udhëzoni nxënësit të lexojnë një skenar ku mësuesja cakton Mimin si kujdestare të klasës dhe klasa duhet të tregojë respekt dhe besnikëri ndaj udhëzimeve të saj. Mësuesja mund të bëjë një ushtrim të ngjashëm në klasë duke zgjedhur një nxënës që të jetë kujdestar për një kohë të shkurtër dhe të shohë se si klasa i përgjigjet këtij roli. Pyeteni klasën: "Si do të ndiheni nëse do të ishit në vendin e Mimit?" dhe "Si do të veproni për të treguar se jeni besnik ndaj një udhëzimi që ju është dhënë?"</p> <p>Hapi 3: Në këtë lojë, vendoseni kutinë me situatat e përshkruara në libër dhe udhëheqni lojën sipas përshkrimit. Ky aktivitet është i shkëlqyer për të inkurajuar diskutimet mbi besnikërinë në situata të ndryshme reale. Gjatë lojës, përveç leximit të situatave dhe diskutimit të zgjidhjeve, mësuesja mund të bëjë pyetje shtesë për të nxitur më tej mendimin kritik, si p.sh.: "Çfarë do të ndodhte nëse nuk do të tregonit besnikëri në këtë situatë?" ose "Si mund ta bëjmë besnikërinë një pjesë të rëndësishme të jetës sonë të përditshme?"</p> <p>Hapi 4: Udhëzoni nxënësit të reflektojnë mbi aktivitetet që kryejnë gjatë javës, duke i shkruar në fletoret e tyre ose duke ndarë përvojat e tyre në klasë. Pyetini: "Si u ndjetë pasi treguat besnikëri?" dhe "Si mendoni se ndikon besnikëria tek të tjerët përreth jush?" Më pas, nxënësit plotësojnë aktivitetin e fundit të njësies në libër.</p>



## 24. Kodi i besnikërisë

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vendimmarrje e përgjithshme Rezultati I të nxëniet të temës: Identifikon situata ku besnikëria është e rëndësishme në raport me të tjerët Harton rregulla dhe sjellje që reflektojnë rëndësinë e të qenit besnik ndaj shokëve, familjes dhe komunitetit Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1;5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Kodi i besnikërisë Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Krijon dhe prezanton një grup rregullash dhe parimesh që përfaqësojnë besnikërinë. Analizon ndikimin e këtyre rregullave në marrëdhëniet personale. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni orën duke shpjeguar se çfarë është një "kod" ose grup rregullash dhe parimesh që drejton sjelljen tonë. Lidhini këto koncepte me temën e besnikërisë dhe pyetni nxënësit pse është e rëndësishme të kemi një kod të tillë, veçanërisht kur bëhet fjalë për marrëdhëniet e tyre me shokët dhe të rriturit. Ju mund të sillni shembuj nga jeta e përditshme ku rregullat e besnikërisë i ndihmojnë njerëzit të ndërtojnë dhe mbajnë marrëdhënie të forta dhe të besueshme.</p> <p>Hapi 2: Ndajeni klasën në grupe të vogla dhe shpjegojuni udhëzimet e aktivitetit. Secili grup duhet të krijojë një listë me rregulla dhe parime që përfaqësojnë besnikërinë. Inkurajoni grupet të mendojnë për shembuj specifikë të besnikërisë, si p.sh. mbajtja e fjalës së dhënë, ruajtja e sekreteve, ose ndihma për shokët e tyre. Sigurohuni që secili grup të ketë mjete kreative për të dizajnuar dhe dekoruar punimin e tyre, dhe përforconi rëndësinë e bashkëpunimit dhe respektit për idetë e njëri-tjetrit gjatë këtij procesi.</p> <p>Hapi 3: Pasi grupet të kenë përfunduar punimet e tyre, jepuni kohë secilit grup të prezantojë rregullat dhe parimet që kanë krijuar. Varini punimet në murin e klasës dhe organizoni një diskutim të përgjithshëm për të reflektuar mbi idetë e secilit grup. Pyetini nxënësit: "Cilat rregulla mendoni se janë më të rëndësishme për të treguar besnikëri?" dhe "Si mund t'i zbatojmë këto parime në jetën tonë të përditshme?"</p> <p>Hapi 4: Në përfundim të diskutimit, kërkoni nga nxënësit të reflektojnë mbi aktivitetin dhe se si rregullat e besnikërisë që krijuan mund të ndikojnë në sjelljet e tyre. Inkurajoni nxënësit të mbajnë mend rregullat e vendosura në mur dhe t'i përdorin ato në raportet e tyre me të tjerët.</p>

## 25. Durimi

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxëniet të temës: Shpjegon rëndësinë e durimit dhe praktikon situata ku duhet të tregoj durim Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2,4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Durimi Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Vlerëson dhe reflekton mbi rëndësinë e durimit në përballimin e situatave të vështira. Zbaton dhe praktikon durimin përmes aktiviteteve praktike Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Si gjithmonë, filloni orën me shiritin e emocioneve. Udhëzoni nxënësit që ta lexojnë situatën e Mimit dhe pyet klasën: "Si do të vepronit ju në vend të saj?" Diskutoni me ta se si ndjenja e durimit na ndihmon të përballojmë situata të vështira dhe të marrim vendime më të mira. Më pas, lidheni këtë me pyetjen: "A veptoi drejt Mimi, sipas mendimit tuaj?" Kjo do të ndihmojë nxënësit të reflektojnë mbi veprimin e Mimit dhe të vlerësojnë rëndësinë e durimit në një situatë të tillë.</p> <p>Hapi 2: Kaloni në ushtrimin ku nxënësit duhet të plotësojnë shprehjet që tregojnë ndjenjën e durimit. Për shembull, mund t'i udhëzoni nxënësit të mendojnë se si duket dikush kur është i duruar: "Si duken sytë, duart apo vetullat e dikujt që është duke praktikuar durimin. Për mësuesen, ky është një moment i mirë për të vëzhguar se si nxënësit perceptojnë durimin dhe për të sqaruar çdo keqkuptim që mund të kenë.</p> <p>Hapi 3: Organizoni një aktivitet praktik për të ushtruar durimin. Aktiviteti i sugjeruar, siç është pritja për të gjuajtur një top basketbolli një nga një, është një mënyrë e shkëlqyer për t'i mësuar nxënësit të presin radhën e tyre dhe të ushtrojnë vetëkontrollin. Ky aktivitet mund të zhvillohet ose në klasë ose në oborrin e shkollës. Ndërsa aktiviteti zhvillohet, inkurajoni nxënësit të mendojnë për ndjenjat e tyre gjatë pritjes dhe se si mund të ruajnë qetësinë dhe durimin.</p> <p>Hapi 4: Në përfundim të aktivitetit, nxënësit duhet të përshkruajnë momentet kur ata praktikojnë durimin në jetën e përditshme. Kërkojuni të mendojnë për situata të ndryshme, si p.sh. pritja për të folur në klasë, përfundimi i detyrave pa u nxituar, apo pritja për t'u shërbyer ushqimi. Ju mund t'i inkurajoni të ndajnë shembuj konkretë nga përvoja e tyre dhe të reflektojnë mbi efektin që ka pasur durimi në sjelljet e tyre.</p>

## 26. Intervista për durimin

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vendimmarrje e përgjithshme Rezultati I të nxëniet të temës: Zhvillon një intervistë me një shok të klasës për të diskutuar raste kur kanë treguar durim Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Intervista për durimin Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Formulon dhe realizon intervista për të eksploruar përvojat e shokëve të klasës lidhur me durimin Përgatit një shkrim që përmbledh mësimet e nxjerra nga intervistat dhe diskutimi Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke udhëzuar nxënësit që të mendojnë për situata të ndryshme ku durimi luan një rol të rëndësishëm. Pasi të kenë menduar për këto situata, kërkojuni të hartojnë një listë pyetjesh që mund t'i bëjnë shokëve të klasës apo gjeneratës së tyre. Pyetjet mund të fokusohen në situata të jetës së përditshme, si p.sh. pritja në radhë, përballimi i detyrave të vështira, apo menaxhimi i kohës gjatë një testi. Për mësuesin, është e rëndësishme të ndihmojë nxënësit në formulimin e pyetjeve duke siguruar që ato janë të qarta dhe nxisin mendimin kritik. Një shembull pyetjeje mund të jetë: "Si e menaxhon kohën kur duhet të presësh për diçka të rëndësishme?"</p> <p>Hapi 2: Pasi të kenë përgatitur pyetjet, ndihmoni nxënësit të luajnë rolin e gazetarëve duke realizuar intervistat me shokët e klasës apo me nxënës të tjerë të gjeneratës së tyre. Sigurohuni që ata të mbajnë shënime të sakta për përgjigjet që marrin dhe të tregojnë kujdes në mënyrën se si komunikojnë me të intervistuarit. Për mësuesin, kjo është një mundësi për të vëzhguar ndërveprimin e nxënësve dhe për t'i udhëzuar ata në qasjen e duhur gjatë intervistës.</p> <p>Hapi 3: Pasi nxënësit të kenë përfunduar intervistat, organizoni një diskutim në klasë për të analizuar përgjigjet e marra. Pyetni nxënësit se çfarë kanë mësuar nga intervistat dhe si ndryshon qasja e secilit ndaj durimit në situata të ndryshme. Diskutimi duhet të fokusohet në nxjerrjen e përfundimeve dhe identifikimin e strategjive të ndryshme për ushtrimin e durimit.</p> <p>Hapi 4: Në fund, kërkojuni nxënësve të përgatisin një shkrim që përmbledh mësimet e nxjerra nga intervistat dhe diskutimi në klasë dhe t'i shkruajnë ato në pjesën e dhënë në libër. Ky shkrim duhet të përmbajë një mesazh të qartë për rëndësinë e durimit dhe të shërbejë si frymëzim për të gjithë nxënësit e shkollës. Pasi shkrimi të përfundojë, vendoseni në murin e klasës për ta ndarë me të gjithë.</p>

## 27. Keqkuptimi

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Aftësitë ndërpersonale Rezultati I të nxëniet të temës: Diskuton mënyra për të sqaruar keqkuptimet në mënyrë që t'i parandaloj konfliktet Dallon situata ku kanë ndodhur keqkuptime Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Keqkuptimi Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Analizon situatat e keqkuptimit duke diskutuar përvojat personale dhe rëndësinë e komunikimit të qartë në marrëdhëniet ndërpersonale. Krijon mënyra efektive për të shprehur dhe menaxhuar ndjenjat e keqkuptimit Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni orën me shiritin e emocioneve. Pastaj, udhëzoni nxënësit për ta lexuar përvojën e Mimit dhe duke diskutuar me nxënësit për situatën. Pyetini se si do të vepronin ata në një situatë të ngjashme dhe nëse mendojnë që Mimi bëri zgjedhjen e duhur duke mos reaguar menjëherë. Ky diskutim mund të hapë një bisedë të mëtejshme mbi rëndësinë e komunikimit të qartë dhe menaxhimit të ndjenjave të tyre kur ndihen të keqkuptuar.</p> <p>Hapi 2: Kërkojuni nxënësve të plotësojnë shprehjet që shfaqin ndjenjën e keqkuptimit. Për mësuesen, është e rëndësishme të udhëheqë nxënësit në identifikimin e emocioneve të tyre dhe në përvetësimin e fjalorit të duhur për t'i shprehur ato.</p> <p>Hapi 3: Organizoni lojën "Telefoni i prishur" për të ilustruar se si informata mund të ndryshojë gjatë komunikimit të ndërsjellë. Kjo lojë i ndihmon nxënësit të kuptojnë se keqkuptimet shpesh ndodhin për shkak të mungesës së qartësisë ose përhapjes së informacioneve të pasakta. Diskutoni me ta për përvojën e lojës dhe se si mund të shmangen situata të ngjashme në jetën reale.</p> <p>Hapi 4: Në fund të orës, kërkojuni nxënësve të vizatojnë një ngjarje ku ata janë ndier të keqkuptuar dhe të reflektojnë mbi ndikimin që ky keqkuptim ka pasur në raportin e tyre me të tjerët.</p>

## 28. Ndjenja e zotërimit

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxëniet të temës: Reflektojnë mbi rastet kur ka ndier një përgjegjësi ose kontroll mbi diçka dhe si ndjenja e zotërimit ka ndikuar në sjelljen e tyre Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-,3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2 ;6.1</p>
<p>Njësia: Ndjenja e zotërimit Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Analizon ndikimin e ndjenjës së zotërimit mbi bashkëpunimin dhe dinamikën e grupit Ilustron aftësinë që zotëron më mirë përmes një vizatimi Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni orën me shiritin e emocioneve pastaj udhëzoni nxënësit ta lexojnë situatën. Pas kësaj, diskutoni me ta mbi ndjenjën e zotërimit dhe efektet që kjo mund të ketë mbi dinamikën e grupit. Pyetini nëse mendojnë se është më e rëndësishme të bashkëpunojnë me grupin apo të ndjekin vetë interesat e tyre për të fituar. Diskutoni me nxënësit pyetjet e dhëna në libër.</p> <p>Hapi 2: Pas diskutimit, mund të kaloni në një aktivitet ku nxënësit plotësojnë shprehjet që shfaqin ndjenjën e zotërimit.</p> <p>Hapi 3: Organizoni një aktivitet ku nxënësit ulen në rreth dhe shprehen për atë që zotërojnë më mirë. Kërkojuni të tregojnë se si mund t'i ndihmojnë shokët e tyre duke bashkëpunuar në mënyrë që të gjithë të përfitojnë nga aftësitë individuale.</p> <p>Në këtë fazë, prezantoni disa parime për menaxhimin e ndjenjës së zotërimit:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflektoni mbi atë që zotëroni dhe mbi atë që të tjerët zotërojnë.</li><li>• Ndajini ndjenjat me të tjerët për nevojat e tyre.</li><li>• Gjatë lojërave në grup, nxisni grupin tuaj, por respektoni edhe grupet tjera.</li></ul> <p>Hapi 4: Si aktivitet përmbyllës, kërkojuni nxënësve të paraqesin me vizatim aftësinë që zotërojnë më mirë.</p>

## 29. Unë jam ekspert

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vetëdijesimi Rezultati I të nxënësve të temës: Realizon një projekt grupor që shpalos anën e tij më të mirë Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Unë jam ekspert Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Planifikon dhe zbaton një projekt të krijuar sipas interesave dhe aftësive personale, bashkëpunon me anëtarët e grupit, duke ndarë rolet për realizimin e projektit. Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Në fillim, ndihmoni nxënësit të zgjedhin një projekt që u përshtatet interesave dhe aftësive të tyre. Projekti mund të jetë krijimi i një tregimi ose libri, realizimi i një ore mësimi me ushtrime nga një lëndë e preferuar, ushtrime meditimi, krijimi i një pikturë, ose ndonjë projekt tjetër që ata preferojnë. Kjo hapësirë krijuese ndihmon nxënësit të identifikojnë fushat ku ata ndihen ekspertë.</p> <p>Hapi 2: Pasi projekti të jetë përzgjedhur, udhëzojini nxënësit të punojnë së bashku për të planifikuar dhe realizuar projektin. Ata duhet të ndajnë detyrat, të diskutojnë për mënyrat e realizimit të projektit dhe të vendosin për rolet e secilit në grup.</p> <p>Hapi 3: Në këtë fazë, nxënësit fillojnë të zbatojnë projektin e tyre. Kjo përfshin shkrimin e tregimit apo librit, krijimin e orës së ushtrimeve, meditimin ose pikturimin, në varësi të projektit që ata kanë zgjedhur. Mësuesja duhet të mbikëqyrë procesin dhe të siguroj që të gjithë nxënësit janë të përfshirë dhe të angazhuar.</p> <p>Hapi 4: Pasi projekti të përfundojë, nxënësit duhet të shkruajnë në pjesën e dhënë në libër për mënyrën se si e realizuan aktivitetin. Reflektimi gjithashtu mund të përfshijë sfidat që kanë hasur gjatë procesit dhe mësimet që kanë nxjerrë prej tyre.</p>

## 30. Turpi

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënit të temës: Identifikon situata apo raste që evokojnë ndjenjën e turpit Rezultatet e të nxënit për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Turpi Rezultatet e të nxënit për orë mësimore: Identifikon situatat personale që kanë ndodhur dhe përshkruan mënyrat si kanë tejkaluar këtë ndjenjë. Përshkruan mënyrat e ndryshme për të tejkaluar turpin dhe propozon këshilla praktike për të përballuar ndjenjën e turpit Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni orën me shiritin e emocioneve. Pastaj, udhëzoni nxënësit që të lexojnë tregimin e Mimit dhe ndjenjën e turpit që ajo përjetoi gjatë prezantimit të poezisë. Pyetini nxënësit nëse ndonjëherë janë ndier të turpëruar, siç u ndie Mimi, dhe kërkojuni të ndajnë situatat e tyre personale. Diskutimi mund të përqendrohet në mënyrat se si kanë tejkaluar ndjenjën e turpit dhe kush i ka ndihmuar në këtë proces. Diskutoni pyetjet e dhëna në libër.</p> <p>Hapi 2: Pasi të kenë diskutuar për ndjenjën e turpit, mund t'i drejtoni nxënësit të plotësojnë shprehjet që lidhen me këtë ndjenjë, duke përshkruar si dallohet turpi në trupin e tyre.</p> <p>Hapi 3: Vendosni një fletë hameri në mes të klasës dhe kërkojini nxënësve të afrohen një nga një për të vizatuar ose përshkruar një situatë kur janë ndier të turpëruar. Nëse është e mundur, ndani nxënësit në dy grupe dhe përdorni dy fletë hameri për të analizuar më shumë situata. Pasi nxënësit të kenë përfunduar, ata do të analizojnë situatat e njëri-tjetrit dhe të vendosin një shenjë te ato situata ku edhe ata janë ndier njësoj.</p> <p>Hapi 4: Prezantoni disa mënyra për të tejkaluar turpin. Sugjeroni që nxënësit të mendojnë për tiparet e tyre më të mira, të kërkojnë falje kur është e nevojshme, të bisedojnë me shokë apo shoqe, të lexojnë një libër, të vizatojnë, ose të luajnë ndonjë lojë për t'u ndier më mirë. Pas këtij diskutimi, kërkojini secilit nxënës të shkruajë një këshillë se si mund të tejkalohet turpi. Vendosni këshillat e tyre në murin e klasës për t'i ndihmuar të gjithë nxënësit në raste të ngjashme.</p>

## 31. Kutia e turpit

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vetëdijesimi Rezultati I të nxënësve të temës: Diskuton mënyra për të përballuar turpin në mënyrë konstruktive Krijon mesazhe inkurajuese për nxënësit e tjerë që janë ndier të turpëruar në raste të ndryshme Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Kutia e turpit Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Përdor fjalë inkurajuese për të nxit vetëbesimin e tyre dhe të të tjerëve Analizon fjalitë inkurajuese nga letrat e tjera dhe reflekton mbi mënyrat se si këto mesazhe mund të ndihmojnë në tejkalimin e turpit, Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni duke krijuar së bashku me nxënësit një kuti prej kartoni, të cilën do ta quani "Kutia e turpit". Angazhimi i nxënësve në dekorimin e kutisë mund të jetë një mënyrë e mirë për të filluar diskutimin mbi temën e turpit dhe për t'i bërë të ndihen të sigurt dhe të përfshirë në aktivitet. Gjatë kësaj faze, mund të përmendni shembuj se si ndjenja e turpit është diçka normale dhe se secili prej tyre mund ta përballojë atë me ndihmën e fjalëve inkurajuese dhe reflektimit.</p> <p>Hapi 2: Secili nxënës do të shkruajë një ose më shumë letra, në të cilat do të përshkruajë një përvojë ku është ndier i turpëruar, por do të përfshijë gjithashtu fjalë inkurajuese për veten. Për shembull, nxënësit mund të shkruajnë fraza si: "Unë u turpërova kur gabova në test, por jam i/e përkushtuar për të përmirësuar notat e mia."</p> <p>Hapi 3: Zgjidhni dy nxënës, të cilët do të nxjerrin letrat një nga një nga kutia dhe do t'i lexojnë ato para klasës. Ky aktivitet krijon një mjedis të hapur dhe mbështetës, ku nxënësit ndajnë përvojat dhe fjalët e tyre inkurajuese me të tjerët.</p> <p>Hapi 4: Pas leximit të letrave, kërkoni nxënësve të diskutojnë fjalitë që i pëlqyen më shumë. Inkurajojini të shpjegojnë pse i kanë zgjedhur ato fjali dhe si mendjen se ato mund të ndihmojnë në tejkalimin e turpit. Udhëzoni nxënësit që ta përdorin pjesën e dhënë për të shkruar në libër.</p>



## 32. Të jesh i dobishëm/e dobishme

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vetëdijesimi Rezultati I të nxënësve të temës: Identifikon mënyra për të qenë i dobishëm në klasë apo komunitet Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Të jesh i dobishëm/ e dobishme Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Përdor reflektime për të shpjeguar si ndihma e ofruar në përditshmëri ndikon në ndjenjat e tyre të mirëqenies dhe inspiron të tjerët. Përshkruan dhe analizon situatat personale ku ndihen të dobishëm dhe diskuton për ndikimin e ndihmës së tyre në jetën e përditshme, Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni me aktivitetin shiriti i emocioneve për të shqyrtuar ndjenjat që ndiejnë nxënësit kur ndihmojnë të tjerët dhe kur janë të dobishëm. Lexoni dhe analizoni situatën e Mimit dhe ndjenjat e saj për ndihmën që i ka dhënë prindërve dhe motrës së saj. Kërkoni që nxënësit të reflektojnë dhe të përgjigjen në lidhje me ndihmën që kanë ofruar në përditshmëri dhe si ndihen kur janë të dobishëm për të tjerët. Diskutoni mesazhin që mund të dërgohet për të inkurajuar Mimin për ndihmën e saj.</p> <p>Hapi 2: Udhëzoni nxënësit të plotësojnë shprehjet që lidhen me këtë ndjenjë, duke përshkruar si dallohet turpi në trupin e tyre.</p> <p>Hapi 3: Plotësoni fjalitë që shfaqin ndjenjën e të qenit të dobishëm. Nxënësit duhet të japin shembuj të situatave të tyre personale ku ndihen të dobishëm dhe të diskutojnë se si këto ndihma kontribuojnë në jetën e përditshme.</p> <p>Hapi 4: Diskutoni mënyrat e ndryshme për të qenë të dobishëm në shtëpi dhe në shkollë. Nxënësit duhet të punojnë në grupe të vogla për të krijuar ide për aktivitete të dobishme dhe pastaj të prezantojnë këto ide për grupin e klasës. Diskutoni dhe shpërndani këto ide për të inkurajuar nxënësit të zbatojnë praktika të dobishme në përditshmëri.</p>

### 33. Xhelozia

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxëniet të temës: Dallon ndjenjën e xhelozisë në raste të ndryshme në jetën e përditshme Diskuton strategji për të menaxhuar xhelozinë pa dëmtuar raportet me të tjerët Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Xhelozia Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Diskuton mënyrat se si ndjenja e xhelozisë mund të trajtohet në mënyrë të shëndetshme, përdor shembuj konkretë për të ilustruar përjetimet e tyre personale. Identifikon dhe implementon strategji për të menaxhuar dhe tejkaluar ndjenjën e xhelozisë Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni orën me aktivitetin shiriti i emocioneve për të diskutuar ndjenjat e ndryshme që nxënësit mund të kenë ndjerë gjatë javës. Udhëzoni nxënësit që ta lexojnë dhe analizojnë situatën e Mimit dhe arsyet e ndjenjës së xhelozisë. Kërkoni që nxënësit të reflektojnë dhe të ndajnë përvojat e tyre për ndjenjat e xhelozisë. Diskutoni nëse ndjenja e xhelozisë është e natyrshme dhe si mund të trajtohet në mënyrë të shëndetshme. Diskutoni me nxënësit pyetjet e dhëna në libër.</p> <p>Hapi 2: Plotësoni fjalitë që shfaqin ndjenjën e xhelozisë. Nxënësit duhet të japin shembuj të situatave kur ndihen xhelozë dhe të diskutojnë se si e përjetojnë këtë ndjenjë.</p> <p>Hapi 3: Të ulur në rreth, diskutoni për ndjenjën e xhelozisë. Çdo nxënës mund të ndajë nëse ndjen xhelozë ndaj ndonjë shoqeje apo shoku në klasë dhe cilat janë arsyet e kësaj ndjenje.</p> <p>Hapi 4: Diskutoni mënyrat për të tejkaluar ndjenjën e xhelozisë. Nxënësit duhet të shkruajnë për ndjenjën e xhelozisë dhe mënyrat si mund ta menaxhojnë atë në pjesën e dhënë në libër. Në këtë pjesë, ata mund të përfshijnë strategji si përqendrimi në cilësitë e mira të tyre, mendimi për situata krenarie, biseda me shokë, dhe përgëzimi i të tjerëve. Kjo do t'i ndihmojë ata të zhvillojnë mënyra konstruktive për të menaxhuar dhe tejkaluar ndjenjat e xhelozisë.</p>

## 34. Mashtrimi

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Menaxhimi emocional Rezultati I të nxënësve të temës: Diskuton pasojat negative të mashtrimit për veten dhe të tjerët Rezultatet e të nxënësve për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1</p>
<p>Njësia: Mashtrimi Rezultatet e të nxënësve për orë mësimore: Krijon dhe diskuton situata se si mashtrimi mund të shpërfaqet dhe menaxhon situatat në mënyrë të ndershme. Përgatit një këshillë për të tejkaluar impulse negative Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni orën me shiritin e emocioneve. Udhëzoni nxënësit që të lexojnë dhe analizojnë situatën e Mimit dhe reagimin e saj ndaj veprimit të shoqes. Kërkoni që nxënësit të reflektojnë dhe të ndajnë mendimet e tyre për veprimet e shoqes së Mimit dhe se si do të vepronin ata në vend të Mimit. Diskutoni mundësitë për të trajtuar situatat e mashtrimit në mënyrë të sinqertë dhe të ndershme. Komentoni me nxënësit pyetjet e dhëna në libër</p> <p>Hapi 2: Udhëzoni nxënësit që t'i plotësojnë fjalitë që shfaqin ndjenjën e mashtrimit.</p> <p>Hapi 3: Nxënësit të ndarë në grupe ndërtojnë situata të ngjashme me situatën e Mimit, ku një person përpiket të mashtrrojë. Pas krijimit të situatave, diskutoni si mund të shpërfaqet mashtrimi dhe si të menaxhohet në mënyrë të ndershme.</p> <p>Hapi 4: Më pas, udhëzoni nxënësit të shkruajnë një këshillë në pjesën e dhënë në libër për tejkalimin e impulseve negative, duke përfshirë parimet si të jesh i sinqertë, mendimi për pasojat e mashtrimit dhe si çdo mashtrim e dëmton dikë.</p>

## 35. Këndi i ndershmërisë

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vendimmarrje e përgjithshme Rezultati I të nxëniet të temës: Krijon një hapësirë në klasë për të shprehur ndershmërinë Rezultatet e të nxëniet për kompetenca kryesore të shkallës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Këndi i ndershmërisë Rezultatet e të nxëniet për orë mësimore: Diskuton dhe shpjegon emocionet pozitive si bujaria dhe besnikëria, vlerëson si këto cilësi ndihmojnë në ndërtimin e raporteve të shëndetshme Krijon dhe aranzhon një kënd në klasë për të ndarë dhe ekspozuar veprat Përgatit shkrime dhe vizatime që përshkruajnë veprimet dhe ndjesitë në lidhje me ndershmërinë dhe cilësi të tjera pozitive Diskuton dhe analizon shkrimet dhe vizatimet në kënd, ndan mendimet për veprimet dhe vlerëson ato Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klase Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni klasën duke diskutuar disa nga emocionet pozitive që nxënësit kanë mësuar gjatë këtij viti shkollor, si bujaria, besnikëria, etj. Vazhdoni diskutimin duke komentuar mënyrat se si këto cilësi ndihmojnë në ndërtimin e raporteve të shëndetshme dhe krijimin e një ambienti pozitiv në shkollë dhe komunitet.</p> <p>Hapi 2: Përcaktoni dhe krijoni një kënd në klasë që do të përdoret për të ndarë dhe ekspozuar gjërat pozitive. Nxënësit mund të sjellin shkrime dhe vizatime që tregojnë ndershmërinë, bujarinë, sinqeritetin dhe besnikërinë e tyre gjatë ditëve në shkollë. Sigurohuni që ky kënd të jetë i dukshëm dhe i lehtë për t'u përdorur nga të gjithë nxënësit.</p> <p>Hapi 3: Nxënësit krijojnë dhe vendosin në kënd shkrime dhe vizatime që përshkruajnë veprimet dhe ndjesitë e tyre në lidhje me ndershmërinë dhe cilësi të tjera pozitive. Çdo nxënës mund të kontribuojë me punën e tij dhe të ndihmojë në pasurimin e këndit të ndershmërisë.</p> <p>Hapi 4: Diskutoni dhe shqyrtoni disa nga shkrimet dhe vizatimet e vendosura në kënd. Nxënësit mund të ndajnë mendimet e tyre për veprimet e tilla dhe të japin vlerësime për mënyrën se si ndihmojnë në promovimin e cilësive pozitive. Diskutoni se si këto aktivitete ndihmojnë në forcimin e ndershmërisë dhe respektit në klasë.</p>

## 36. Diskutim i përbashkët

\* Kjo njësi mund të përdoret si njësi vlerësuese në mes njërive 1-16 dhe 18-36.

<p>Fusha e kurrikulës: Shoqëria dhe mjedisi Lënda: Unë dhe ndjenjat e mia Shkalla: 1 Tema: Vetëdijesimi Rezultati I të nxënimit të temës: Sugjeron mënyra të shëndetshme për të përballuar emocionet Rezultatet e të nxënimit për kompetenca kryesore të shkollës: I-3,8; II-8; III-2,7; IV-2,3; V-5, 6; VI- 2, 3, 4 Rezultatet e fushës së kurrikulës: 1.1; 3.2; 4.1; 5.2; 6.1</p>
<p>Njësia: Diskutimi I përbashkët Rezultatet e të nxënimit për orë mësimore: Përshkruan dhe shpjegon rëndësinë e njohjes dhe menaxhimit të emocioneve në jetën e përditshme Përdor pyetje për të reflektuar dhe për të ndarë përvojat personale në lidhje me ndjenjat e ndryshme. Diskuton dhe krijon situata të ndryshme në grup, përshkruan emocionet e përjetuara dhe strategjitë e menaxhimit Kriteret e suksesit: Përcaktohen me nxënësit në klasë Mjetet e konkretizimit dhe materialet mësimore: libri, lapsi, goma, fletorja. Ndërlidhja me lëndët tjera: Gjuha amtare, artet</p>
<p>Përshkrimi i metodologjisë:</p> <p>Hapi 1: Filloni orën duke shpjeguar rëndësinë e njohjes dhe menaxhimit të emocioneve në jetën e përditshme. Pyesni nxënësit se si janë ndier në situata të ndryshme që kanë përjetuar gjatë ditës së tyre. Për shembull: "A ka ndodhur diçka sot që ju bëri të ndiheni shumë të lumtur ose të trishtuar?" ose "Si u ndiet kur ju ndodhi kjo gjë?" Kjo do t'i ndihmojë nxënësit të fillojnë të mendojnë për emocionet e tyre dhe të ndihen të angazhuar në diskutim</p> <p>Hapi 2: Pasi të kenë hyrë në temë, ndani nxënësit në grupe të vogla dhe kërkoni secilit grup të diskutojë dhe krijojë një situatë të përbashkët, si për shembull:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Një ditë kur ndiheshin jashtëzakonisht të lumtur, dhe çfarë e shkaktoi atë ndjenjë.</li><li>• Një herë kur ndiheshin të trishtuar për një arsye të caktuar, dhe si e përballuan atë ndjenjë.</li><li>• Një herë kur ndiheshin të zemëruar dhe si përdorën metodën e "Semaforit" për të menaxhuar zemërimin e tyre.</li><li>• Një shok klase është i trishtuar sepse ka humbur lodrën e tij të preferuar.</li><li>• Një nxënës i ri është i turpshëm dhe nuk ka bërë ende miq në klasë.</li><li>• Një nxënës është i shqetësuar sepse nuk ka bërë mirë në një provim.</li></ul> <p>Çdo grup do të diskutojë për 10 minuta dhe të krijojë një situatë. Mësuesja duhet të nxisë nxënësit të përshkruajnë jo vetëm situatën, por edhe mënyrën se si e kanë menaxhuar emocionin. Për shembull, mësuesi mund të pyesë: "Çfarë bëtë për t'u ndier më mirë kur ishit të trishtuar?" ose "Si e përdorët semaforin për të kontrolluar zemërimin tuaj?"</p> <p>Hapi 3: Pas diskutimit në grup, çdo grup do të prezantojë përpara klasës përvojën dhe strategjitë që kanë përdorur për të menaxhuar emocionet e tyre. Mësuesja duhet të vlerësojë përpjekjet e nxënësve dhe të nxjerrë në pah shembujt pozitivë të menaxhimit të emocioneve. Gjithashtu, mësuesja mund të nxisë nxënësit tjerë të ofrojnë ide dhe sugjerime për menaxhimin e emocioneve në situata të ngjashme, duke inkurajuar kështu një diskutim të gjerë dhe gjithëpërfshirës.</p>

Mësuesi gjithashtu mund të përdorë këtë kohë për të ndarë disa pyetje refleksive me nxënësit, si për shembull: "Çfarë ndjetë pas përdorimit të teknikave që kemi mësuar?" ose "Si mund ta ndihmoni një shok klase që po përjeton një emocion të vështirë?"

Hapi 4: Inkurajoni nxënësit që të japin shembuj të rinj se si mund të përdorin ato që kanë mësuar në situata të ndryshme në të ardhmen. Për shembull, mund të pyesë: "Nëse të ndodh përsëri diçka që të bën të ndihesh i zemëruar, çfarë do të bësh?" Ky aktivitet do t'i ndihmojë nxënësit të praktikojnë parashikimin dhe planifikimin, duke u ndjerë më të përgatitur për të menaxhuar emocionet në të ardhmen.

Në fund, mësuesja mund të bëjë një përmbledhje të shkurtër, duke i përgëzuar nxënësit për pjesëmarrjen e tyre dhe duke u kujtuar që çdo herë që përjetojnë emocione të forta, mund të përdorin ato që kanë mësuar për t'u ndjerë më mirë.