

# Tani çfarë?

Përgatitja dhe fuqizimi  
i të rinjve që largohen  
nga kujdesi

## Doracak

Projekti titullohet

Tani çfarë?: “Përgatitja dhe fuqizimi i të rinjve që largohen nga kujdesi” me numër projekti 2017-3-R001-KA205-047117  
Është bashkëfinancuar nga programi I Erasmus+ i Bashkimit  
European

# Përmbajtja




- Dokumentat ligjore: Karata e ID, Liçenca për autmjetin, Numëri kombëtar I sigurimeve, Dokumentat e Taksave.....7
- Qytetaria aktive ..... 13
- Të kuptuarit e ligjit ..... 18
- Të drejtat njerëzore..... 25
- Buxheti bazë..... 31
- Veprime bankare ..... 36
- Menaxhimi i buxhetit tuaj personal ..... 42
- Mbështetja financiare ..... 47
- Planifikimi i largimit nga kujdesi :Zgjedhjet e akomodimit..... 52
- Gjetja e akomodimit ..... 57
- Të qënurit qerramarrës: Të drejtat , Detyrime , Kontrata e qerramarrjes ..... 63
- Menaxhimi i shtëpisë: Pastrimi, Riparimi, Faturat e mirëmbajtjes, ..... 68
- Edukimi shëndetësor: shëndeti fizik , mendor dhe social ..... 73
- Qëndro i lidhur! Koha për rrethin shoqëror ..... 78
- “Bëhu aktiv!” ..... 85
- “Edukimi në vazhdim”..... 90
- Orientimi i edukimit ..... 95
- Mundësitë e edukimit ..... 99
- Balancimi i edukimit dhe jetës personal..... 103
- Punësimi: Zgjedhja e karrierës..... 105
- Punësimi: Aplikimi për punë..... 109
- Punësimi:Vendosja në një punë..... 114
- Punësimi: Të drejtat e punonjësve ..... 118
- Të paturit të një stili jete të mirë:Të ushqyerit e shëndetshëm,ushqimi dhe higjena..122
- Të paturit të një stili jete të mirë: Zakone të këqija dhe varësi (droga, alkol, internet etj.)..... 127
- Të paturit të një stili jete të mirë : Marrëdhënie të shëndetëshme..... 129
- Të paturit të një stili jete të mirë: Get Ready! Time for exercise, meditation and hobbies ..... 139
- Të kërkuarit të shërbimeve lokale..... 144
- Komunikimi ndërpersonal dhe komunikimi në grup. Cfarë është?..... 147  
Rregullat dhe udhëzimet e përgjithshme për komunikimin ndërpersona.  
Parimet e komunikimit të mirë ndërpersonal..... 150
- Teknikat e veçanta dhe alternative të komunikimit ..... 153

## Prezantim

## Pjesa A

 Përmbledhje

Kjo temë është krijuar për tju prezantuar juve me përmbajtjen e të gjithë Doracakut, i cili përdoret në mënyrë plotësuese me Workshopet për Aftësitë Jetësore. Tema do të paraqesë përmbajtjen e librit dhe kapitujve dhe pjesëve të ndryshme të tij, në mënyrë që të dini se si të merrni informacionin që ju nevojitet për fushat thelbësore të një jete të pavarur për të rriturit, pasi të keni lënë sistemin e kujdesit. Në fund do të diskutojë ato aftësi dhe kompetenca të cilat janë të nevojshme për të lundruar në jetën tuaj të ardhshme si të rritur, në mënyrën më efikase dhe efektive; të ashtuquajturat "aftësi të jetës".

-  **Pika kyçe 1:** Askush nuk është plotësisht i përgatitur për moshën madhore. Ky libër mund të përdoret si një busull për t'iu referuar kur lindin çështje ose pyetje specifike gjatë kalimit tuaj në moshën e rritur.
-  **Pika kyçe 2** Çështjet praktike dhe teorike janë paraqitur në një mënyrë të thjeshtë dhe koncize. Disa nga gjërat që ju tashmë i dini përfshihen gjithashtu këtu. Verifikoni njohuritë tuaja dhe mësoni disa të reja.
-  **Pika kyçe 3:** Ky nuk është një libër shkollor. Ju nuk keni pse të mësoni asgjë që nuk ju pëlqen, as nuk përfshin detyrat e shtëpisë dhe ushtrimet. Afrohuni në mënyrë të këndshme dhe mësoni të jetë miku juaj dhe udhëzuesi për periudhën e parë pasi të keni lënë kujdesin.

 Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:

- të filloni të mendoni në aspektin praktik të procesit të largimit nga kujdesi
- të kuptoni se si të përdoret "Doracaku i aftësive të jetës"
- të kuptoni nocionin dhe rëndësinë e "aftësive jetësore"

## Doracaku

Qëllimi i librit dhe i kursit përkatës (Workshopet e Aftësive të jetës) është të përgatisë të rinjtë që do të largohen nga kujdesi, në mënyrë që ata të kenë njohuri, aftësi dhe kompetenca për të udhëhequr një jetë të rriturish të pavarur, të shëndetshme dhe të lumtur . Përmes librit do të merrni informacione dhe udhëzime për të adresuar disa çështje që lindin normalisht për njerëzit e moshës tuaj, dhe veçanërisht për ata adoleshentë të rinj që kanë kaluar kohë në sistemin e kujdesit.

Libri përmban 10 tema , titujt e të cilave janë këto:

Njësia 1. Hyrje e kursit.

Njësia 2: Gjërat Ligjore: Të drejtat dhe detyrimet.

Njësia 3: Menaxhimi i parave.

Njësia 4: Mirëmbajtja e një shtëpie.

Njësia 5: Të kujdeseni për mirëqenien e dikujt

Njësia 6: Arsimi - Trajnim.

Njësia 7: Punësimi.

Njësia 8: Të kesh një mënyrë jetese të mirë.

Njësia 9: Kërkimi në Shërbimet Lokale.

Njësia 10: Komunikimi dhe marrëdhëniet ndërnjerëzore.

Cdo temë është e ndarë në seksione më të vogla, në mënyrë që materiali i paraqitur të menaxhohet lehtë dhe në mënyrë efektive. Cdo temë përmban 3 deri në 4 seksione.

Cdo njësi e manualit është e ndarë në dy pjesë si më poshtë:

- Pjesa A: Kjo pjesë përmban pjesën "Përmbledhje", ku janë paraqitur pikat themelore të temës, si dhe disa çështje thelbësore që lidhen me temën specifike (pikat kryesore); seksioni "Objektiva dhe Qëllime", ku përshkruhet rezultati i dëshiruar i temës, që do të arrihet pasi të keni studiuar temën; seksioni "Analiza", ku paraqiten informacionet themelore mbi temën kryesore, së bashku me disa këshilla të dobishme praktike.

- Pjesa B: Kjo pjesë përmban informacione më praktike për temën përkatëse. Ajo përmban lidhje të dobishme dhe kanale komunikimi me shërbime dhe organizata, në mënyrë që të dini ku të drejtoheni kur është e nevojshme.

## Aftësitë e jetës

Qëllimi përfundimtar i këtij libri dhe i workshopit që zhvillohet paralelisht është t'ju udhëzojë në zhvillimin e aftësive jetësore. Aftësitë e jetës janë ato aftësi të cilat janë të domosdoshme ose të dëshirueshme për pjesëmarrje të plotë në jetën e përditshme.

Le t'i shtojmë kësaj përkufizimet e mëposhtme:

Unicef: "Aftësitë e jetës" përkufizohen si aftësi psikosociale për sjellje adaptive dhe pozitive që u mundësojnë individëve të merren në mënyrë efektive me kërkesat dhe sfidat e jetës së përditshme.

Ata janë grupuar lirshëm në tre kategori :

aftësi njohëse për të analizuar dhe përdorur informacion, aftësi personale për zhvillimin personal dhe menaxhimin e vetvetes, dhe aftësi ndër-personale për të komunikuar dhe bashkëvepruar në mënyrë efektive me të tjerët. "

Këshilli Britanik: "Aftësitë jetësore janë një term i përdorur për të përshkruar një seri aftësish themelore të marra përmes të mësuarit dhe / ose përvojës direkte të jetës që u mundëson individëve dhe grupeve që të trajtojnë në mënyrë efektive çështjet dhe problemet që hasen zakonisht në jetën e përditshme."

Projekti "Aftësitë e jetës në Evropë" (LSE): "Aftësitë e jetës janë një pjesë përbërëse e aftësive për jetën dhe punën në një kontekst të veçantë shoqëror, kulturor dhe mjedisor. Llojet e aftësive të jetës shfaqen si një përgjigje ndaj nevojave të individit në situata të jetës reale "

Shkathtësi të tilla përfshijnë si më poshtë: vendimmarrjen, zgjidhjen e problemeve, të menduarit kritik, aftësitë e komunikimit dhe të bashkëpunimit, marrëdhëniet ndërnjerëzore, vetëdijësimin, empatinë, shkrim-leximin, numrimin, aftësitë financiare, aftësitë që lidhen me shëndetin e dikujt, aftësitë e TIK-ut, menaxhimin e kohës, të kërkuarit ndihmë , aftësitë qytetare, negocimi dhe ndërlidhjet, aftësitë e buxhetimit dhe aftësitë e menaxhimit të shtëpisë.

### Vendosje qëllimi

"Vendosja e qëllimeve është një praktikë jetësore që mund t'i sjellë dobi kujt do që ka një ëndërr ose një vizion për të ardhmen e tyre. Të rinjtë që sapo kanë filluar udhëtimin e jetës janë në një kohë veçanërisht të përshtatshme për të filluar ndërtimin e aftësive të përcaktimit të qëllimit të tyre - jo vetëm që këto aftësi do t'u shërbejnë atyre gjatë gjithë jetës së tyre, por ndërtimi i tyre tani do t'i ndihmojë ata të formojnë të ardhmen e tyre në atë që ata dëshirojnë "Courtney Ackerman.

Doracak do t'ju ndihmojë të kuptoni aspekte të ndryshme të jetës së të rriturve dhe mund t'ju drejtojë në përcaktimin e qëllimeve për të cilat mendoni se janë të përshtatshme për ju. Bërja e një plani për të arritur qëllimet tuaja është ndër furnizimet më të rëndësishme që mund të merrni kur kaloni nga adoleshenca dhe kujdesi për moshën madhore dhe pavarësia. Vendosja e qëllimeve e bën arritjen e tyre një proces shumë më të lehtë dhe më të lumtur!

## Pjesa B



### Mendime të dobishme

Shkruani më poshtë të paktën një qëllim që ju do të donit të arrinit brenda 6 muajve të ardhshëm, për kategoritë e mëposhtme, të cilat janë të lidhura ngushtësisht me jetën e të rriturve dhe aftësitë e e jetës :

1. Të ardhurat / Paratë:

.....

2. Akomodimi:

.....

3. Edukimi:

.....

4. Sport / Ushtrime fizike:

.....

5. Punësimi/ Puna:

.....

6. Blerjet:

.....

7. Shokët / Rrethi shoqëror:

.....

8. Kënaqësitë/ Koha e lirë / Hobitë:

.....

9. Udhëtimet:

.....

10. Vetëvetja:

.....

11. Të tjera:




.....

## Dokumentat ligjorë : Karta e identitetit , Leja e drejtimit të automjetit, Numëri kombëtar i sigurimeve , Dokumentat e taksave

### Pjesa A

#### Përmbledhje

Tema e titulluar “Dokumenta ligjorë “ ka si qëllim të përmbledhë dhe prezantojë tek ju dokumentat ligjorë , të cilat një person i ri duhet të ketë në mënyrë që të marrë pjesë në jetën sociale dhe në shoqëri në përgjithësi. Dokumentat janë prezantuar suksesshëm , me një shpjegim mbi procesin që dikush duhet të ndjekë në mënyrë që t'i përvetësojë ato, si dhe përdorimin e tyre dhe rëndësinë e tyre.

-  **Pika kyçe 1:** Disa informacione në përmbajtje të pjesës mund të jetë familjare për ju ,dhe jo familjare për shokët e tjerë të trajnuar. Ji l duruar dhe ndani cdo njohuri që ju keni !
-  **Pika kyçe 2:** Informacioni i dhënë në këtë temë i referohet përcaktimit specifik kombëtar. Procedura të ndryshme zbatohen në vendet e tjera.
-  **Pika kyçe 3:** Pjesa A përmban informacion të dobishëm për natyrën dhe rëndësinë e dokumenteve të ndryshme ligjore, si dhe mënyrat e nxjerrjes së tyre. Pjesa B përmban informacion praktik që do të përdoret në rast se doni të lëshoni ose ri-lëshoni këto dokumente ligjore.

#### Objektiva dhe qëllime

**Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:**

- për të njohur të drejtat dhe detyrimet tuaja lidhur me dokumentet që duhet të lëshoni si qytetarë
- për të kuptuar mënyrat se si mund të lëshoni disa dokumente ligjore dhe domosdoshmërinë e tyre në jetën e përditshme.
- për të kuptuar rëndësinë e të pasurit / humbjes / zëvendësimit të dokumenteve ligjore
- për tu njohur me proceset themelore ligjore të cilat janë të zakonshme për të gjithë qytetarët në shoqërinë specifike, pavarësisht statusit të tyre (të qenit në kujdes ose jo, largimi nga kujdesi, etj)
- për të kuptuar rolin e shërbimeve të ndryshme publike
- për të qënë të përgatitur mirë për të lëshuar dokumentet tuaja.

## Analiza

- **Karta e Identitetit Greke** (Greqisht: Δελτίο αστυνομική ταχύτητα, "kartë identiteti policie") është një dokument zyrtar i Republikës Greke, e përdorur për të vërtetuar identitetin e dikujt në çdo rast. Autoriteti që merret me lëshimin është Policia Greke, dhe posedimi i këtij dokumenti është i detyrueshëm për të gjithë Grekët 12 vjeç e më të vjetër. Qytetarët janë të detyruar ta mbajnë gjithmonë atë, dhe ta tregojnë atë me kërkesë të policisë; mosrespektimi i kësaj mund të rezultojë në identifikimin e qytetarit në stacionin më të afërt policor. Pasaporta konsiderohet me vlerë të barabartë me kartën e identitetit, kur vërteton identitetin e tij. Karta e identitetit është një dokument i vlefshëm udhëtimi në Evropë (përveç Bjellorusisë, Moldavisë, Rusisë dhe Ukrainës), në Gjeorgji dhe Turqi, dhe Montserrat (për 14 ditë në tranzit në një vend të tretë). Për më tepër, përdoret gjithashtu për të identifikuar një qytetar në zgjedhjet lokale dhe BE. Kartat e identitetit janë të vlefshme për 15 vjet.
- **Pasaportat Greke** u jepen ekskluzivisht shtetasve Grekë për qëllime të udhëtimit ndërkombëtar. Pasaporta, së bashku me kartën e identitetit kombëtar lejon të drejtat e lira të lëvizjes dhe qëndrimit në cilindo prej shteteve të Bashkimit Evropian dhe Zonës Ekonomike Evropiane.
- AMKA- Arithmos Mitroou Koinonikis Asfalisis (**numri i Sigurimeve Shoqërore**) është në thelb ID e punës dhe sigurimit të çdo punonjësi, pensionisti dhe anëtari të varur të familjes së tyre në Greqi. Me AMKA, shërbimet do të jenë më të lehta dhe më të shpejta në të gjitha transaksionet tuaja në lidhje me punësimin dhe sigurimin, siç janë fillimi i punësimit dhe sigurimit, pagesa e kontributeve tuaj të sigurimit, lëshimi ose rinovimi i kartës tuaj shëndetësore, marrja e pensionit tuaj ose përfitimet. Të gjitha këto do të zhvillohen me një vonesë shumë më pak dhe burokraci shumë më pak.
- AFM- Arithmos Folorologikou Mitroou është **numri personal i identifikimit të taksave**. Kërkohe për shumë transaksione të përditshme në Greqi. Numri nëntëshifror është unik për secilin individ. Përdoret kur keni të bëni me autoritetet greke dhe kur plotësoni pothuajse çdo lloj letër pune, për shembull, para fillimit të punësimit ose hapjes së një llogarie bankare, pagimit të taksës ose blerjes së një makine.
- Për t'u kualifikuar për aksesin në sistemin shtetëror të **shëndetit publik** - dhe nëse do të punoni përgjithmonë në Greqi - duhet të merrni numrin tuaj të Sigurimeve Shoqërore - AMKA në Greqisht - përmes zyrës tuaj lokale KEP (Qendra e Shërbimit të Qytetarëve). Kjo, plus karta e shëndetit që do t'ju lëshojë, duhet të tregohet sa herë që vizitoni një mjek ose spital të EOPYY.
- Në Greqi **leja e drejtimit** u jepet atyre që kërkojnë licencë për cilindo prej kategorive që dëshirojnë. Kërkohe për çdo lloj automjeti të motorizuar. Moshë minimale për të marrë një patentë shofer është: 16 vjet për një motor, 18 vjet për një makinë, dhe 21 vjet për autobusë dhe mjete me ngarkesë. Mund të merret pasi të keni mbaruar një shkollë ngarje dhe të kaloni një test me dy faza, testin e teorisë dhe testin e rrugës / praktikës. Certifikata e shkollës fillore gjithashtu kërkohe për të marrë licencën e vlefshme të shoferit.
- **Karta e Papunësisë** është një dokument zyrtar, i lëshuar nga Organizata e Punësimit të Personelit (OAED) dhe lëshohet për të gjithë njerëzit e papunë. Me përdorimin e kësaj karte, njerëzit e papunë mund të sigurohen si të papunë, të marrin një përfitim papunësie për një periudhë të caktuar kohe, të marrin pjesë në programe të subvencionuara të formimit profesional dhe të marrin këshilla të dobishme për gjetjen e një pune (shërbime të këshillimit të punësimit).



## Fillestar , fillestar fillestar..

**OAED: Organizata e punësimit të punonjësve**

**EOPPY:  
Organizata kombëtare për ofrimin e shërbimeve shëndetësore**

**KEP:  
Qendra e shërbimit të qytetarit**



## Si të...

### ...të përfitojmë një kartë papunësie

Për t'u regjistruar në OAED dhe për të marrë Kartën e Papunësisë, ju duhet të paraqisni dokumentet mbështetëse në zyrën e Organizatës së rajonit tuaj.

- Një pasaportë ose kartë identiteti e vlefshme
- Një leje qëndrimi ose leje pune (për shtetasit e vendit të tretë)
- Njoftimi më i fundit i Vlerësimit të Taksës mbi të Ardhurat e aplikantit ose, në mos këtë, një kopje e një deklaratë të paraqitur tashmë të taksës mbi të ardhurat (E1) Personat e papunë që paraqiten si të varur (siç janë fëmijët) kanë nevojë për deklaratën e fundit të paraqitur nga prindërit e tyre për tatimin mbi të ardhurat (E1)
- Një faturë elektrike, ujë ose telefon fikse, ose një kopje e një kontrate të qirasë së shtëpisë që është dorëzuar në Shërbimin Publik Financiar (që vërteton se ku jetoni).
- Një dokument zyrtar që tregon numrin e Sigurimeve Shoqërore të aplikantit (AMKA) (p.sh. të lëshuar nga zyrat e KEP ose AMKA).



## ...Aplikoni për një AFM

Cdo individ që banon në Greqi ose një person që zotëron pronë në Greqi do të duhet të aplikojë për një numër AFM. Numri i AFM (nganjëherë referuar si TIN) mund të merret nga Zyra e Taksave Vendore / Shërbimet e të Ardhurave të Brendshme, qoftë në vendin e banimit ose në zonën ku personi po blen pronë. Aplikimi mund të bëhet personalisht në një Zyrë lokale të Taksave (Eforia) ose nga një person i autorizuar (për shembull avokat ose kontabilist) dhe duhet të plotësohet një formular aplikimi. Kërkoen dokumentet e mëposhtme:

- Pasaporta dhe fotokopje
- Një person pa pasaportë duhet të sigurojë certifikatën e lindjes

Dokumentet e mëposhtme, me fotokopje, mund të jenë të nevojshme (stafi i Eforia mund ta konfirmojë këtë):

- Çertifikatë martese
- Çertifikate lindje
- Vizë ose dokument tjetër përkatës për qytetarët jo-BE



Pasi të dorëzohet kërkesa, Eforia lëshon një dokument që tregon numrin AFM, i cili zakonisht lëshohet menjëherë. Cdokush me një numër AFM është i regjistruar në autoritetet greke dhe duhet të paraqesë një deklaratë vjetore të taksave.

## ... kërkoj AMKA time

Ju dhe anëtarët e familjes suaj të varur mund të merrni AMKA tuaj në zyrat e KEP dhe AMKA që veprojnë në Institucionet e Sigurimeve Shoqërore në të gjithë Greqinë. Dokumentacioni i nevojshëm për qytetarët grekë është:

Kartën e identitetit grek, ose kartën e identitetit ushtarak Grek

Për personat e mitur që janë nën moshën 12 vjeç dhe nuk kanë një ID, është e nevojshme një certifikatë e statusit të familjes, e paraqitur nga prindi ose një përfaqësues ligjor.

## ...marr kartën time të identitetit

Ju duhet të shkoni në Zyrën e Policisë me një dëshmitar dhe të aplikoni atje. Nuk ka aplikime në internet. Dokumentet e nevojshme për të aplikuar për një kartë identiteti në Greqi janë:

- Një certifikatë e lindjes, greke e çertifikuar,
- Dy foto bardh e zi

Vërtetim i vendbanimit (fotokopje)



**... merrni një patentë shoferi**

Nëse jeni 18 vjeç ose më i madh, mund të jeni në gjendje të merrni patentë shoferi në Greqi. Do t'ju duhet:

- të keni një numër AFM
- të gjeni një autoshkollë dhe të merrni pjesë të paktën 20 orë mësimi në klasë dhe 20 orë mësimi në praktikë. Në fund të kursit, do të duhet të kaloni një provë në një kompjuter dhe një provë praktike të drejtimit.
- të merrni një shënim të mjekut. Ju duhet të merrni një formë "provë të shëndetit" nga një mjek sysh dhe nga një mjek i përgjithshëm
- të paguani tarifën. Duke përdorur numrin tuaj AFM, ju duhet të paguani depozitat e qeverisë Greke prej 50 €, 30 € dhe 18 €. Ju duhet t'i paguani këto tre depozita në një Qendër të Shërbimit Qytetar, ose "KEP".
- të merrni katër foto

**...marr kartën time të identitetit**

Ju duhet të shkoni në Zyrën e Policisë me një dëshmitar dhe të aplikoni atje. Nuk ka aplikime në internet. Dokumentet e nevojshme për të aplikuar për një kartë identiteti në Greqi janë:

- Një çertifikatë e lindjes, greke e çertifikuar,
- Dy foto bardh e zi

Vërtetim i vendbanimit (fotokopje)



## Dokumentat ligjorë: Kartë identiteti, Leje drejtimi për automjetin, Numëri i sigurimeve kombëtare, Dokumentat e taksave

### Pjesa B

#### 1. Informacion I dobishëm dhe linqe





Informacion I dobishëm	
Shërbimi / Institucioni	Kontakt/ Mëso më shumë
Informacion për AMKA	<a href="https://www.amka.gr/tieinai.html">https://www.amka.gr/tieinai.html</a>
Ministria e Punës dhe Mirëqënies Sociale	<a href="http://www.ypakp.gr">http://www.ypakp.gr</a>
GJeni zyrën e taksave vendore tuaja	<a href="http://www.ermis.gov.gr/portal/page/portal/ermis/publicBodies?p_topic=18074">http://www.ermis.gov.gr/portal/page/portal/ermis/publicBodies?p_topic=18074</a>
Formae aplikimit për të marre nr e AFM	<a href="http://www.ermis.gov.gr/portal/page/portal/ermis/FullStory?sid=222">http://www.ermis.gov.gr/portal/page/portal/ermis/FullStory?sid=222</a>
Organizata e punësimit të punonjësve	<a href="http://prev.oaed.gr/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=720&amp;Itemid=525&amp;lang=en">http://prev.oaed.gr/index.php?option=com_content&amp;view=article&amp;id=720&amp;Itemid=525&amp;lang=en</a>
Qendra e shërbimeve për qytetarët	<a href="http://www.kep.gov.gr/portal/page/portal/kep/">http://www.kep.gov.gr/portal/page/portal/kep/</a>
Ministria I Infrastrukturës dhe Transportit (për lejën e drejtimit të automjetit)	<a href="http://www.yme.gr/?aid=0&amp;tid=282">http://www.yme.gr/?aid=0&amp;tid=282</a>
Policia Greke (për lëshimin e kartës të identitetit)	<a href="http://www.hellenicpolice.gr/index.php?option=ozo_content&amp;perform=vieë&amp;id=139&amp;itemid=132&amp;lang">http://www.hellenicpolice.gr/index.php?option=ozo_content&amp;perform=vieë&amp;id=139&amp;itemid=132&amp;lang</a>
Organizata greke e instruktorëve për ngarjen e makinës.	<a href="http://www.hellenicpolice.gr/index.php?option=ozo_content&amp;perform=view&amp;id=139&amp;itemid=132&amp;lang">http://www.hellenicpolice.gr/index.php?option=ozo_content&amp;perform=view&amp;id=139&amp;itemid=132&amp;lang</a>
Policia greke (për lëshimin e pashaportës)	<a href="http://www.passport.gov.gr/npc-periexomeno/npc-periexomeno/odigies-ekdosis-diavatiriou.html">http://www.passport.gov.gr/npc-periexomeno/npc-periexomeno/odigies-ekdosis-diavatiriou.html</a>
Deklaratë zyrtare e Ligjit 1599/1986 (për lëshimin e AMKA)	<a href="http://www.ypeythini-dilosia.eu/">http://www.ypeythini-dilosia.eu/</a>
Qendra Kombëtare e Solidaritetit Social: Ndhimesë për informacione mbi shërbime të ndryshme	197

## Qytetari aktive

## Pjesa A

 Përmbledhje

Kjo temë synon t'ju prezantojë me konceptin e qytetarisë aktive. Gjatë temës do të prezantohet dhe diskutohet sistemi politik kombëtar, larmia e partive politike, procesi i votimit dhe rëndësia e organizatave joqeveritare dhe shoqatave të qytetarëve. Do të keni mundësinë për të fituar njohuri themelore për të drejtat dhe detyrimet tuaja si qytetarë dhe do të kuptoni përfitimet e të qënurit vullnetar.

-  *Pika kyçe 1: Qytetëtaria aktive mund të duket e komplikuar, por është ajo që njerëzit bëjnë në jetën e përditshme si pjesë të një grupi më të gjerë njerëzish, shoqëria e tyre*
-  *Pika kyçe 2: Qytetëtaria aktive është e lidhur ngushtë me një numër aftësish, siç janë menaxhimi i kohës, marrja e vendimeve dhe aftësitë e komunikimit. Si pjesa tjetër e aftësive, qytetaria aktive mund të mësohet dhe praktikohet.*
-  *Pika kyçe 3: Qytetaria aktive nuk fillon me moshën madhore. Të jesh anëtar i ndonjë skuadre ka të bëjë me një qytetqari aktive.*
-  *Pika kyçe 4: Mënyra se si ne marrim dhe përpunojmë çdo lloj informacioni është thelbësore për t'u bërë një qytetar aktiv. Media luan një rol të rëndësishëm në këtë proces.*

 Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:

- Të keni një ide të qartë të aftësive dhe kompetencave të përfshira në konceptin e një “qytetari aktiv”
- Të kuptoni rëndësinë e të qenit qytetar aktiv për zhvillimin personal dhe shoqëror
- Të realizoni të drejtat dhe detyrimet e tyre si qytetarë
- Të njiheni me vlera të tilla si barazia, demokracia, liria, bashkëpunimi, pjesëmarrja dhe përgjegjësia
- Të njiheni me organe dhe organizata të ndryshme publike dhe lidhjen tuaj me ta si qytetarë
- Të kuptoni përfitimet e të qënurit vullnetar
- Të mendoni për rolin e mediave masive në qytetari

## Hyrje

Qytetaria aktive është një koncept i gjerë, i vështirë për t'u përcaktuar, por megjithatë thelbësor për mirëqenien e shoqërisë dhe anëtarëve të saj. Shumë njerëz, kur pyeten, do të thonë se ka të bëjë me "kthimin e diçkaje", për të kuptuar se ne të gjithë jemi të varur reciprokisht dhe se duke dhënë një kontribut pozitiv në drejtimin që merr shoqëria, ne jemi duke ndihmuar veten tonë, si dhe të tjerët. Mund të argumentohet se qytetaria aktive ka të bëjë me balancimin e të drejtave dhe përgjegjësive.

Qytetaria aktive është zam/ngjites që e mban shoqërinë së bashku, sepse nëse të gjithë do të përqendroheshin thjesht në punën, fitimin e jetesës dhe promovimin e interesave të tyre individuale, shoqëria do të ndahej. Ajo bashkon njerëz të gjeneratave të ndryshme dhe prejardhje të ndryshme, duke krijuar një solidaritet që po bëhet gjithnjë e më i rëndësishëm për mirëqenien afatgjatë të shoqërisë lokale / kombëtare / evropiane / globale.

Është gjithashtu një formë e literaturës, sepse nënkupton të jesh i vetëdijshëm për atë që po ndodh rreth nesh, të përvetësosh njohuri dhe mirëkuptim në mënyrë që të marrësh gjykime të informuara, dhe të kesh aftësi dhe guxim të përgjigjesh në mënyrën e duhur, individualisht ose kolektivisht. Qytetaria aktive mishëron bindjen se çdo individ mund të bëjë ndryshim në komunitetin ku ai jeton - qoftë kjo nënkupton komunitetin lokal, kombëtar ose global.

## Disa institucione

Sistemi politik i **Greqisë**: Politika e Greqisë zhvillohet në një republikë demokratike përfaqësuese parlamentare, ku Kryeministri i Greqisë është kreu i qeverisë dhe i një sistemi shumëpartiak. Fuqia legjislativë i është dhënë si qeverisë, ashtu edhe parlamentit helen. Gjyqësori është i pavarur nga ekzekutivi dhe ligjvënësi. Kushtetuta e Greqisë, e cila përshkruan Greqinë si një "republikë parlamentare presidenciale", përfshin garanci specifike të lirive civile dhe i jep kompetencat e kreut të shtetit në një president të zgjedhur nga parlamenti. Kryeministri dhe kabineti luajnë rolin kryesor në procesin politik, ndërsa presidenti përveç detyrave ceremoniale kryejnë disa funksione ekzekutive dhe legjislativë.

## Disa përkufizime:

- **Parlamenti**: Parlamenti është institucioni më i lartë demokratik që përfaqëson qytetarët përmes një organi të zgjedhur të deputetëve

- **Zgjedhjet**: Sot, në një demokraci përfaqësuese siç është Republika Helenike dhe gjithashtu në të gjitha vendet demokratike, janë njerëzit që sundojnë dhe ushtrojnë pushtetin me anë të zgjedhjeve. Kështu është elektorati që zgjedh përfaqësuesit të cilët gjatë gjithë mandatit të tyre kryejnë detyra specifike dhe marrin përgjegjësi.

- **Elektorati**: Elektorati përbëhet nga të gjithë qytetarët grekë që kanë të drejtë vote. Kjo e drejtë u jepet individëve që janë të paktën 18 vjeç, ose do të mbushin 18 vjeç në vitin e zgjedhjeve, kanë aftësinë për akt juridik dhe nuk janë objekt i një dënimi penal të pakthyeshëm për kriminelët e listuar në nenin 51 par. 3 të Kushtetutës. Zgjedhësit e përshtatshëm duhet të regjistrohen në listën zgjedhore për të ushtruar të drejtën e tyre të votimit. ( për me shumë informacione në këto çështje , shikoni më <https://ëëë.hellenicparliament.gr/en/>

Bashkimi Evropian: ashtë një Union i 28 vendeve evropiane, të cilat ndajnë të njëjtat synime dhe politika. Tregu i vetëm Evropian, Tregu i Brendshëm ose Tregu i Përbashkët është një treg i vetëm që kërkon të garantojë lëvizjen e lirë të mallrave, kapitalit, shërbimeve dhe punës - "katër liritë" - brenda Bashkimit Evropian (BE). Qëllimet e BE-së janë:

- promovon paqen, vlerat e saj dhe mirëqenien e qytetarëve të saj
- të ofrojë liri, siguri dhe drejtësi pa kufij të brendshëm
- zhvillim i qëndrueshëm i bazuar në rritjen e ekuilibruar ekonomik dhe stabilitetin e çmimeve, një ekonomi shumë konkurruese të tregut me punësim të plotë dhe përparim shoqëror, dhe mbrojtje të mjedisit
- luftojnë përjashtimin social dhe diskriminimin
- promovojnë përparimin shkencor dhe teknologjik
- të forcojë kohezionin ekonomik, shoqëror dhe territorial dhe solidaritetin midis vendeve të BE-së
- të respektojë diversitetin e tij të pasur kulturor dhe gjuhësor
- të krijojë një bashkim ekonomik dhe monetar, monedha e të cilit është euro.

Disa nga vlerat themelore që mbizotërojnë BE përfshijnë dinjitetin njerëzor, lirinë, demokracinë, barazinë dhe të drejtat e njeriut.

*Vullnetarizmi:* Vullnetarizmi përshkruhet si një aktivitet i papaguar ku dikush jep kohën e tyre për të ndihmuar një organizatë jofitimprurëse ose një individ me të cilin nuk kanë lidhje. Një nga përfitimet më të njohura të vullnetarizmit është ndikimi në komunitet. Vullnetarët e papaguar janë shpesh zam/ ngjithësi që mban së bashku një komunitet. Vullnetarizmi lejon vullnetarët të lidhen me komunitetin e tyre dhe ta bëjnë atë një vend më të mirë. Sidoqoftë, vullnetarizmi është një rrugë e dyanshme, dhe mund të përfitojnë vullnetarët po aq shumë sa kauza që ata zgjedhin të ndihmojnë. Përkushtimi i kohës si vullnetar ndihmon për të bërë miq të rinj, për të zgjeruar rrjetin dhe për të rritur aftësitë shoqërore.

#### Zgjedhjet:

Qytetarët grekë të moshës 17 vjeç e mbi, vitin e zgjedhjeve kanë të drejtë të votojnë, dhe në moshën 25 vjeç e lart kanë gjithashtu të drejtë të zgjidhen në Parlament. Ekzistojnë tre lloje zgjedhjesh në Greqi: Zgjedhjet për autoritetet lokale, kur zgjidhen kryetarët e komunave, zgjedhjet për Parlamentin, kur zgjidhet qeveria dhe zgjedhjet për Parlamentin Evropian, kur përfaqësuesit nga anëtarët e BE-së formojnë Parlamentin Evropian.

Procesi i votimit është i thjeshtë. Ajo zhvillohet në ndërtesat e shkollave të Dielën ndërsa procedura zhvillohet nga një gjykatës kryesues ose avokat i emëruar nga shoqata lokale e Avokatëve. Tradicionalisht, votimi zhvillohet "nga lindja e diellit deri në perëndimin e diellit". Votuesit e identifikojnë veten me kartat e tyre të identitetit dhe u jepet numri i plotë i fletëve të votimit për elektoratin, plus një fletë votimi bosh dhe një zarf të zbrazët. Pastaj ata tërhiqen në një kub të izoluar të pajisur me një shportë lecke, stilolapsi dhe mbeturinash, ku ata zgjedhin fletën e votimit sipas zgjedhjes së tyre, nëse ka, dhe shënojnë kandidatin (et) sipas zgjedhjes së tyre, nëse ka; ata e hedhin zarfin e mbyllur me fletën e votimit në kutinë e votimit dhe iu jepet karta e identitetit mbrapsht.

## OJQ (ose organizatë jofitimprurëse)

Organizatat joqeveritare, të referuara zakonisht si OJQ, zakonisht janë organizata jofitimprurëse dhe nganjëherë ndërkombëtare të pavarura nga qeveritë dhe organizatat qeveritare ndërkombëtare (megjithëse shpesh financohen nga qeveritë) që janë aktive në humanitare, arsimore, kujdesin shëndetësor, politikë publike, sociale, etj. të drejtat e njeriut, mjedisore dhe fusha të tjera për të bërë ndryshime në përputhje me objektivat e tyre. OJQ-të zakonisht financohen nga donacionet, por disa shmangin fondet zyrtare krejtësisht dhe drejtohen kryesisht nga vullnetarë.

### **Llojet e vullnetarizmit:**

- Vullnetarizmi si një program mësimi: Shumë shkolla në të gjitha nivelet e arsimit ofrojnë programe të mësimi të shërbimeve, të cilat lejojnë studentët t'i shërbejnë komunitetit përmes vullnetarizmit, ndërsa fitojnë kredite arsimore.
- Vullnetarizmi bazuar në aftësi: Vullnetarizmi i bazuar në aftësi është duke shfrytëzuar aftësitë e specializuara dhe talentin e individëve për të forcuar infrastrukturën e jofitimprurësve, duke i ndihmuar ata të ndërtojnë dhe të mbajnë aftësinë e tyre për të arritur me sukses misionet e tyre.
- Vullnetarizmi në vendet në zhvillim: Një formë gjithnjë e më popullore e vullnetarizmit në mesin e të rinjve, veçanërisht studentëve dhe të diplomuarve nga, është të udhëtosh në komunitete në botën në zhvillim për të punuar në projekte me organizatat lokale.
- Vullnetarizmi Virtual: Në vullnetarizmin virtual, vullnetari përfundon detyrat, tërësisht ose pjesërisht, jashtë vendit nga organizata që ndihmohet (e quajtur edhe vullnetarizëm elektronik ose vullnetar në internet)
- Vullnetarizmi mjedisor: Vullnetarizmi mjedisor u referohet vullnetarëve që kontribuojnë në menaxhimin ose ruajtjen e mjedisit.
- Vullnetarizmi në raste urgjente: Vullnetarizmi shpesh luan një rol të rëndësishëm në përpjekjen e rimëkëmbjes pas katastrofave natyrore, të tilla si tsunami, përmytjet, thatësitrat, uraganet dhe tërmetet.
- Vullnetarizmi në shkolla: Shumë shkolla në mbarë botën mbështeten në mbështetjen e qeverisë ose në përpjekjet e vullnetarëve dhe donacioneve private, në mënyrë që të funksionojnë në mënyrë efektive.
- Puna vullnetare e komunitetit: Vullnetarizmi në komunitet u referohet globalisht atyre që punojnë për të përmirësuar bashkësinë e tyre lokale. Ky aktivitet zakonisht ndodh jo për organizatat fitimprurëse, qeveritë lokale dhe kishat; por gjithashtu përfshin grupe ad-hoc ose joformale siç janë skuadrat sportive rekreative.
- Vullnetarizmi social: Në disa vende evropiane, organizatat qeveritare dhe organizatat joqeveritare ofrojnë pozicione ndihmëse për një periudhë të caktuar në institucione si spitalet, shkollat, vendet përkujtimore dhe institucionet e mirëqenies. Dallimi nga llojet e tjera të vullnetarizmit është se ekzistojnë rregulla të rrepta ligjore, çfarë organizate lejohet të angazhojë vullnetarë dhe rreth periudhës që një vullnetar lejohet të punojë në një pozicion vullnetar.
- Vullnetarizmi në ngjarje të mëdha sportive: Për shembull, 25,000 vullnetarë punuan në Lojërat Olimpike Dimërore 2014 në Soçi. Ata mbështetën organizatorët në më shumë se 20 fusha funksionale: takime të ftuarve, ndihmë të lundrimit, organizimin e ceremonive të hapjes dhe mbylljes, organizimin e dyqaneve ushqimore, etj.



## Qytetari aktive



## Lista e OJF-ve dhe informacion I dobishëm

Organizata	Fusha	Link
Unisef	Fëmijë të disavantazuar	<a href="https://www.unicef.gr/">https://www.unicef.gr/</a>
Action Aid	Varfëri , fëmijë	<a href="http://www.actionaid.gr/">http://www.actionaid.gr/</a>
Praksis	refugjatët , fëmijët e pa shoqëruar ,të vetmuarit , viktimat e trafikimit , të burgosurit, komuniteti rom etj	<a href="https://www.praksis.gr/">https://www.praksis.gr/</a>
Arsis	Fëmijët në kujdes	<a href="https://www.arsis.gr/">https://www.arsis.gr/</a>
Medecins du Monde	Kujdes mjekësor	<a href="https://mdmgreece.gr/">https://mdmgreece.gr/</a>
Κιβωτός του Κόσμου	Fëmijët në kujdes	<a href="https://www.kivotostoukosmou.org/el/">https://www.kivotostoukosmou.org/el/</a>
Κλίμακα	Të braktisurit	<a href="http://www.klimaka.org.gr/">http://www.klimaka.org.gr/</a>
Γραμμή Ζωής	Të moshuarit	<a href="http://www.lifelinehellas.gr/">http://www.lifelinehellas.gr/</a>
Αρκτούρος	Kafshët , jeta e egër	<a href="http://www.arcturos.gr/">http://www.arcturos.gr/</a>
Θεόφιλος	Fëmijë , familje	<a href="https://www.theophilos.gr/">https://www.theophilos.gr/</a>

## 1. Linqe të dobishme


Të gjeni ku ju votoni	<a href="http://www.ypes.gr/services/eea/eeagr/eea.htm">http://www.ypes.gr/services/eea/eeagr/eea.htm</a>
Avokati I popullit	<a href="https://www.synigoros.gr/?i=stp.el">https://www.synigoros.gr/?i=stp.el</a>
Konsumatorët grekë të Avokatit të popullit	<a href="http://www.synigoroskatanaloti.gr/">http://www.synigoroskatanaloti.gr/</a>
Ministria e Brendshme	<a href="https://www.ypes.gr/">https://www.ypes.gr/</a>
Ministria e Edukimit	<a href="https://www.minedu.gov.gr/">https://www.minedu.gov.gr/</a>
Policia greke	Nr I telefonit : 100
Zjarrfiksj	Nr I telefonit: 199


## Të kuptuarit e ligjit

### Pjesa A

#### Përmbledhje

Kjo temë synon të paraqesë zbatimin e ligjit nga organe të ndryshme (p.sh. policia, gjykatat) dhe implikimet kur ligjet thyen. Deri në fund të temës do të jeni në gjendje të kuptoni veprat e ndryshme dhe pasojat e tyre dhe të dini se çfarë të bëni dhe si të silleni në raste të ndryshme (si dëshmitarë okularë, si viktimë, gjatë kontrolleve të policisë, etj). Do të kuptoni gjithashtu konceptet themelore që lidhen me çështjet e ligjit (siç janë të drejtat, detyrimet dhe dënimet) dhe do të kuptoni rëndësinë e kryerjes së veprimtarive legale

 **Pika kyçe 1:** Ligji ka të bëjë me të drejtat dhe detyrimet e të gjithë njerëzve që jetojnë në një shoqëri. Ato janë të njëjta për të gjithë dhe për këtë arsye ato lidhen me vlerat themelore, siç janë liria, barazia dhe drejtësia. Ata janë një pjesë integrale e demokracisë.

 **Pika kyçe 2:** Ligji është kudo. Kemi ligje, rregulla dhe rregullore për të mbikëqyrur gjithçka. Ne nuk na pëlqejnë gjithmonë këto rregulla, pasi ato shpesh nënkuptojnë se dikush po na thotë se çfarë të bëjmë, ose na mban të bëjmë atë që duam. Megjithatë, për të jetuar në një shoqëri civile, duhet të kemi disa rregulla që duhet t'i ndjekim.

 **Pika kyçe 3:** Thyerja e ligjit gjithmonë ka pasojë, *Mendo dy herë!*

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:

- të kuptoni konceptet e sjelljes legale / të paligjshme
- të kuptoni të drejtat dhe detyrimet e tyre në lidhje me çështjet ligjore
- të realizoni funksionin e sistemit juridik kombëtar
- të ndjeheni rehat kur merren me shërbime juridike
- të dini se si ligji ndikon në aktivitetet e të gjithë njerëzve

### Ligjet

Ligjet janë rregulla që detyrojnë të gjithë njerëzit që jetojnë në një komunitet. Ligjet mbrojnë sigurinë tonë të përgjithshme dhe sigurojnë të drejtat tona si qytetarë kundër abuzimeve nga njerëzit e tjerë, nga organizatat dhe nga vetë qeveria. Kemi ligje për të siguruar sigurinë tonë të përgjithshme, për të garantuar lirinë tonë themelore (lirinë e shprehjes, lirinë e fjalës, lirinë e shtypit, etj) dhe për të na mbrojtur nga diskriminimi për shkak të racës, gjinisë, moshës, ose për shkak të nje paaftesie

Ligjet ekzistojnë në nivelin lokal, shtetëror dhe kombëtar, dhe përfshijnë gjëra të tilla si:

- Ligje për sigurinë e ushqimit. Në nivelin lokal, departamentet e shëndetit kanë udhëzime që restorantet ndjekin për mënyrën e ruajtjes dhe përgatitjes së ushqimit në mënyrë të shëndetshme, në mënyrë që klientët të mos sëmuren.
- Kufijtë e shpejtësisë dhe ligjet e trafikut ekzistojnë në mënyrë që të drejtojmë në mënyrë të sigurt.
- Liçensimi për mjekë dhe infermierë siguron aftësimin e duhur të personave që kujdesen për ne, dhe që shpesh kanë jetën tonë në duart e tyre.

### Organet e përfshira në ligje

Sistemi i qeverisjes në Greqi bazohet në parimin e ndarjes së pushteteve (neni 26 i Kushtetutës). Ka tre pushtete në shtet: legjislativin, ekzekutivin dhe gjyqësorin. Pushteti legjislativ përbëhet nga Parlamenti (i përbërë nga 300 deputetë, të zgjedhur për një mandat katër vjeçar përmes zgjedhjeve kombëtare) Funkcioni kryesor i të cilit është bërja e ligjeve. Parlamenti voton që një projektligj (Nomosxedio) të bëhet Ligj (Nomos) në tre seanca votimi: së pari në parim, pastaj për artikull dhe më pas si një e tërë. Pasi të miratohet projektligji, i dërgohet Presidentit të Demokracisë për ta shpallur dhe botuar në Gazetën Kombëtare (Efimerida tis Kyberniseos).

Ligjet zbatohen nga pushteti ekzekutiv I cili përbëhet nga Qeveria dhe Presidenti i Republikës. Ata janë, ata që sigurohen që të zbatohen të gjitha ligjet, përmes ministrave të tyre.

Pushteti i gjyqësorit ose Gjykatat janë përgjegjëse për zbatimin e ligjeve. Gjykatat në Greqi ndahen në Administrativ, Civil dhe Penal. Mosmarrëveshjet me karakter administrativ janë nën juridiksionin e Këshillit të Shtetit (Symboulia tis Epikrateias) dhe Gjykatave të Rregullta Administrative (gjykatat e Shkallës së Parë dhe Gjykatat e Apelit). Mosmarrëveshjet e natyrës civile dhe juridiksionit vullnetar janë nën juridiksionin e Gjykatave Civile. Ndëshkimi i krimeve dhe miratimi i të gjitha masave të kërkuara nga ligjet penale janë nën juridiksionin e Gjykatave Penale.

Policia Greke (Greqisht: Ελληνική Αστυνομία, Elliniki Astynomia, shkurtuar ΕΛ.ΑΣ.) është shërbimi policor kombëtar dhe një nga tre forcat e Sigurimit të Greqisë. Është një agjenci shumë e madhe me përgjegjësitë e saj, duke filluar nga kontrolli i trafikut rrugor deri te kundër-terrorizmi. Policia Greke është një organ sigurie, qëllimet kryesore të të cilit janë: a. Sigurimi i paqes dhe rendit, si dhe zhvillimi social i papenguar i qytetarëve, një mision që përfshin detyrat e përgjithshme të policisë dhe sigurinë në komunikacion, b. Parandalimi dhe shtypja e krimit si dhe mbrojtja e shtetit dhe formës së tij demokratike të qeverisjes brenda kornizës së rendit kushtetues, një mision që përfshin zbatimin e politikës së sigurisë publike dhe shtetërore.

**Avokati** është një person që praktikon ligjin. Puna si avokat përfshin zbatimin praktik të teorive abstrakte juridike dhe njohurive për të zgjidhur probleme specifike të individualizuara, ose për të përparuar interesat e atyre që punësojnë avokatë për të kryer shërbime juridike. Roli i avokatit ndryshon shumë në juridiksionet ligjore, dhe kështu mund të trajtohet këtu vetëm në termat më të përgjithshëm.

## Këshilla të dobishme

Kur bashkëveproni me oficerët e policisë duhet të mbani mend disa pika:

- Bashkëpunoni me Policinë
- Mbani gjithmonë kartën tuaj të identitetit
- Ndiqni ata në komisariat nëse ju kërkohet
- Kërkoni një avokat nëse / kur pyeteni nga policia

## Të kuptuarit e ligjit

## Pjesa B



## Linqe të dobishme

**Legal Databases**

- Nomos Database
- Database of Legal Information
- Greek Legal Information Database (Athens Bar Association)

**Other Resources**

- General Secretariat of National Statistical Service
- National Documentation Center
- Electronic Catalog of Libraries of the National and Kapodistrian University of Athens

**Institutes and Organizations**

- European Public Law Center
- Center of International and European Economic Law
- Hellenic Foundation for European and Foreign Policy
- Hellenic Center for European Studies
- Marangopoulos Foundation for Human Rights
- Institute of International Relations
- Research Center for Gender Equality
- Center for European Constitutional Law
- Institute of International Public Law and International Relations
- Greek Penal Lawyers Association

**Chambers of Commerce and Industry**

- Athens Chamber of Commerce and Industry
- Heraclion Chamber of Commerce and Industry
- Thessaloniki Chamber of Commerce and Industry

**Civil and Human Rights-related committees and authorities**

- National Committee for Human Rights
- Hellenic Data Protection Authority
- The Greek Ombudsman
- National Bioethics Commission
- National Center of Public Administration and Self Administration
- Mediterranean Programme for International Environmental Law and Negotiation
- General Greek Labour Union
- Greek Manpower Employment Organization
- Hellenic Property Federation
- Hellenic Organization of Standardization
- General Consumers' Federation of Greece
- Greek Company of Local Development and Self-Government
- General Secretariat of New Generation/Youth
- Hellenic Telecommunications and Post Commission

## Këshilla të dobishme

Forcat e Policisë Greke ka disa divizione të shërbimeve speciale nën autoritetin e Shefit të Policisë dhe që punon në bashkëpunim me sektorët rajonalë dhe sektorët e tjrë të policisë, kur është e nevojshme, këto janë si më poshtë:

- Qendra e Krimet Kibernetik (Greqisht: Δίωξη Ηλεκτρονικού Εγκλήματος)
- Skuadra Speciale e Krimet të Dhunshëm (Greqisht: Δ.Α.Ε.Ε.Β. - Διεύρση Αντιμετώπισης Ειδική Εγκλημάτων Βίας - Dieuthynse Antimetopises Eidikon Egklematon Vias)
- Divizioni i Shkencave Ligjore (Greqisht: Δ.Ε.Ε. - Διεύρση Εγκληματολογικά Ερευνών - Dieuthynse Egklematologikon Ereunon)
- Divizioni i Punëve të Brendshme (Greqisht: Δ.Ε.Υ. - Διεύρση Εσωτερικών Υποθέσεων - Dieuthynse Esoterikon Hypotheseon)
- Divizioni i Bashkëpunimit Policor Ndërkombëtar (Greqisht: Δ.Δ.Α.Σ. - Διεύρση Διεθνούς Αστυνομικής Συνεργασίας - Dieuthynse Diethnous Astynomikes Synergasias)
- Divizioni i Informatikës (Greqisht: Διεύρση Informτικής - Dieuthynse Plerophorikes)
- Njësia Speciale Antiterroriste (Greqisht: Ε.Κ.Α.Μ. - Ειδική Κατασταλτική Αντιτρο Republika e Republikës së Maqedonisë - Eidiki Katastaltike Antitromokratike Monada)
- Departamenti i Shkatërrimit të Pajisjeve Eksplozive (Greqisht: Τ.Ε.Ε.Μ. - Τμήμα Εξουδεμένο Έκδοση Εκρηκτικών Μηχανισμών - Τμema Exoudeterosis Ekrektikon Mechanismon)
- Shërbimi i Forcave Ajrore të Policisë Greke (Greqisht: Υ.Ε.Μ.Ε.Α. - Shërbimi Εναερίου Μέσων Ελληνικά Αστυνομίας - Hyperesia Enaerion Meson Hellenikes Astynomias)
- Grupi Zeta (Policia Motor) (Greqisht: ΖΗΤΑ - Ομάδα Ζήτα - Omada Zeta)
- Ekipet e policisë së montuar për Bicikleta (Greqisht: ΔΙ.ΑΣ. - Ομάδες Δίκυκλης Αστυνομίες - Astynomeuses Omades Dicykles)
- Forcat e kontrollit të përballjes së shpejtë (Greqisht: Δ.ΕΛ.Τ.Α. - Δύναμη Ελέγχου Ταχείας Αντιμεθοπίσης - Dyname Elegchou Tachias Antimetopises)
- Roje speciale (Greqisht: Ειδικη Φρουροί - Eidikoi Frouroi)
- Rojet e Kufirit (Greqisht: Συνοριοφύλακες - Synoriophylakes)
- Njësi për Rivendosjen e Rendit (Publik) (Policia e Riotit) (Greqisht: Μ.Α.Τ. - Μονάδες Αποκατάσεις Τάφρα - Taksat e Monades Apokatastases)
- Njësia e Qenëve të Policisë (Greqisht: Ομάδα Αστυνομική Σκύλων - Omada Astynomikon Skylon)



## Zyrat e policisë

Në disa momente ju mund të doni të kërkonti policinë  
Këtu gjeni disa linqe të dobishme

- [http://www.hellenicpolice.gr/index.php?option=ozo\\_content&perform=vieë&id=243&Itemid=0&lang=&lang=EN](http://www.hellenicpolice.gr/index.php?option=ozo_content&perform=vieë&id=243&Itemid=0&lang=&lang=EN)
- <http://www.athensattica.gr/en/before-traveling/useful-phone-numbers/police>

## Useful telephone numbers

### Për emergjenca:

- Formo numërin 100 për Policinë
- Formo numërin 199 for Shërbimin e zjarrfikses
- Formo numërin 171 for Policinë e turistit
- Formo numërin 191 for Agjensia e pyejeve
- Formo numërin 191 for Agjensia e pyejeve

## Avokatët

Ekzistojnë lloje të ndryshme të ligjeve në Greqi, të tilla si Ligji Penal, Ligji i Edukimit, Ligji për të Drejtat Civile, Ligji i Divorcit dhe Falimentimi; prandaj avokatë të ndryshëm praktikojnë lloje të ndryshme të ligjeve.

Më shumë informacion mbi avokatët, firmat e avokatisë dhe çështjet ligjore mund të gjenden në faqet vijuese:

- <https://www.hg.org/laëfirms/greece/athens.html>

Azilkërkuesit kanë të drejtë të konsultohen, me koston e tyre, me një avokat ose këshilltar tjetër juridik për çështje që lidhen me aplikimin e tyre. Ndihma juridike falas ofrohet vetëm për ankesa gjyqësore përpara Gjykatës Administrative të Apelit me kërkesën e aplikantit dhe i nënshtrohet (a) një testi të pamjaftueshëm , duke vendosur pamundësinë e aplikantit për të siguruar përfaqësim juridik; dhe (b) një test bazuar në meritat, që përcakton se aplikacioni ka një "probabilitet" suksesi. Zgjedhja e përfaqësuesit ligjor bëhet në bazë të një liste të hartuar nga Shoqata e Avokatëve përkatës. Për më shumë informacion, mund të vizitoni faqet e mëposhtme:

- [https://www.refucomm.com/infopacks/greece-mainland/legal-advice/legal-help/en/greece-mainland\\_legal-advice\\_legal-help\\_EN.pdf](https://www.refucomm.com/infopacks/greece-mainland/legal-advice/legal-help/en/greece-mainland_legal-advice_legal-help_EN.pdf)
- <https://metadrasi.org/en/campaigns/legal-assistance-to-persons-entitled-to-international-protection-in-the-northeast-aegean-islands/>
- <https://www.praksis.gr/en/our-programs/current-interventions/item/>
- <https://www.refugeelegalsupport.org/athens>






## Të drejtat e njeriut

### Pjesa A

#### Përmbledhje

Kjo temë synon të paraqesë informacione mbi të drejtat e njeriut në përgjithësi dhe veçanërisht për të drejtat e fëmijëve. Paraqiten konventat dhe traktatet themelore për të drejtat e njeriut, të pasuara nga informacione specifike për të drejtat e fëmijëve dhe të drejtat e të rinjve që do të largohen nga kujdesi. Do të keni mundësinë të mësoni se cilat sjellje pranohen dhe cilat konsiderohen si shkelje, në mënyrë që të zgjidhni të parën dhe t'i shmangni këto të fundit. Më në fund, informacione praktike dhe lidhje të dobishme do të sigurohen në mënyrë që të dini ku të drejtoheni në rast se mendoni se të drejtat tuaja janë lënë pas dore ose shkelur

-  **Pika kryesore 1:** E drejta është një e drejtë morale ose ligjore për të pasur ose bërë diçka. Të drejtat e njeriut janë të drejtat që ne kemi si qenie njerëzore. Ato na përkasin të gjithëve, pavarësisht se kush jemi ose ku jetojmë, dhe ato nuk mund të hiqen
-  **Pika kyçe 2:** Të drejtat e fëmijëve janë të drejta të veçanta që u përkasin të gjithë fëmijëve nën moshën 18 vjeç. Fëmijët kanë të njëjtat të drejta të njeriut si të gjithë të tjerët, por gjithashtu kanë të drejta shtesë që u japin një përgjegjësi të rriturit për t'u siguruar që fëmijët marrin kujdesin special dhe mbrojtjen e nevojshme për t'u rritur të shëndetshëm dhe të lumtur
-  **Pika kyçe 3:** Organe të ndryshme ndërkombëtare, përfshirë KB, Këshillin e Evropës dhe Komisionin Evropian, kanë lëshuar të gjitha rekomandimet për të drejtat e fëmijëve që të përfshihen brenda procesit të kujdesit.

#### Objetiva dhe qëllime

**Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:**

- të identifikoni të drejtat e njeriut dhe abuzimet e të drejtave të njeriut
- të kuptoni se të drejtat e njeriut i përkasin të gjithëve
- të kuptoni se çdo e drejtë e njeriut është e rëndësishme që qeniet njerëzore të jetojnë dhe të rriten
- Të realizon lidhjen midis të drejtave dhe përgjegjësisë personale
- Të kuptoni pse është e rëndësishme që fëmijët (veçanërisht ata që janë në kujdes) të kenë të drejta specifike



## Analiza

Disa koncepte themelore

**Të drejtat e njeriut:** Të drejtat që kanë të gjithë njerëzit, përfshirë edhe fëmijët, thjesht sepse janë qenie njerëzore, pavarësisht aftësisë, shtetësisë, përkatësisë etnike, gjinisë, gjuhës, kombësisë, racës, apo orientimit seksual.

**Të drejtat themelore:** Këto janë të drejtat që u janë dhënë njerëzve të jetës, lirisë, pronës, lirisë së fjalës, kuvendit, shtypit dhe fesë, ose një e drejtë themelore, që rrjedhin nga ligji natyror; një e drejtë e gjykuar nga Gjykata Supreme për të marrë nivelin më të lartë të mbrojtjes Kushtetuese kundër ndërhyrjes së qeverisë.

**Të drejtat e fëmijëve:** Të drejtat e fëmijëve janë të drejtat humane të fëmijëve me vëmendje të veçantë për të drejtat e mbrojtjes dhe kujdesit të veçantë që u jepet të miturve. Të drejtat e fëmijëve përfshijnë të drejtën e tyre për t'u bashkuar me prindërit, identitetin njerëzor, si dhe nevojat themelore për mbrojtje fizike, ushqim, arsim universal të paguar nga shteti, kujdes shëndetësor dhe ligje penale të përshtatshme për moshën dhe zhvillimin e fëmijës, mbrojtje të barabartë të të drejtat civile të fëmijës dhe liria nga diskriminimi në bazë të racës, gjinisë, orientimit seksual të fëmijës, identitetit gjinor, origjinës kombëtare, fesë, paaftësisë, ngjyrës, përkatësisë etnike ose karakteristikave të tjera. Interpretimet e të drejtave të fëmijëve shkojnë nga lejimi i fëmijëve për të pasur kapacitet për veprim autonom deri në zbatimin e fëmijëve duke qenë fizikisht, mendor dhe emocionalisht të lirë nga abuzimi. Përkufizime të tjera përfshijnë të drejtat për përkujdesje dhe ushqim.

**Konventa e Kombeve të Bashkuara për të Drejtat e Fëmijëve:** Ky është një grup standardesh dhe detyrimesh për të mbrojtur dhe promovuar të drejtat e të gjithë njerëzve nën moshën 18 vjeçare. Këto të drejta kanë për qëllim të sigurojnë që fëmijët të rriten nën kushtet më të mira të jetë e mundur - të zhvillohen dhe të mësojnë në një mjedis të sigurt, të kenë qasje në kujdes të mirë shëndetësor dhe të marrin pjesë plotësisht në jetën familjare, kulturore dhe shoqërore.

**Avokati i Popullit** është një person i caktuar nga qeveritë për të siguruar që të drejtat e njeriut respektohen nga organizatat shtetërore dhe private dhe persona individual. Avokati i Popullit duhet të ketë njohuri të mira për të drejtat e fëmijëve. Kur fëmijët ose të rinjtë ankohen për shkelje të të drejtave të tyre, është detyrë e Avokatit të popullit të fillojë një hetim dhe të propozojë zgjidhje. Në disa vende, ekziston një Avokat popullit i veçantë për fëmijë dhe të rinj. Avokatët e popullit për fëmijë në Evropë kanë formuar Rrjetin Evropian të Avokatëve të popullit për Fëmijë. Në Greqi ekziston një departament specifik i Avokatit të popullit Grek kushtuar të drejtave të fëmijëve. Ky departament merret me mbrojtjen dhe promovimin e të drejtave të fëmijëve. Fokusi është përqendruar veçanërisht në shkeljen e të drejtave të fëmijëve nga shërbimet publike, si dhe nga persona privatë ose persona juridikë.

**Këshilli i Evropës:** Këshilli i Evropës është një organizatë ndërkombëtare e themeluar në vitin 1949, e cila tani ka 47 shtete anëtare. Roli i saj është të promovojë të drejtat e njeriut, demokracinë dhe sundimin e ligjit. Ai vendos parime të përbashkëta demokratike bazuar në Konventën Evropiane për të Drejtat e Njeriut dhe konventa dhe rekomandime të tjera për mbrojtjen e personave, të cilat natyrisht përfshijnë 150 milion fëmijë të Evropës.

**Konventa:** Një konventë është një marrëveshje ligjrisht detyruese midis vendeve. Konventat nganjëherë quhen traktate, besëlidhje ose marrëveshje ndërkombëtare.

**Interesat më të mirë të fëmijës:** Të rriturit duhet të bëjnë atë që është më e mira për fëmijët. Ata duhet të marrin vendime që do të kenë ndikimin më të madh pozitiv në zhvillimin e fëmijëve dhe të rinjve.

## Të drejtat e njeriut

Disa nga të drejtat themelore të njeriut, të përfshira në Deklaratën Universale të të Drejtave të Njeriut janë si më poshtë:

1. Ne të gjithë jemi të lindur të lirë dhe të barabartë. Të gjithë kemi lindur të lirë. Të gjithë kemi mendimet dhe idetë tona. Të gjithë duhet të trajtohemi në të njëjtën mënyrë.
2. Mos diskriminoni. Këto të drejta u përkasin të gjithëve, pavarësisht nga dallimet tona.
3. E drejta e jetës. Të gjithë kemi të drejtën e jetës dhe të jetojmë në liri dhe siguri.
4. Jo Skllavëri. Askush nuk ka të drejtë të na bëjë skllav. Ne nuk mund ta bëjmë askënd skllavin tonë.
5. Asnjë torturë. Askush nuk ka të drejtë të na lëndojë ose të na torturojë.
6. Ju keni të drejta, nuk ka rëndësi ku shkoni .Unë jam një person ashtu si ju!
7. Ne jemi të gjithë të barabartë para ligjit. Ligji është i njëjtë për të gjithë. Ai duhet të na trajtojë të gjithë me drejtësi.
8. Të drejtat tuaja njerëzore mbrohen me ligj. Të gjithë mund të kërkojmë që ligji të na ndihmojë kur nuk trajtohemi në mënyrë të drejtë.
9. Asnjë ndalim i padrejtë. Askush nuk ka të drejtë të na fusë në burg pa ndonjë arsye të mirë dhe të na mbajë atje, ose të na dërgojë larg vendit tonë.
10. E drejta për gjykim. Nëse ne jemi hedhur në gjyq kjo duhet të jetë në publik. Njerëzit që na provojnë nuk duhet të lejojnë askënd t'u thotë atyre se çfarë të bëjnë.
11. Ne jemi gjithmonë të pafajshëm deri në faj të provuar. Askush nuk duhet të fajësohet për të bërë diçka derisa të provohet. Kur njerëzit thonë se kemi bërë një gjë të keqe kemi të drejtë të tregojmë se nuk është e vërtetë.
12. E drejta e privatësisë. Askush nuk duhet të përpiqet të dëmtojë emrin tonë të mirë. Askush nuk ka të drejtë të hyjë në shtëpinë tonë, të hap letrat tona, ose të na shqetësojë neve ose familjen tonë pa një arsye të mirë.
13. Liria për të lëvizur. Të gjithë kemi të drejtë të shkojmë atje ku duam në vendin tonë dhe të udhëtojmë ashtu siç dëshirojmë.
14. E drejta për të kërkuar një vend të sigurt për të jetuar. Nëse frikësohemi që trajtohemi keq në vendin tonë, të gjithë kemi të drejtë të ikim në një vend tjetër për të qenë të sigurt.
15. E drejta për një kombësi. Të gjithë kemi të drejtën t'i përkasim një vendi.
16. Martesa dhe familja. Cdo i rritur ka të drejtë të martohet dhe të ketë një familje nëse dëshiron. Burrat dhe gratë kanë të njëjtat të drejta kur martohen dhe kur ndahen.
17. E drejta për gjërat tuaja. Të gjithë kanë të drejtë të zotërojnë gjërat ose t'i ndajnë ato. Askush nuk duhet të marrë gjërat tona nga ne pa një arsye të mirë.
18. Liria e Mendimit. Të gjithë kemi të drejtë të besojmë në atë që duam të besojmë, të kemi një fe ose ta ndryshojmë atë nëse duam.
19. Liria e shprehjes. Ne të gjithë kemi të drejtë të krijojmë mendjet tona, të mendojmë se çfarë na pëlqen, të themi atë që mendojmë dhe të ndajmë idetë tona me njerëzit e tjerë.
20. E Drejta për Asamblenë Publike. Të gjithë kemi të drejtë të takojmë miqtë tanë dhe të punojmë së bashku në paqe për të mbrojtur të drejtat tona. Askush nuk mund të na bëjë të bashkohemi me një grup nëse nuk duam.
21. E drejta për demokraci. Të gjithë kemi të drejtë të marrim pjesë në qeverinë e vendit tonë. Cdo person i rritur duhet të lejohet të zgjedhë udhëheqësit e vet.

22. Sigurimet Shoqërore. Të gjithë kemi të drejtën për strehim të përbalueshëm, ilaç, arsim dhe kujdes për fëmijët, para të mjaftueshme për të jetuar dhe ndihmë mjekësore nëse jemi të sëmurë ose të moshuar.
23. Të drejtat e punëtorëve. Cdo i rritur ka të drejtë të bëjë një punë, në një pagë të drejtë për punën e tyre dhe të anëtarësohet në një sindikatë.
24. E drejta për të luajtur. Të gjithë kemi të drejtë të pushojmë nga puna dhe të pushojmë.
25. Ushqim dhe Strehim për të Gjithë. Të gjithë kemi të drejtën për një jetë të mirë. Nëna dhe fëmijë, njerëz të moshuar, të papunë ose me aftësi të kufizuara, dhe të gjithë njerëzit kanë të drejtë të kujdesen.
26. E drejta për arsim. Edukimi është një e drejtë. Shkolla fillore duhet të jetë falas. Ne duhet të mësojmë për Kombet e Bashkuara dhe si të përfshihemi me të tjerët. Prindërit tanë mund të zgjedhin atë që mësojmë.
27. Përgjegjësia. Ne kemi një detyrë ndaj njerëzve të tjerë, dhe duhet të mbrojmë të drejtat dhe liritë e tyre.
28. Askush nuk mund t'i heqë të drejtat tuaja njerëzore.

## Të drejtat e fëmijëve

Parafrazuar në terma të thjeshtë nga [Convention on the Rights of the Child](#), fëmijët kanë të drejtë...

- Për një emër dhe shtetësi.
- Të njohin prindërit e tij ose të saj.
- Të jetojë me prindërit e tij ose të saj përveç nëse nuk është në interesin e tij ose të saj më të mirë.
- Për të mbajtur kontakte me të dy prindërit nëse ndahen nga njëri ose të dy.
- Të ribashkohet me prindërit kur është e mundur.
- Të shprehë një mendim dhe të merret parasysh ky mendim.
- Për të marrë informacionin e duhur.
- Të takohet me të tjerët dhe të bashkohet ose të krijojë shoqëri
- Për privatësinë.
- Për të marrë informacion dhe materiale nga një larmi burimesh mediatike.
- Për mbrojtjen nga abuzimi ose neglizhenca.
- Nëse jo me familjen, për kujdes të duhur, duke marrë parasysh sfondin kulturor të fëmijës.
- Nëse është me aftësi të kufizuara mendore ose fizike, duhet të vendoset në kujdes të veçantë, edukim dhe trajnim.
- Për të gëzuar standardin më të lartë të shëndetit të mundshëm.
- Në një standard adekuat të jetesës.
- Për edukimin që zhvillon personalitetin dhe talentin e fëmijës.
- Të shijojnë kulturën e tyre, të praktikojnë fenë e tyre dhe të përdorin gjuhën e tyre.
- Të pushoni dhe të përfshini aktivitete të kohës së lirë, të luani dhe të kryeni aktivitete rekreative.
- Të marrë pjesë në aktivitete kulturore dhe artistike.
- Të mbrohet nga puna e fëmijëve.
- Të mbrohet nga droga të paligjshme.
- Të mbrohet nga shfrytëzimi seksual ose abuzimi.
- Të mbrohet nga trafikimi.
- Të mbrohet nga të gjitha format e tjera të shfrytëzimit, të cilat janë paragjyqese për mirëqenien e tyre.
- Të mbrohet nga torturat, trajtimi i egër, çnjerëzor ose degradues ose dënimi.
- Të mos bëhet ushtar.
- Të mbrohet nga konflikti i armatosur.
- Të mbrohet nga pornografia.
- Të rehabilitohet nëse është viktimë e shkeljes së të drejtave.
- Të ketë një proces të rregullt ligjor

## Të drejtat e njeriut

### Pjesa B



#### Linqe të dobishme

- Deklarata Universale e Të drejtave Të Fëmijëve  
<https://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=grk>
- Konventa për të drejtat e fëmijëve  
<https://www.ohchr.org/documents/professionalinterest/crc.pdf>
- Avokati I popullit ( Grek): <https://ëëë.synigoros.gr/>
- Avokati I popullit ( Grek )Departamenti I të drejtave të fëmijëve  
<https://www.synigoros.gr/?i=childrens-rights.el>
- Komisioni kombëtar I Republikës Greke për të drejtat e njeriut  
<http://www.nchr.gr/index.php>
- Save the Children Ndërkombëtar: <https://ëëë.savethechildren.net/>
- ActionAid: <http://www.actionaid.gr/>
- Të drejtat e konsumatorëve: [http://www.synigoroskatanaloti.gr/stk\\_Mission.html](http://www.synigoroskatanaloti.gr/stk_Mission.html)
- Qendra kombëtare për solidaritet social: <http://www.ekka.org.gr/>
- Linja e ndihmës për internet të sigurt <http://www.help-line.gr/>
- Qëndër informimi për të punësuarit dhe të papunët  
<https://www.kepea.gr/aarticle.php?id=286>



#### Numëra telefoni të dobishëm


Organizata	Numëri I telefonit
Avokati I popullit Grek	
Komisioni kombëtar për të drejtat e njeriut	
Save the Children, Greqi	
Ndihma sociale direkte	197
Linja kombëtare për mbrojtjen e fëmijëve	1107
Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS	1056
Γραμμή του Συνηγόρου του Παιδιού για παιδιά	800-11-32000
Γραμμή Βοηθείας Help-Line	210-6007686
Ανοιχτή γραμμή εφήβων και νέων του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αττικής	210-3638833


## Buxhetimi bazë


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Tema e titulluar "Buxhetimi Bazë" synon t'ju prezantojë konceptet themelore që lidhen me paratë, aftësitë financiare dhe buxhetimin. Një buxhet personal është një plan financiar që shpërndan të ardhurat në të ardhmen drejt shpenzimeve, kursimeve dhe ripagimit të borxhit. "Ku shkojnë paratë?" është një dilemë e zakonshme me të cilën përballen shumë individë dhe familje kur bëhet fjalë për buxhetimin dhe menaxhimin e parave. Menaxhimi efektiv i parave fillon me një qëllim dhe një plan hap pas hapi për kursimin dhe shpenzimin. Qëllimet financiare duhet të jenë realiste, të jenë specifike, të kenë një afat kohor dhe të nënkuptojnë një veprim që duhet të ndërmerret.

 Pika kryesore 1: Mos harroni se administrimi i parave dhe buxhetimi është ndër çështjet kryesore me të cilat ballafaqohen personat që largohen nga kujdesi i ri kur jetojnë vetë.

 Pika kyçe 2: Njësia përqendrohet në aspektin praktik të buxhetimit dhe jo në aspektin teorik.

 Pika kyçe 3: Aftësitë financiare janë të ndërlidhura dhe të ndërvarura nga një numër aftësish të përgjithshme të jetës siç janë vendimmarrja, vetëdijësimi dhe të menduarit kritik. Zhvillimi i këtyre aftësive do të ketë një efekt të drejtpërdrejtë pozitiv edhe në zhvillimin e aftësive financiare, gjithashtu.

#### Objektiva dhe qëllime

**Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:**

- të njihni kuptimin dhe rëndësinë e planifikimit të buxhetit
- të kuptoni dhe të jeni në gjendje të shpjegoni ndryshimin midis nevojave dhe dëshirave
- të njiheni me konceptet e aftësive financiare dhe buxhetimit
- të kuptoni se cilat karakteristika duhet të ketë buxheti për të shmangur pengesat
- të njihni hapat për të bërë një buxhet, dhe si (dhe pse) t'i përmbaheni atij
- të identifikoni dhe priorizoni qëllimet personale dhe financiare dhe hapat për t'i arritur ato

### Analiza

Shkathtësitë e buxhetimit përfshihen në kategorinë e përgjithshme të aftësive të jetës ose aftësive të pavarura të jetesës. Ato janë të lidhura edhe me aftësi të tjera të përgjithshme si vendimmarrja dhe përcaktimi i qëllimeve

#### Çfarë është?

- “Aftësia e një individi për të adoptuar një qasje proaktive ndaj administrimit të parave të veta ose të kompanisë së tij, njihet si aftësitë e tij të buxhetimit. Shkathtësitë e buxhetimit përfshijnë vendimmarrje të vetëdijshme për shpërndarjen e parave, në mënyrë që shpenzimet të mos i kalojnë të ardhurat. ”
- "Shkathtësitë financiare i referohen aftësisë për të përdorur njohuri dhe kuptim të duhur për të menaxhuar një situatë të pritshme ose të paparashikueshme në mënyrë që të zgjidhni një problem financiar dhe ta shndërroni atë në një përfitim dhe mundësi në avantazhin e dikujt. Këto aftësi mund të fitohen ose mund të mësohen përmes një sfondi të edukimit financiar. ”
- **Shkathtësia financiare** është zotërimi i grupit të aftësive dhe njohurive që i lejon një individi të marrë vendime të informuara dhe efektive me të gjitha burimet e tij financiare.

**Shkathtësia financiare** është gjithashtu edukimi dhe të kuptuarit e të diturit se si bëhen para, harxhohen dhe kursehen, si dhe aftësitë për të përdorur burimet financiare për të marrë vendime.

Dallimi midis nevojave dhe dëshirave:

Dallimi midis dëshirave dhe nevojave është mjaft i thjeshtë, të paktën në sipërfaqe:

- Nevojë: diçka që duhet të kesh
- Dëshironi: diçka që dëshironi të keni

Në aktualitet, ju duhen vetëm katër gjëra për të mbijetuar: a. Një çati mbi kokën tuaj, b. Ushqim dhe ujë të mjaftueshëm për të ruajtur shëndetin tuaj, c. Produkte themelore të kujdesit shëndetësor dhe higjenes, d. Veshje (vetëm ajo që ju nevojitet për të qëndruar e rehatshme dhe e veshur siç duhet). Cdo gjë që tejkalon këtë - një shtëpi e madhe, rroba të markës së emrit, ushqime të ndryshme dhe pije, dhe një makinë apo moto e re është një dëshirë. Diferencimi midis nevojave dhe dëshirave ka një efekt të drejtpërdrejtë në krijimin e buxhetit tuaj.

#### Buxhetimi

Buxhetimi është procesi i krijimit të një plani për të shpenzuar paratë tuaja. Ky plan shpenzimesh quhet buxhet. Krijimi i këtij plani të shpenzimeve ju lejon të përcaktoni paraprakisht nëse do të keni para të mjaftueshme për të bërë gjërat që duhet të bëni ose dëshironi të bëni. Buxhetimi është i rëndësishëm për stabilitetin tuaj financiar, duke siguruar që ju të mund të paguani shpenzime të zakonshme si qira, shkollim, kredi studentore, fatura dhe argëtim. Por çfarë është saktësisht buxhetimi? Është një qasje proaktive për të organizuar financat tuaja. Buxhetimi siguron që nuk po shpenzoni më shumë sesa po bëni, duke ju lejuar të planifikoni shpenzime afatshkurtra dhe afatgjata. Është një mënyrë e lehtë, e dobishme për njerëzit me të



gjitha llojet e të ardhurave dhe shpenzimeve për të mbajtur në rregull financat e tyre. Ju thjesht dëshironi të jeni në gjendje të gjurmoni të ardhurat tuaja të mbetura pas të gjitha shpenzimeve për të siguruar që nuk jeni duke rënë në borxh.

Buxhetimi ka të bëjë edhe me përcaktimin dhe arritjen e qëllimeve financiare. Vendosja e qëllimeve reale financiare ju jep një fillim fillestar për të krijuar buxhetin tuaj. Është e rëndësishme të keni diçka të punuar drejt financiarisht, pavarësisht nëse paguan të gjitha faturat tuaja në kohë çdo muaj ose kurseni për pushime. Por është po aq e rëndësishme për të siguruar që po punoni drejt qëllimeve realiste që mund të përmbushni, në mënyrë që të mos përfundoni të zhgënjyer nga qëllimet që mungojnë jashtë aftësive tuaja. Mendoni se çfarë lloj qëllimesh dëshironi të vendosni, si afatshkurtër ashtu edhe afatgjatë. Për shembull, një qëllim afatshkurtër është që të paguani faturën tuaj të telefonit mujor, ndërsa një qëllim afatgjatë mund të jetë kursimi i parapagimit për një makinë ose një motoçikletë.

Kur vendosni qëllimet financiare , mbani në mend karakteristikat që duhet të kenë.

S	Specifike: Qëllimet SMART janë specifike mjaftueshëm për të sygjerruar veprim. Specifikisht pse ju jeni duke kursyer para, jo vetëm që ju doni të rruani para.
M	Të matshëm: Masni progresin tuaj , vecanërisht kur ju arrini qëllimet tuaja
A	Të arritshëm : Qëllimet tuaja duhet të jenë të aritshme; mos e vendos veten për të dështuar. Mos u mbështetni në një biletë llotarie për para shitesë.
R	Të arsyeshëm :Qëllimet tuaja duhet të kenë kuptim. Mos luftoni për qëllime që nuk pëqëmushin nevojat tuaja.
T	Të kufizuar në kohë. Vendosni përcaktime, data reale për qëllimet tuaja dhe përmbaju afateve.

### Këshilla për buxhetimin

Sapo ta bëni një herë , buxhetimi është i lehtë. Sidoqoftë, ka shumë mënyra se si mund të tërhiqeni nga buxheti juaj. Këtu janë disa këshilla për t'ju ndihmuar të mbani në rrugën e duhur buxhetimin tuaj:

- Jini të sqartë me veten tuaj: Kur filloni fillimisht buxhetin tuaj, nëse nuk jeni të sqartë për gjërat për të cilat po shpenzoni para, do të jetë e vështirë të përcaktoni qëllime dhe të ndiqni siç duhet shpenzimet tuaja. Filloni me situatën tuaj aktuale financiare dhe bëni rregullime pasi të keni vlerësuar se ku jeni.

- Vendosni Qëllime Realiste, Fleksibël: Është më e lehtë të qëndroni të motivuar për t'iu përmbajtur buxhetit tuaj nëse keni qëllime të qarta, realiste dhe nëse i lejoni vetes shpërblime për përmbushjen e qëllimeve. Vetëm sigurohuni që i punoni ato shpërblime në buxhetin tuaj, në mënyrë që të mos keni nevojë për të fituar para të tepërta të shpenzuara për një herë më vonë.

- Paguani kur të keni mundësi: Ju nuk duhet të prisni derisa të bëhen pagesa. Ju mund të shikoni se është më e lehtë për ju të qëndroni në rrugën e duhur, nëse i paguani gjërat përpara .

- Planifikoni të gjitha aspektet e shpenzimit tuaj: Konsideroni sesi blini, si dhe ato që blini. Planifikoni veprimet tuaja në mënyrë që të mos keni nevojë për të bërë udhëtime të panevojshme. Bëni lista kur shkoni në dyqan ushqimesh, në mënyrë që të mos harroni diçka që do të duhet të vini më vonë.

- Regjistroni shpenzimet tuaja aktuale: A keni vënë re sa shpejt zhduken paratë tuaja? Për të kuptuar se ku po shkojnë paratë tuaja, mbani një fletore të vogël ose përdorni një aplikacion telefonik për të regjistruar edhe shpenzimet më të vogla të tilla si kafeja, билетat e filmit, snacks dhe parkimi. Disa shpenzime që shpesh injorohen përfshijnë shkarkime muzikore, tarifa për përdorim shtesë të celularit dhe shpenzime argëtuese.

- Përfshini një kategori në buxhetin tuaj të quajtur "E pazakontë": Do të ketë disa shpenzime çdo muaj që nuk do të bjerë në një kategori ose që nuk mund ta kishe planifikuar. Një kategori "e pazakontë" do t'ju ndihmojë të buxhetoni për këto shpenzime të rastit.

Prisni të papriturat: Fondi juaj i urgjencës duhet të përdoret për shpenzimet që nuk përfshijnë kategoritë e faturave vjetore dhe periodike. Shpenzimet e papritura janë rezultat i ngjarjeve të jetës si humbja e vendit të punës, sëmundja ose riparimet e makinave. Përcaktoni nocionin tuaj për faturat "e papritura" për të përfshirë këto ngjarje të paparashikuara sesa shpenzime më të zakonshme, por të rralla. Lajmi i mirë është se nëse nuk përdorni fondin tuaj të urgjencës, do të keni kursime – të cilat gjithmonë duhet të jenë përparësi kur menaxhoni financat tuaja. Dhe, nëse duhet të përdorni fondin tuaj të urgjencës, mund të shmangni huazimin e panevojshëm.

## Buxhetimi bazë

## Pjesa B



## Linqe të dobishme


Për formate të buxhetimit	<a href="https://www.mint.com/budgeting-3/student-budget-template-simple-tips-for-students">https://www.mint.com/budgeting-3/student-budget-template-simple-tips-for-students</a>
Artikuj në aktivitete të buxhetimit për fëmijë	<a href="https://www.3mhellas.gr/3M/el_GR/post-it-notes/ideas/articles/teaching-kids-save-money-making-budget-chart-post-it-notes/">https://www.3mhellas.gr/3M/el_GR/post-it-notes/ideas/articles/teaching-kids-save-money-making-budget-chart-post-it-notes/</a>
Artikuj për vlerën e rruajtjes të parave	<a href="http://www.yeskid.gr/kosmos-paidioy/frontida-diapaidagogisi/diapaidagogisi/aksia-tis-apotamieysis">http://www.yeskid.gr/kosmos-paidioy/frontida-diapaidagogisi/diapaidagogisi/aksia-tis-apotamieysis</a>
Këshilla ekstra për buxhetimin dhe rruajtjen e parave	<a href="https://www.savoirville.gr/19-kai-1-eksupna-tips-gia-apotamieusi/">https://www.savoirville.gr/19-kai-1-eksupna-tips-gia-apotamieusi/</a>
Mënyrat e rruajtjes të parave ndërkohë që je student	<a href="https://www.neopolis.gr/de-theli-kopo-7-efkoli-tropi-na-sou-menoun-chrimata-stin-akri-oso-ise-fititis/">https://www.neopolis.gr/de-theli-kopo-7-efkoli-tropi-na-sou-menoun-chrimata-stin-akri-oso-ise-fititis/</a>
Instituti për aftësitë financiare / material për adoleshentë dhe të rinj.	<a href="https://www.gfli.gr/omades-endiaferontos/efhboi/">https://www.gfli.gr/omades-endiaferontos/efhboi/</a>
Artikuj për shkathtësitë financiare	<a href="https://www.gfli.gr/bibliothiki/">https://www.gfli.gr/bibliothiki/</a>


## Veprime bankare


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Tema synon t'ju prezantojë me konceptet që lidhen me shërbimet e ofruara nga bankat dhe sistemin bankar dhe për aspektet më praktike kur përdorni ato shërbime. Do të keni mundësinë për të zhvilluar njohuritë tuaja mbi sistemin bankar dhe kompetencat tuaja për të bashkëvepruar në mënyrë efektive dhe efikase me bankat dhe për të përdorur mjetet për të depozituar dhe tërhequr para.

 *Pika kryesore 1: Menaxhimi i parave dhe buxheti është ndër çështjet kryesore me të cilat përballen personat që largohen nga kujdesi, kur jetojnë vetë, si ju. Shumë prej tyre kanë vështirësi të menaxhojnë financat e tyre dhe ata shpesh kanë provuar borxhe dhe detyrime të prapambetura.*

 *Pika kryesore 2: Fokusi është vendosur në situatat me të cilat do të përballeni kur bashkëveproni për herë të parë me bankat. Kohët e para janë të rëndësishme!*

 *Pika kyçe 3: Mbani në mend se aftësitë financiare janë të ndërlydhura dhe të ndërvarura nga një numër aftësish të përgjithshme të jetës si vendimmarrja, vetë-vetëdijësimi dhe të menduarit kritik. Zhvillimi i këtyre aftësive do të ketë një efekt të drejtpërdrejtë pozitiv edhe në zhvillimin e aftësive financiare, gjithashtu.*

 *Pika kryesore 4: Bankat dhe kartat e kreditit nuk janë as të mira dhe as të këqija. Ato varen nga mënyra e përdorimit të tyre.*

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj njësie janë:

- të kuptoni rolin, funksionet dhe shërbimet e një banke
- të dini se si të përdorni një ATM
- të njihni ndryshimin midis llogarive të ndryshme
- të kuptoni procesin e hapjes së një llogarie bankare dhe të lëshimit të një karte krediti
- të identifikoni dhe priorizoni shpenzimet
- të kuptoni konceptin e një kredie
- të identifikoni rreziqet e mundshme gjatë bashkëveprimit me bankat

### Përmbledhja dhe pikat kryesore të parasë dhe sistemit bankar:

- Paraja është mënyra se si ne e matim vlerën ekonomike. Paratë dhe monedhat që ne përdorim, të quajtura monedha, janë ato që ne përdorim në shoqërinë tonë për të paguar mallra dhe shërbime.
- Shumica e vendeve krijojnë monedhën e tyre. Të gjitha monedhat dhe faturat në Greqi janë krijuar, ose "minuar" nga Nomismatokopecio. Nomismatokopecio kontrollon me kujdes se sa fatura dhe monedha janë shpërndarë.
- Paraja është zam që lidh produktet, shërbimet dhe njerëzit së bashku në ekonominë tonë. Motori ekonomik i vendit tonë është i nxitur nga ajo që njerëzit krijojnë, dhe paraja i lejon njerëzit të prodhojnë dhe të blejnë atë që është krijuar.
- Njerëzit fitojnë para duke punuar dhe duke u paguar për punën e tyre.
- Përveç të kënaqësisë për të pasur, paratë ju ndihmojnë të trajtoni nevojat e jetës së përditshme.
- Paraja ndryshon duar shpesh - shkëmbehet çdo ditë midis njerëzve, bizneseve dhe bankave.
- Njerëzit i vendosin paratë e tyre në një bankë për ruajtje. Bankat paguajnë interes për paratë që njerëzit i futin në bankë për periudha të zgjata kohore.
- Bankat japin hua për huamarrësit dhe investitorët. Bankat ngarkojnë interesin për paratë që japin hua.
- Interesi, në financë dhe ekonomi, është pagesa nga një huamarrës ose institucion financiar që depoziton (p.sh. një bankë) një huadhënësi ose depozituesi të një shume mbi ripagimin e shumës kryesore (d.m.th. shumën e huazuar), në një normë të veçantë. Për shembull, një klient zakonisht do të paguante interes për të marrë hua nga një bankë, kështu që ata i paguajnë bankës një shumë që është më shumë se shuma që ata morën hua.
- Paratë largohen nga banka, kalojnë ekonominë dhe kthehen përsëri. Riciklimi i parave!
- Shërbime bankare
- Llogaritë e kursimeve ju lejojnë të mbani paratë tuaja të sigurta dhe ta bëjnë atë të rritet me interes.
- Kontrollimi i llogarive u lejon njerëzve të bëjnë blerje dhe të paguajnë faturat duke përdorur çeqe letre në vend të parave cash.
- Huatë i ndihmojnë njerëzit të blejnë sende të shtrenjta, të tilla si vetura, dhe më pas të paguajnë paratë mbrapa me kalimin e kohës, plus interesin.
- Kartat e kreditit mund të jenë një mënyrë e përshtatshme për të blerë gjëra dhe paguar ato me kalimin e kohës, por norma e interesit është shpesh më e lartë sesa me kredi.
- Llogaritë e investimeve mund të ndihmojnë njerëzit të bëjnë që paratë e tyre të rriten me kalimin e kohës, dhe të jenë të përgatitur për shpenzime të mëdha, për shembull arsimimi ose blerje e një shtëpie.

Kur punoni me një bankë, mund të merrni para, të shtoni para dhe të transferoni para ndërmjet llogarive, ose në një dyqan bankar ose në një makinë automatike, ose ATM. Në disa ATM, ju mund të merrni para në dorë 24 orë në ditë. Disa dyqane bankare janë vendosur madje edhe në dyqane ushqimore! Në disa banka, ju mund të menaxhoni llogaritë tuaja përmes telefonit ose përmes internetit.

### • Pika në "llogaritë e kursimit":

Kursim do të thotë të vendosësh para për përdorim në të ardhmen. Bankat dhe institucionet e tjera financiare ofrojnë iniciativa stimuluese për njerëzit që të mbajnë paratë e tyre në një llogari kursimi. Këto stimuj referohen si interes fitimi.

- Sasia e interesit që njerëzit do të fitojnë varet nga një sërë faktorësh, përfshirë llojin e llogarisë së kursimit që ata kanë, cili institucion financiar ka llogarinë dhe sa kohë i mbajnë paratë e tyre në llogari.
- Bankat paguajnë interes mbi paratë e vendosura në llogaritë e kursimeve sepse banka është

në gjendje të përdorë paratë për të dhënë kredi për klientët e tjerë. Në fakt, bankat i Procesit i zakonshëm për një person nën moshë për të hapur një llogari kursimi në çdo bankë është si më poshtë:

### Hapja e një llogarie kursimi.

- Studentët nën 18 vjeç mund të hapin llogarinë e tyre të kursimeve në një bankë ose në një institucion tjetër financiar. Një prind ose kujdestar i rritur duhet të shoqërojë studentin. Studenti duhet të njoh numrin e tyre të Sigurimeve Shoqërore dhe të ketë para për të depozituar.
- Prindi ose kujdestari do të nënshkruajnë llogarinë e studentit, që do të thotë se ata do të ndajnë përgjegjësinë për llogarinë. Disa dokumente të nevojshme për të sjellë në bankë për të hapur një llogari kursimi përfshijnë:

o Për prindin / kujdestarin që shoqëron studentin: Dy forma të identifikimit aktual, me foto, duke përfshirë: • licencën e shoferit ose ID të Shtetit. • Pasaporta. • ID ushtarake. • Karta e regjistrimit të huaj. OSE një artikull nga lista e mësipërme dhe një kartë krediti kryesore ose kartë gazi.

o Për studentin: Një nga ID-të e tanishme vijuese me foto, siç janë: • ID e Studentit. • Pasaporta. PLUS numrin e tyre të Sigurimeve Shoqërore ose numrin e identitetit individual të taksës

o Paratë për të depozituar (mund të ketë një minimum parash për këtë depozitë)

### Zgjedhja e një banke .

Sapo po filloni të fitoni para dhe duhet të filloni t'i kurseni ato në një llogari bankare. Por nëse aktualisht jeni pa bankë, mund të pyesni veten se si të zgjidhni një bankë për herë të parë. Cfarë duhet të keni parasysh? Ku do të filloni madje? Me saq shumë mundësi, si do vendosni?

Lajmi i mirë është se nuk ka mungesë të opsioneve bankare .Ka vërtet diçka për të gjithë. Lajmi i keq është se mund të jetë dërmuese për tu zgjedhur. Faktorët themelorë që duhet të merren parasysh gjatë zgjedhjes së një banke për herë të parë janë:

- Tarifat: Shumë banka do të kenë tarifa për të cilat ndoshta nuk jeni të vetëdijshme, kështu që lexoni mirë.
- Aksesueshmëria: Kur bëhet fjalë për administrimin e parave tuaja, dëshironi diçka që është e lehtë për ju. Sa e lehtë është procesi i konfigurimit? A mund të transferoni para lehtësisht nga një llogari kontroll në një llogari kursimi? A ka banka degë lokale në zonën tuaj apo mund të hyni në llogarinë tuaj 24/7 në internet?
- Siguria: Kontrolloni rishikimet në internet ose pyesni njerëzit e tjerë në lidhje me bankat që po konsideroni.
- Transparenca: Banka juaj është një pjesë e madhe e jetës suaj financiare dhe doni të jeni në gjendje t'i besoni plotësisht bankës tuaj me paratë tuaja. Është e rëndësishme të kërkonte banka që janë transparente me mënyrën se si fitojnë para dhe si punojnë për t'i shërbyer klientëve të tyre.
- Aksesit në ATM: Nëse keni nevojë për para, a do të keni lehtësi të merrni disa? Ju dëshironi të zgjidhni një bankë që ka ATM në zonën tuaj. Nëse jo, cilat janë tarifatat e ATM për përdorimin e makinës së parave të një banke tjetër? Këto tarifa gjithashtu mund të shtohen, kështu që jini të vetëdijshëm se si mund të ndikojë në fund të fundit.
- Mbështetje: Nëse diçka shkon keq, sa e lehtë është të kontaktosh me dikë? A ofron banka telefon, postë elektronike dhe media sociale mbështetje? Ju dëshironi të keni një bankë që nuk iu kthen shpinën, pavarësisht se çfarë ndodh.

## Përdorimi i ATM-së

Pas hapjes së një llogarie bankare, mund të përfitoni një kartë bankare për të tërhequr para nga një ATM ose për t'i përdorur në ndonjë transaksion financiar. Kur përdorni ATM duhet të keni parasysh pikat e mëposhtme:

- ATM-të janë të thjeshta për t'u përdorur dhe gjenden në banka dhe në shumë vende të tjera të përshtatshme. Shumë janë të hapur 24 orë në ditë!
- Kur banka lëshon një kartë ATM, ata gjithashtu ju japin një numër identifikimi personal, ose PIN. Ky kod PIN është si një fjalëkalim sekret. Nëse dikush tjetër e di atë, ai mund të jetë në gjendje të marrë para nga llogaria juaj ... kështu që mos e ndani PIN-in tuaj me askënd! Dhe kurrë mos e shkruani PIN-in tuaj në kartën tuaj të ATM!
- Para se të depozitoni një çek, do të duhet të shkruani nënshkrimin tuaj në anën e pasme, i njohur si miratimi i çekut. Gjithashtu sigurohuni që të shkruani numrin e llogarisë tuaj me nënshkrimin tuaj. Ju mund të tërheqni para nga një llogari e kursimeve duke parë një tregues në bankë ose duke përdorur një ATM.
- Depozitat e ATM mund të jenë në çdo shumë, por banka mund të vendosë një kufi se sa mund të tërhiqeni nga një llogari brenda një dite.
- Për shkak se ATM lëshojnë para, tregohuni gjithmonë të kujdesshëm dhe të vetëdijshëm për njerëzit rreth jush kur përdorni një ATM.

## Përdorimi i kartës së kreditit

Kur përdorni kartat e kreditit mbani mend pikat e mëposhtme:

- Përdorimi i një karte krediti është si marrja e një kredie afatshkurtër nga një bankë. Nëse paguani shumën e plotë që shpenzoni çdo muaj, banka nuk do t'ju mbajë interes, dhe karta e kreditit është thjesht një mjet i përshtatshëm për t'u përdorur. Sidoqoftë, nëse nuk paguani shumën e plotë çdo muaj, banka do t'ju mbajë interes për pjesën e papaguar, dhe kjo mund të ketë shumë kosto!
- Bankat dhe institucionet financiare vendosin kufij në kartat e kreditit të individëve. Kjo do të thotë që një individ nuk mund të ngarkojë më shumë se një shumë fikse në kartën e tij të saj ose të saj pa paguar paratë mbrapsht. Bankat kanë më shumë të ngjarë të ofrojnë kufij më të lartë kredie për njerëzit që demonstrojnë se ata janë përgjegjës për pagimin e parave që marrin hua.
- Mund të ngarkoni deri në kufirin e kartës tuaj të kreditit – ose të mos paguani asgjë. Carëdo sasi që të shpenzoni, kur e ripagoni, limiti juaj i plotë i kredisë është i disponueshëm për të shpenzuar përsëri - por vetëm nëse e ktheni atë.
- Normat e interesit në kartat e kreditit ndryshojnë. Është e mençur të gjesht bankën ose institucionin financiar që ofron normën më të ulët të interesit.
- Kartat e kreditit mund të paguajnë një tarifë vjetore. Nëse nuk e bëni pagesën tuaj në kohë, zakonisht ju ngarkohet një tarifë e vonë.
- Karta juaj e kreditit gjithashtu mund të lejojë që një periudhë kohe të paguani plotësisht gjendjen para se të aplikohet norma e interesit. Është e rëndësishme të kuptoni të gjitha detajet e kartës tuaj të kreditit dhe pasojat e pagesave të humbura, pagesa me vonesë ose mbingarkesë në kartën tuaj të kreditit
- Cështje "kredi e keqe"? Nëse një individ harron një pagesë në kartën e tij të kreditit ose bën një pagesë të vonuar, kjo reflektohet negativisht në vlerësimin e tij të kredisë. Po ashtu, ai mund të ngarkohet me një "tarifë të vonuar" dhe / ose një normë më të lartë interesi si gjobitje.

# Doracak

Pjesa A



## Veprime bankare

## Pjesa B



## Linqe të dobishme


Më shumë informacion në sistemin financiar me focus në Greqi.	<a href="https://www.dailyeconomics.gr/oikonomikoi-oroi/xrimatopistëtiko-sustima">https://www.dailyeconomics.gr/oikonomikoi-oroi/xrimatopistëtiko-sustima</a>
Informacion mbi llogaritë bankare në EU	<a href="https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/financial-products-and-services/bank-accounts-eu/index_el.htm">https://europa.eu/youreurope/citizens/consumers/financial-products-and-services/bank-accounts-eu/index_el.htm</a>
, Një shëmbull I dokumentave të nevojshëm për hapjen e një llogarie bankare .	<a href="https://www.eurobank.gr/el/retail/proionta-upiresies/proionta/logariasmoi-prothesmiakes/dikaiologitika-gia-anoigma-logariasμου">https://www.eurobank.gr/el/retail/proionta-upiresies/proionta/logariasmoi-prothesmiakes/dikaiologitika-gia-anoigma-logariasμου</a>
Model aplikimi për hapjen e llogarisë bankare	<a href="https://www.alphabank.com.cy/pdf/AB205G.pdf">https://www.alphabank.com.cy/pdf/AB205G.pdf</a>
Një shembull për hapjen e llogarise bankare online	<a href="https://www.winbank.gr/sites/idiëtes/el/Pages/Neës/Online">https://www.winbank.gr/sites/idiëtes/el/Pages/Neës/Online</a>
Lista e bankave në Greqi	<a href="https://www.hba.gr/info/hebicbankcodes">https://www.hba.gr/info/hebicbankcodes</a>
Banka Kombëtare e Greqisë	<a href="https://www.bankofgreece.gr/Pages/el/Bank/default.aspx">https://www.bankofgreece.gr/Pages/el/Bank/default.aspx</a>
Tipet e kredive	<a href="https://www.senatus.gr/files/Ekpaideusi/Banking/Tipos_Daneiou.pdf">https://www.senatus.gr/files/Ekpaideusi/Banking/Tipos_Daneiou.pdf</a>
Llojet e kredive dhe depozitave ( marrë nga libri I studentit në klasën e parë të leksioneve	<a href="http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/shoë.php/DSGL-A114/547/3587,15292/">http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/shoë.php/DSGL-A114/547/3587,15292/</a>
Lista e bankave ndërkombëtare në Athinë	<a href="http://www.athensinfoguide.com/gr/genbanks.htm">http://www.athensinfoguide.com/gr/genbanks.htm</a>
Këshilla nga Policia se sit ë përdorin një ATM	<a href="http://www.astynomia.gr/index.php?option">http://www.astynomia.gr/index.php?option</a>


## Menaxhimi I buxhetit tuaj personal

### Pjesa A

#### Përmbledhje

Tema e titulluar "Menaxhimi i buxhetit tuaj personal" synon të kuptoni konceptet themelore që lidhen me paratë dhe të ardhurat, aftësitë financiare dhe buxhetimin. Do të kuptoni arsyet pse njerëzit përdorin buxhetet dhe do të mësoni hapat për krijimin e një buxheti personal që tregon të ardhurat, shpenzimet dhe kursimet dhe për përdorimin e buxhetit për të marrë vendime të shëndosha financiare. Fokusi do të jetë tek aftësitë për blerje, në mënyrë që të lidhen me aftësitë vendimarrëse dhe metoda të nevojshme para blerjes së një produkti ose përdorimi të një shërbimi.

 **Pika kryesore 1:** Menaxhimi i parave dhe buxhetimi është ndër çështjet kryesore me të cilat përballen të rinjtë që largohen nga kujdesi , si ju, kur jetoni vetë. Trajnimi për buxhetim konsiderohet veçanërisht i rëndësishëm.

 **Pika kyçe 2:** Shkathtësitë financiare janë të ndërlidhura dhe të ndërvarura nga një numër aftësish të përgjithshme të jetës, siç janë vendimmarrja, vetëdijësimi dhe të menduarit kritik. Zhvillimi i këtyre aftësive do të ketë një efekt të drejtpërdrejtë pozitiv edhe në zhvillimin e aftësive financiare, gjithashtu.

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj njësie janë për ju:

- të njihni kuptimin dhe rëndësinë e planifikimit të buxhetit
- të jeni në gjendje të vlerësojë zgjedhjet e shpenzimeve kur bëhet fjalë për kërkesat personale përkundrejt nevojave
- të dini se si të vlerësoni sjelljen tuaj personale të shpenzimeve
- të kuptoni se blerja e disa artikujve mund të plotësojë të dyja nevojat dhe dëshirat
- të ekzaminoni sesi kursimi është pjesë e mirëqenies financiare
- të kuptoni se cilat karakteristika duhet të ketë buxheti për të shmangur pengesat
- të dini se çfarë të kërkonti kur vendosni midis produkteve për të blerë
- të fitoni aftësitë themelore të blerjes

### Pse buxhet?

Buxhetimi është i rëndësishëm për mirëqenien tuaj financiare, pasi:

- ju ndihmon të identifikoni se si i shpenzoni paratë tuaja dhe sa shpenzoni në një periudhë të caktuar kohore
- ju ndihmon të planifikoni kursimet që do t'ju duhen për shpenzime të papritura ose ndryshime në të ardhura
- ju ndihmon të merrni vendime për paratë tuaja si sot, ashtu edhe pasi situata juaj ndryshon me kalimin e kohës.
- i nënshtrohet ndryshimeve, sipas ndryshimeve në shpenzime ose, për shembull, një shpenzim emergjent

Informacioni i nevojshëm për të bërë një ekuilibër personal janë të ardhurat (paratë që vijnë gjatë një periudhe kohe të caktuar), shpenzimet (paratë që dalin në një periudhë të caktuar kohore) dhe ndryshimet e nevojshme në të shpenzuarin e zakonshëm, në mënyrë që ju merrni vlerën më të madhe për paratë tuaja.

### Llojet themelore të shpenzimeve janë si më poshtë:

- shpenzime fikse: këto shpenzime ndodhin rregullisht dhe nuk ndryshojnë nga muaji në muaj (p.sh. qiraja, pagesa e makinave)
- shpenzime fleksibël: këto shpenzime ndodhin rregullisht (si shpenzime fikse); ndryshimi është se me shpenzime fleksibël njerëzit kanë një kontroll mbi sa shpenzojnë (p.sh. rroba dhe ushqim)
- shpenzime diskrecionale: këto janë paratë që njerëzit zgjedhin të shpenzojnë, siç janë paratë për kinemanë ose për porositjen e një pica. Ai gjithashtu përfshin paratë e kursyera.

### Cfarë e bën një buxhet personal të mirë?

- ai mbulon shpenzimet themelore që ndodhin në baza rutinore
- ai ka para në dispozicion për shpenzime të papritura
- përfshin kursime të rregullta për shpenzimet e ardhshme.

## Disa këshilla për të bërë dhe për t'iu përmbajtur një buxheti personal:

- Mbani në mend buxhetin tuaj kur bëni pazar
- Përgatituni të bëni blerje të mëdha duke kursyer para me kalimin e kohës
- Krahasoni çmimet për artikuj të ngjashëm në dyqane të ndryshme
- Regjistroni çdo shpenzim në detaje
- Kontrolloni rregullisht sasinë që keni në dispozicion

## Hapat për krijimin e buxhetit tuaj

Bërja e buxhetit tuaj personal është thelbësore për menaxhimin e saktë të parave tuaja. Këtu janë disa udhëzime për ta arritur atë:

- Së pari, vendosni për cilën periudhë kohore për të cilën po buxhetoni.
- Tjetra, vlerësoni të ardhurat tuaja (nga vendet e punës, dhuratat, etj.) Për atë periudhë kohore.
- Pasi të keni futur ndonjë të ardhur, shtoni atë shumë në shumën totale të parave që keni në dispozicion.
- Identifikoni secilën nga shpenzimet tuaja gjatë asaj periudhe kohore.
- Për secilën shpenzim, pyesni veten nëse është fikse, fleksibël ose diskrecionale.
- Pasi të keni futur secilën shpenzim, zbrisni atë shumë nga shuma e parave që keni në dispozicion. Kjo është sa para keni në dispozicion tani.
- Vendosni sa para do të kurseni gjatë kësaj periudhe kohore. Vendoseni këtë si shpenzim.
- Konsideroni se çfarë do të bëni me cdo lek shtesë që keni në dispozicion pasi të keni identifikuar të gjitha sendet që do të blini.
- Vendosni se çfarë do të duhet të bëni nëse nuk keni mjaft para në dispozicion për të gjitha artikujt që dëshironi ose keni nevojë për blerje.

## Këshilla për blerjen

Para se të blini diçka, kërkimi i marrëveshjes më të mirë është jetik. Cfarë duhet të kërkoni kur të vendosni nëse kjo është një marrëveshje e mirë?

- Cmimi: kontrolloni dhe krahasoni çmimet e të njëjtit produkt në dyqane ose site të ndryshme.
- Karakteristikat: kontrolloni tiparet e produktit për të vendosur nëse ato janë në të vërtetë ato që ju kërkoni.

- Përfitimet: kontrolloni nëse duke blerë diçka që mund të përfitoni (p.sh. përfitoni nga një ofertë, blini dy në çmimin e një, etj.)
- Garancitë: për disa produkte, për shembull pajisjet elektrike, kontrolloni garancinë e dhënë (p.sh. çfarë mbulohet nga garancia, kohëzgjatja e garancisë, etj)
- Politikat e dyqanit: kontrolloni nëse dyqani nga i cili konsideroni blerjen e produktit ka politika të caktuara që mund të ndikojnë në vendimin tuaj përfundimtar (p.sh. këste, rimbursim, etj)

### Blerje e mençur

Nëse dëshironi të kurseni para, këtu janë disa këshilla për t'u kujtuar në blerje:

- Bëni një plan shpenzimesh. Në fund të fundit, nuk duhet të shpenzoni para nëse nuk janë në buxhet, kështu që blini të gjitha blerjet e nevojshme para se të mendoni për marrjen e sendeve luksoze.
- Blerje nga Interneti. Përdorni faqet e internetit të tilla [Google Shopping](#), [Nextag](#), [Shopping.com](#), [Amazon](#) or [MSN Shopping](#) për të studiuar çmimet e shitësve të shumtë, vlerësimet e produkteve dhe rishikimet e shitësve me pakicë, si dhe kostot e vlerësuara të transportit. Gjithashtu, kontrolloni për transporti falas, oferta zbritje dhe kuponë online.
- Gjeni marrëveshjen më të mirë. Nëse keni një telefon të zgjuar, shkarkoni një aplikacion për të lexuar barkodet dhe t'ju tregojë çmimet dhe marrëveshjet më të mira për atë artikull.
- Artikujt e shfaqur në një kuti xhami shpesh duken më të vlefshme dhe prestigjioze. E vërteta është se, këto artikuj zakonisht kanë një shënim të jashtëzakonshëm (bizhuteri, për shembull).
- Blini nga nevoja, jo si argëtim. Është joshëse të shkosh me një mik dhe të bkalosh një ditë në qendër. Kur bëni pazar me një mik, shmangni tundimin që të vazhdoni me blerjet e tyre.
- Uljet nuk do të thonë se janë në rregull. Një marrëveshje e mirë mund ta bëjë një artikull të shëndoshë më të dobishëm ose të domosdoshëm sesa është në të vërtetë. Mos blini gjëra që nuk ju duhen vetëm sepse ato janë në ulje.
- Mendoni para se të veproni. Nëse shihni diçka që me të vërtetë dëshironi që nuk është në listën tuaj, prisni disa ditë para se ta blini atë, në mënyrë që të vendosni nëse është vërtet një ide e mirë.
- Kontrolloni çmimet e dyfishta në regjistër. Kontrolloni çmimin e skanuar që tregon në arkë për të parë nëse është i njëjtë me çmimin e shënuar në artikull ose raftin e dyqanit.

## Menaxhimi I buxhetit tuaj personal

### Pjesa B



#### Linqe të dobishëme


Këshilla për blerje të zgjuara për të rinjtë	<a href="https://www.themint.org/teens/smart-shopping.html">https://www.themint.org/teens/smart-shopping.html</a>
Si të rruani para ndërkohë që blini	<a href="https://www.liveabout.com/smart-ideas-to-save-money-ëhen-youre-shopping-3196363">https://www.liveabout.com/smart-ideas-to-save-money-ëhen-youre-shopping-3196363</a>
Si të buxhetosh dhe të rruash ( Këshilla për të rinj )	<a href="https://www.youthcentral.vic.gov.au/advice-for-life/finances/hoë-to-budget-and-save">https://www.youthcentral.vic.gov.au/advice-for-life/finances/hoë-to-budget-and-save</a>
Planifikimi I buxhetit :metoda dhe këshilla	<a href="http://www.moneyhelp.org.au/tools-tips/budget-planner/">http://www.moneyhelp.org.au/tools-tips/budget-planner/</a>
Metoda online për planifikimin e buxhetit	<a href="https://www.princes-trust.org.uk/help-for-young-people/tools-resources/money-management/budget-planner">https://www.princes-trust.org.uk/help-for-young-people/tools-resources/money-management/budget-planner</a>
12 hapa se sit ë besh një buxhet	<a href="https://www.moneycrashers.com/hoë-to-make-a-budget/">https://www.moneycrashers.com/hoë-to-make-a-budget/</a>


## Mbështetja financiare


## Pjesa A

 Përmbledhje

Tema synon të sqarojë konceptet themelore në lidhje me huazimin dhe huadhënien e parave dhe çështjen e borxhit. Aspekte të ndryshme janë paraqitur përfshirë normat e interesit, borxhin e mirë dhe të keq, rezultatit e kredisë dhe besueshmërinë. Më në fund, paraqiten përfitimet, burimet e komunitetit dhe përfitimet e bamirësisë, kështu që ju jeni të përgatitur mirë në rast se vendosni t'i kërkonti ato pasi të dilni nga sistemi i kujdesit.

 *Pika kryesore 1: Menaxhimi i parave dhe buxheti është ndër çështjet kryesore me të cilat përballen të rinjtë që largohen nga kujdesi, si ju, kur jetoni vetë. Trajnimi për buxhetim konsiderohet veçanërisht i rëndësishëm*

 *Pika kryesore 2: Të rrënuarit në një borxh serioz është e zakonshme për të rinjtë. Pasoja afatgjata dhe afatshkurtra të borxhit duhet të merren parasysh: nuk duhet të frikësoheni për të marrë në konsideratë një kredi, për sa kohë që bëhet fjalë për diçka domethënëse dhe të rëndësishme*

 *Pika kyçe 3: Njohja me llojet e përfitimeve që mund të merrni pas largimit nga kujdesi është një rëndësi thelbësore.*

 Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj njësie janë për ju:

- të kuptoni konceptet financiare që lidhen me huazimin e parave
- të keni perspektivë mbi burime të ndryshme të parave për të marrë hua dhe për të zgjedhur alternativën më të mirë të huazimit
- të ndërjegjësoheni për rëndësinë e kushteve të huamarrjes
- të dini se si të silleni për të përmbushur kërkesat e kredisë
- të ndërjegjësoheni për të drejtat tuaja dhe me kë të kontaktoni për të marrë këshilla për mbrojtjen e të drejtave tuaja
- të hulumtoni pse ndodh borxhi dhe si ta parandaloni ose lehtësoni atë
- të njihni burime të ndryshme të komunitetit për të kërkuar përfitime dhe procesin për t'i kërkuar ato
- të keni një ide të qartë mbi fondet bamirëse në dispozicion dhe mënyrat e marrjes së tyre

## Analiza

### Metodat e pagesës

Ka mënyra të ndryshme për të paguar për një produkt ose shërbim që dëshironi të blini:

- para kesh: ky është një opsion i favorshëm për buxhetin, pasi përdorimi i parave kesh mund t'ju ndihmojë të shkurtoni blerjet.
- karta e debitit: duke përdorur një kartë debiti, ju shmangni shpenzimin e parave që nuk keni. Ju nuk mund të fitoni shpërblime me një kartë debiti, por zakonisht nuk do të duhet të shqetësoheni për tarifatat e interesit ose tarifatat e vonuara.
- kartë krediti: Konsumatorët mund të përdorin karta krediti më rrallë se kartat e parave dhe debitave, por kjo nuk do të thotë se ata i përdorin ato me përgjegjësi. Nëse keni zakonet e krijimit të ekuilibrave të lartë pa mjetet për t'i paguar ato në baza mujore, mund të vendoseni për vështirësi financiare.

Në përgjithësi, konsumatorët ende zgjedhin debitimin dhe paratë e gatshme më shpesh. Këto mundësi mund të ndihmojnë në kontrollin e shpenzimeve, por ato nuk do t'ju ndihmojnë të ndërtoni kredi ose të fitoni shpërblime në blerjet e përditshme. Për këtë, do të doni të drejtoheni në një kartë krediti - por vetëm nëse mund ta përdorni me përgjegjësi. Pavarësisht nga mënyra juaj e preferuar e pagesës, është e rëndësishme të shmangni shpenzimin e parave që nuk keni.

### Vlefshmëria e kredisë

Huadhënia dhe huamarrja janë të zakonshme në jetën e përditshme. Cfarë ndodh kur doni të huazoni para nga një bankë? Huadhënësit përdorin faktorë specifikë për të përcaktuar nëse një person është i besueshëm ose jo i përshtatshëm për një kredi. Zakonisht duke aplikuar pesë faktorë që konsiderohen thelbësorë gjatë përcaktimit të "besueshmërisë së kredisë":

- Historia e pagesave (pavarësisht nëse i paguani faturat tuaja me kohë)
- Shuma që i detyrohet kreditorëve aktualë
- Gjatësia e historisë së kredisë (në përgjithësi, sa më gjatë të keni pasur hyrje në kredi dhe të keni paguar faturat në kohë, aq më mirë)
- Llojet e kredisë së përdorur (për shembull, pagesa e makinave dhe hipotekave shpesh konsiderohen si borxh "më i mirë" sesa borxhet e kartës së kreditit të konsumatorit)
- Numri i llogarive të hapura (huadhënësit mund të jenë të kujdesshëm ndaj huamarrësve me shumë kredi në dispozicion)

Këta faktorë janë përpiluar në raportin e kreditit të një personi me një rezultat të përgjithshëm kredie që lejon huadhënësit të dinë se sa e rrezikshme është të jepni hua këtij huamarrës.

### Borxhi

Borxhi është kur i detyrohemi më shumë para sesa kemi dhe një nga arsyet për të hyrë në borxhe janë vendimet impulsive për shpenzimin e parave, qoftë për një dëshirë apo nevojë. Gjatë marrjes së vendimeve për shpenzime, janë tre pyetje për t'u përgjigjur:

- A mund ta përballoj?
- Si do të paguaj për të?
- Cilat do të jenë pasojat e blerjes sime?



Ndërsa vendimet impulsive financiare mund të çojnë në borxhe të keqe, ekziston gjithashtu një gjë e tillë si borxhi i mirë, kur kredia përdoret për të blerë diçka që është e nevojshme, por mund të jetë e vështirë të paguash me para. Borxhi i mirë mund të përfshijë artikuj siç janë studimet e financimit ose marrja e një hipoteke për të blerë një shtëpi. Borxhi i mirë mund të ndihmojë në ndërtimin e historisë sonë të kredisë dhe t'u tregojë huadhënësve se jemi përgjegjës financiarisht. Borxhi i mirë ndihmon për të treguar besueshmërinë tonë.

Kur grumbulloni një sasi të madhe borxhi, mund të jetë një kohë shumë dekurajuese në jetën tuaj financiare. Zhdukja e borxhit duhet të jetë një nga përparësitë tuaja kryesore për shkak të pasojave të cilat mund të çojë një sasi kaq e madhe e borxhit. Të kesh shumë borxh mund të të lëndojë në afat të gjatë dhe në të ardhmen e afërt. Le të hedhim një vështrim në disa pasoja:

- Në një afat të shkurtër, të kesh shumë borxh mund të ulë ndjeshëm rezultatin e kreditit.
- Një pasojë tjetër afatshkurtër e borxhit të tepërt është se ju nuk mund të jeni në gjendje të merrni financim. Nëse keni nevojë për të marrë një kredi për një hipotekë ose një makinë, mund të mos jeni të aprovuar për shkak të shumës tuaj të madhe të borxhit.
- Akumulimi i një shume të madhe mund të duhen vite për ta shlyer atë. Shumë njerëz hasen në probleme kur mbledhin balanca të mëdha të kartave të kreditit. Kartat e kreditit zakonisht mbajnë me vete norma shumë të larta interesi, të cilat e bëjnë të vështirë për të bërë ndonjë përparim në pagimin e tyre.
- Nëse nuk keni mundësi të paguani borxhin tuaj, kreditorët tuaj mund të vijnë pas jush dhe të ngrejne padi kundër jush. Zakonisht kërkon ca kohë para se kreditori të shkojë në këto gjatësi. Pasi të ngrihet një padi kundër jush, gjykata mund të nxjerrë aktgjykim kundër jush, i cili mund të çojë në disa rrethana.

### **Përfitimet dhe fondet e bamirësisë**

Përveç burimeve tuaja të parave personale, duhet të jeni të vetëdijshëm për "përfitimet shtetërore / private" ose "fondet bamirëse" ose "bursat" që mund të keni të drejtë të merrni. Këto përfitime mund t'ju japin fonde për qëllime specifike, të tilla si strehimi, qiraja, arsimit dhe trajnimi.

Në Greqi përfitime dhe bursa u jepen grupeve të ndryshme të njerëzve, përfshirë të rinjtë . Ato u jepen për qëllime të ndryshme, siç janë arsimit, strehimi dhe punësimi. Disa shembuj janë si më poshtë:

#### **Për arsimin:**

- Fondacioni Shtetëror i Bursave jep bursa universitare në formën e një pagese mujore të studentëve për grupe vulnerabel shoqërore, në mënyrë që të mbështesë financiarisht studentët që studiojnë në Institucionet e Arsimit të Lartë, Akademitë Kishtarë dhe Shkollat e Arteve të Bukura. Bursat shtetërore parashikojnë çështje strehimi, ushqimi dhe jetese.
- Përveç bursave kombëtare, fondet jepen për qëllime arsimore nga organizata private. Disa prej tyre janë:

o Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος  
o κοινωφελές Ίδρυμα Α.Σ. Ωνάσης  
o Ίδρυμα Fulbright  
o Ίδρυμα Λάτση  
o Ίδρυμα Λίλιαν Βουδούρη  
o Programi i Izraelit Botëror  
o Ίδρυμα Μποδοσάκη Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Bota e Botës»  
o Γενική Γραμματεία Αθλητισμού που χορηγεί υποτροφίες για το αθλητισμό, το φοιτητές και τους μαθητές  
o Κληροδοτικό που διαχειρίζεται η Ακαδημία Αθηνών  
o Υποτροφίες από Ιδιωτικά Κολέγια, διάστημα Αμερικής  
Për strehim / mirëqenie:

- Përfitimi i strehimit për studentët (Φοιτητικό Στεγαστικό Επίδομα)
- Përfitimi për ngrohjen e shtërive (Pjesëdoμα Πετρελαίου Θέρμανσης)
- Organizimi i përfitimeve të mirëqenies dhe solidaritetit shoqëror, duke siguruar përfitime të ndryshme (siç është përfitimi i qirasë) për grupe të ndryshme (siç janë familjet, njerëzit e papunë dhe njerëzit me aftësi të kufizuara)
- Organizata e Punësimit të Personelit (sigurimi i përfitimeve dhe bursave për njerëzit e papunë)

Përfitimet e lartpërmendura mund të merren përmes një procesi të thjeshtë i cili zakonisht përfshin një aplikim (kryesisht elektronik) dhe prova të shtetit të dikujt (për shembull, varfëria, papunësia, të qenit student, etj). Ju mund të vizitoni faqet e internetit të përfshira në Pjesën B të këtij kapitulli për më shumë informacion mbi organizatat që ofrojnë përfitimet dhe procesin e marrjes së këtyre përfitimeve. Prosesi dhe llojet e përfitimeve mund të ndryshojnë nga viti në vit, prandaj, ju duhet të azhurnoheni për çdo ndryshim të tillë.

## Mbështetja financiare

## Pjesa B

 Linqe të dobishme

Fondacioni shtetëror I bursave	<a href="https://www.iky.gr/el/">https://www.iky.gr/el/</a>
Ministry of Education Ministria e edukimit Zyra e informacionit në Ministrinë e edukimit	<a href="https://www.minedu.gov.gr/">https://www.minedu.gov.gr/</a> <a href="https://www.minedu.gov.gr/gepo-menu">https://www.minedu.gov.gr/gepo-menu</a> telephone: 1550, 210-3442793, 210-3442806, 210-3442649
Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος	<a href="https://www.snf.org">https://www.snf.org</a>
Κοινωφελές Ίδρυμα Α.Σ. Ωνάσης	<a href="https://www.onassis.org/scholarships-greeks.php">https://www.onassis.org/scholarships-greeks.php</a>
Ίδρυμα Fulbright	<a href="http://www.fulbright.gr/el/ypotrofies-gia-ellines-polites">http://www.fulbright.gr/el/ypotrofies-gia-ellines-polites</a>
Ίδρυμα Λάτση	<a href="http://www.latsis-foundation.org/ell/ekpaidefsi-epistimi-politismos/ypotrofies">http://www.latsis-foundation.org/ell/ekpaidefsi-epistimi-politismos/ypotrofies</a>
Ίδρυμα Λίλιαν Βουδούρη	<a href="https://www.lilianvoudouri.gr/category/ypotrofies">https://www.lilianvoudouri.gr/category/ypotrofies</a>
Πρόγραμμα Ιδρύματος Κόκκαλη	<a href="https://www.kokkalisfoundation.gr">https://www.kokkalisfoundation.gr</a>
Ίδρυμα Μποδοσάκη	<a href="https://www.bodossaki.gr/protovoulies/ypotrofies">https://www.bodossaki.gr/protovoulies/ypotrofies</a>
Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα «Ερασμος Κόσμος»	<a href="https://www.eduguide.gr/nea/ypotrofies">https://www.eduguide.gr/nea/ypotrofies</a>
Γενική Γραμματεία Αθλητισμού	<a href="http://gga.gov.gr">http://gga.gov.gr</a>
Ακαδημία Αθηνών	<a href="http://www.academyofathens.gr">http://www.academyofathens.gr</a>
Pierce College: Scholarships and Financial Assistance	<a href="https://www.pierce.gr/registration-information/ypotrofies-oikonomikh-enisxysh/">https://www.pierce.gr/registration-information/ypotrofies-oikonomikh-enisxysh/</a>
Φοιτητικό Στεγαστικό Επίδομα	<a href="http://www.xen.gr">http://www.xen.gr</a>
Πληροφορίες για Επίδομα Πετρελαίου Θέρμανσης	<a href="http://www.odigostoupoliti.eu/category/odigos-tou-politi/kafsima/petroleo-thermansis">http://www.odigostoupoliti.eu/category/odigos-tou-politi/kafsima/petroleo-thermansis</a>
Organizata e përfitimeve të mirëqënjes dhe solidaritetit social	<a href="https://opeka.gr/">https://opeka.gr/</a>
Organizata e punësimit të punëtorëve	<a href="http://www.oaed.gr/">http://www.oaed.gr/</a>


## Planifikimi i largimit nga kujdesi : Zgjedhjet e akomodimit


### Pjesa A




#### Përmbledhje

Lëvizja në strehim të përshtatshëm dhe të sigurt sipas zgjedhjes së tyre është një nga shqetësimet kryesore të të rinjve që përgatiten për t'u larguar nga kujdesi. Tema synon të kuptoni për opsionet e ndryshme të disponueshme për akomodimin tuaj kur dilni nga sistemi i kujdesit. Normalisht, opsionet e ndryshme janë: të vazhdoni të qëndroni në institutin e kujdesit, të ktheheni në familjet tuaja, të qëndroni në një strehim gjysmë të pavarur, të transferoheni në banesa kalimtare, të qëndrojni në një banesë të mbështetur, të jetoni në strehim me qira private ( banesë / apartament / shtëpi) ose për të ndarë një shtëpi ose banesë me njerëzit e tjerë.

 **Pika kryesore 1:** Nuk ka asnjë “mundësi më të mirë” të vetme për të gjithë njerëzit kur kërkojnë një shtëpi. Zgjedhja e duhur varet nga faktorë të ndryshëm, të cilët gjithashtu mund të ndryshojnë me kalimin e kohës.

 **Pika kryesore 2:** Kalimi nga kujdesi është një proces i cili ka nevojë për planifikim të kujdesshëm. Njihni përparësitë tuaja dhe opsionet në dispozicion dhe planifikoni në përputhje me rrethanat.

 **Pika kryesore 3:** Sigurohuni që të gjitha opsionet e ndryshme të akomodimit janë kërkuar përpara se të largoheni nga kujdesi. Mund të jetë një proces i gjatë, por me siguri një shpërblim, në fund.



#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë:

- të kuptoni opsionet e ndryshme në dispozicion në lidhje me akomodimin pas kujdesit
- të realizoni faktorët e ndryshëm që vijnë nga zgjedhja e akomodimit
- të kuptoni procesin që duhet të ndiqni kur zgjidhni ndonjë mundësi të dhënë
- të keni informacionin e nevojshëm për të zgjedhur llojin e duhur të akomodimit përju

 Analiza

Opsionet themelore për akomodim, pas largimit nga kujdesi janë këto:

- **Qëndroni me kujdestarët ose kthehuni në familje:** Kjo është një çështje që duhet të diskutohet me punonjësit socialë / profesionistët e kujdesit të vendbanimit tuaj aktual. Mund të jetë e mundur të qëndroni në vendosjen tuaj aktuale për një periudhë të shkurtër kohe, por kjo nuk mund të garantohet. Nga ana tjetër, qëndrimi me familjen (prindërit ose anëtarët e tjerë të familjes) mund të jetë një mundësi. Para se të vendosni ta bëni këtë, ju këshillohet të bisedoni me punonjës të kujdesit tuaj social.
- **Akomodim gjysëm i pavarur:** Disa të rinj në kujdes mund të zgjedhin akomodimin gjysmë të pavarur dhe të kenë thirrje një punëtor / kujdestar kryesor. Kjo mund të jetë një banesë që i përket një shërbimi i cili është përgjegjës për sigurimin e akomodimit të kujdestarisë. Përsëri, kjo varet nga disa faktorë, të cilët duhet të diskutoni me profesionistët e kujdesit të vendbanimit tuaj.
- **Strehim kalimtar:** Kjo mundësi është për njerëzit që kanë nevojë për kohë dhe ndihmë për t'u përgatitur për një jetë të pavarur. Zakonisht ofron një program mbështetës i cili ndihmon banorët të zhvillojnë aftësitë për të jetuar në mënyrë të pavarur dhe për të adresuar çdo çështje që mund të jetë problem kur ata jetojnë vetë. Ju duhet ta sqaroni atë me profesionistët e kujdesit në vendbanimin tuaj, në mënyrë që të verifikoni që kjo mundësi ekziston në rastin tuaj dhe të procedoni në përputhje me rrethanat.
- **Strehim të mbështetur:** Disa të rinj zgjedhin të jetojnë në një mjedis familjar, kur largohen nga kujdesi. Strehimet e mbështetura janë për ata që kanë nevojë për disa këshilla gjatë rrugës. Ata jetojnë në një mjedis familjar në mënyrë që ata të mbështeten për çështje që lidhen me jetën e pavarur. Strehim i mbështetur mund të gjendet përmes institucionit të kujdesit në të cilin aktualisht banoni ose përmes hulumtimit tuaj për dhomat me qira të disponueshme në një shtëpi familjare.
- **Strehim me qira private:** Disa të rinj mund të zgjedhin të marrin me qira një shtëpi ose banesë dhe të jetojnë vetë. Ata mund të kenë të drejtë në një "shtesë / përfitim të qirasë" dhe për këtë arsye duhet të kontaktojnë departamentet përkatëse të mirëqenies.

Ekzistojnë lloje të ndryshme të shtëpive dhe banesave në dispozicion për dhënie me qira. Disa prej tyre janë këto:

o Një apartament dhomë // Papafingo // Apartament me dy dhoma // Shtëpi e shkëputur // duplex // Bodrum // Apartament me tre dhoma // Shtëpi e brendshme / e jashtme

- **Ndarja e banesës / shtëpisë:** Marrja me qira e akomodimit me një person tjetër ose një grup njerëzish zakonisht përfundon më e lirë pasi që të gjitha kostot ndahen midis të gjithë banorëve. Të jetosh me njerëzit e tjerë kanë disa avantazhe dhe disavantazhe të caktuara.
- **Rezidencat e studentëve:** Në rast se jeni student në arsimin e lartë, mund të keni të drejtë të keni një dhomë në një vendbanim të Universitetit tuaj. Normalisht mund të qëndroni në vendbanimin e një studenti për periudhën kur jeni student i Universitetit, për sa kohë që përmbushni disa kritere (kritere financiare të përfshira) dhe për aq kohë sa ekziston disponueshmëria në vendbanim.

### Një çështje zgjedhjeje

Kur vendosni se cili lloj i akomodimit do të qëndroni pasi të keni lënë kujdesin, sigurohuni që t'i përgjigjeni dy pyetjeve vijuese:

- Cfarë dua në lidhje me akomodimin? Qartësoni madje edhe në çështje të detajuara siç janë vendndodhja e akomodimit, sasia e qirasë që duhet të paguhet, transporti, hapësira e jetesës, zonat e zakonshme, etj. Kjo është kur vendosni nëse doni të jetoni vetë, ose me një familje, ose me familjen tuaj, , etj.
- Cili është akomodimi i përshtatshëm për mua? Njohja e asaj që është në dispozicion në drejtim të akomodimit do t'ju lërë me mundësitë tuaja reale. Kjo pyetje mund të përgjigjet vetëm pas hulumtimit dhe pas diskutimeve me profesionistët e kujdesit. Në këtë mënyrë, opsionet tuaja do të zvogëlohen, duke e bërë më të lehtë zgjedhjen tuaj përfundimtare.

### **Për të ndarë apo jo ?**

"Ndarja e një shtëpie / banesë me të tjerët apo jo?" Nuk ka përgjigje të drejtë ose të gabuar për këtë pyetje - dhe mos lejoni që dikush t'ju tregojë ndryshe. Është një vendim personal që të gjithë banorët e apartamenteve kanë të drejtë të marrin, dhe përgjigjja juaj duhet të varet nga ajo që dëshironi në kohën që po kërkonit të qëndroni.

Nëse keni nevojë për ndihmë për të vendosur nëse do të jetoni me një shok të dhomës, merrni parasysh arsyet e zakonshme pse njerëzit zgjedhin një rrugë mbi tjetrën:

**Arsyet për të ndarë / për të pasur shokë të dhomës:**

- Nuk do të jesh i vetmuar: Edhe nëse nuk je afër shokut tënd të dhomës, të kesh një shok të dhomës do të thotë të kesh dikë tjetër përreth, kështu që nuk do të të duhet të ndihesh i vetmuar.
- Do të fitoni lehtësi: Të kesh një shok të dhomës shton komoditet. Për shembull, nëse keni orare të ndryshme, një shok i dhomës mund të ushqejë kafshët tuaja ose ujin e bimëve kur nuk jeni në shtëpi për ta bërë atë. Nëse dilni nga qyteti, shoku juaj i dhomës mund t'ju tregojë për çdo postë të rëndësishme që merrni.
- Do të kurseni para: Kur të keni një shok të dhomës, do të kurseni para në disa mënyra. Së pari, ju mund të merrni me qira një apartament më të madh që do t'ju jepte më shumë hapësirë dhe më shumë vlerë. Ju gjithashtu do të ndani faturat e shërbimeve dhe koston e sendeve ushqimore, midis shpenzimeve të tjera të apartamenteve. Plus, nëse ju ose gatuan shokët tuaj të dhomës (edhe nëse i bëni gjërat themelore), gatimi për dy (ose tre ose më shumë) normalisht kursen para gjatë gatimit sesa për vetëm një.
- Do të keni ndihmë: Me një shok të dhomës, mund të ndani punët e nevojshme për ta mbajtur banesën tuaj në formë. Pra, nuk do të duhet të jesh ai që bën blerje ushqimore gjatë gjithë kohës. Ose, nëse bëni blerje të caktuar ushqimesh, shoku juaj i dhomës mund të merret me punë të tjera që normalisht duhet të bëni. Ndarja e veprimeve ndihmon për të lehtësuar ngarkesën për të dy

### **Arsyet për të mos ndarë / patur shokë dhome:**

- Ju dëshironi më shumë intimitet: Nëse jetoni vetëm, me siguri do të keni më shumë intimitet sesa nëse jetoni me të tjerët. E thënë thjesht, të mos kesh shokë në dhomë do të thotë që mund të bësh atë që dëshiron kur ta duash. Për shembull, mund të keni mysafirë ndërsa të dëshironi ose të shkoni në shtëpi vonë dhe të largoheni herët pa u shqetësuar, për shqetësimin e një shoku të dhomës.
- Ju nuk doni të rrezikoni problemet: Megjithëse të keni një shok të dhomës mund të jetë një përvojë shpërblyese, ekzistojnë shumë lloje të problemeve që mund të lindin në një marrëdhënie . Këto shkojnë nga konfliktet e jetesës (mendoni për një shokun e dhomës që i pëlqen të luajë kitarë ndërsa ju duhet paqe dhe qetësi për të studiuar ose bërë punë) deri te çështjet financiare (mendoni për një shokun e dhomës që ka probleme të paguajë pjesën e tyre të qirasë dhe shpenzimeve). Të jetosh vetëm është mënyra e vetme për të garantuar se asnjë prej këtyre problemeve nuk lind kurrë.

Këto janë vetëm disa nga çështjet që duhet të merrni parasysh përpara se të vendosni të ndani akomodimin ose të jetoni vetë. Përvojat tuaja të mëparshme dhe personaliteti juaj gjithashtu duhet të merren parasysh për të arritur veprimin më të mirë

## Planifikimi I levizjes jashtë kujdesit : Zgjedhjet e akomodimit

### Pjesa B



#### Linqe të dobishme


Faqe me njoftime për shtëpi me qera	<a href="https://www.spitogatos.gr">https://www.spitogatos.gr</a>
Faqe me njoftime për shtëpi me qera	<a href="https://www.xe.gr/property">https://www.xe.gr/property</a>
Organizata Greke për mbrojtjen e qeramarrësit	<a href="http://www.pasype.gr">http://www.pasype.gr</a>
Ministria e arsimit ( për çështje lidhur me rezidencën e studentëve	<a href="https://www.minedu.gov.gr/">https://www.minedu.gov.gr/</a>
Zyrat e mirëqënjes të studentëve të Universitetit të Athinës për Ekonomi dhe Biznes	<a href="https://www.aueb.gr/el/content/">https://www.aueb.gr/el/content/</a>
Artikuj të dobishëm në rezidencat e Universiteteve nëpërmjet Greqisë dhe shërbimeve të tjera / granteve të ofruara nga Universitetet ( sic janë bursat)	<a href="https://www.look4studies.com/ti-prosferei-kathe-panepistimio.html">https://www.look4studies.com/ti-prosferei-kathe-panepistimio.html</a>
Njoftime për të gjetur shkoë dhome	<a href="https://www.sygekatoikos.com/">https://www.sygekatoikos.com/</a>
Artikuj të dobishëm për ndarjen e shtëpisë	<a href="https://www.lifo.gr/mag/features/3758">https://www.lifo.gr/mag/features/3758</a>
Informacioni për përfitimet e strehimit nga shteti	<a href="https://opeka.gr/oikogeneies/epidomastegasis/">https://opeka.gr/oikogeneies/epidomastegasis/</a>


## Gjetja e apartamentit


### Part A

#### Përmbledhje

Një nga opsionet e akomodimit kur largoheni nga kujdesi është marrja me qira dhe të jetuarit në një apartament apo shtëpi. Ky mund të jetë një proces sfidues, por nuk duhet të shqetësoheni! Kjo temë do të demonstrojë hapat që duhet të merren kur të kërkonti një shtëpi ose apartament, mënyrat e ndryshme për ta kërkuar atë, faktorët që duhet të merren parasysh kur kërkonti një strehim të përshtatshëm dhe vendimin përfundimtar kur është gjetur një strehim i tillë.

 **Pika kryesore 1:** Edhe pse "gjuetia e apartamenteve" aktuale mund të ndodhë shumë më vonë në jetën tuaj, të kuptuarit e procesit të kërkimit të një do t'ju ndihmojë të sqaroni hapat e nevojshëm drejt jetesës së pavarur.

 **Pika kyçe 2:** Vendimet për kushtet e mundshme të strehimit në të ardhmen nuk mbeten të njëjta gjatë gjithë jetës së një personi. Nevojat ndryshojnë dhe vendimet ndryshojnë. Prandaj është e rëndësishme të "dëgjoni përparësitë tuaja / zërin e brendshëm".

 **Pika kyçe 3:** Qëndroni pozitiv kur kërkonti një vend të ri për të qëndruar! Durimi, të menduarit përpara dhe fleksibiliteti do t'ju ndihmojnë të arrini atje!

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:

- të kuptoni faktorët e ndryshëm kur jeni duke kërkuar një apartament / shtëpi për të marrë me qira
- të njiheni me mënyrat e ndryshme të kërkimit të një apartamenti
- të kuptoni përparësitë tuaja kur kërkonti shtëpi

të kuptoni konceptet e përfshira në gjetjen e apartamenteve



### Analiza

Kur kërkoni një shtëpi, është e dobishme të kuptoni konceptet e ndryshme që lidhen me kërkimin e saj dhe marrjen me qira të saj. Disa koncepte themelore janë këto:

- Qiramarrësi: një person që zënë tokë ose pronë të marrë me qira nga pronari.
- Qira: pagesa e rregullt e qiramarrësit tek qiradhënësi për përdorimin e pronës ose tokës.
- Kontratë qeraje: një kontratë me të cilën njëra palë lëshon tokën, pronën, shërbimet, etj. Tek një palë tjetër për një kohë të caktuar, zakonisht në këmbim të një pagese periodike.
- Depozitë: një shumë e pagueshme si këst i parë për blerjen e diçkaje ose si peng për një kontratë, shuma që paguhet më vonë.
- Referencë: një person që ju njeh dhe që është i gatshëm të shkruaj një referencë për ju
- Ndërtesë: një katëshe e ulët midis dy të tjerëve në një ndërtesë, zakonisht midis katit përtokëdhe katit të parë.
- Tarracë: një zonë e asfaltuar ngjitur me një ndërtesë;
- Agjensi imobilare; Një agjenci që merr kompensim për të koordinuar marrëdhëniet midis qiramarrësve të mundshëm dhe pronarëve të tokave.

### Hapat

Kërkimi i një apartamenti ose shtëpie mund të marrë shumë kohë dhe përpjekje. Për të gjetur vendin ideal do t'ju duhet të mendoni për financat tuaja, stilin e jetës tuaj dhe tregun e qirave në qytetin tuaj. Atëherë do t'ju duhet të bëni një kërkim të plotë. Ky proces ka nevojë për përgatitje. Hapat e zakonshëm që duhet të ndërmerren nga kushdo që dëshiron të lëvizë nga vendbanimi i tij / saj mund të përmbledhet si vijon:

- Vizualizoni: mendoni për vendin në të cilin do të dëshironit të jetonit. Mos e vizualizoni vetëm në terma bruto dhe në mënyrë të paqartë dhe të përgjithshme: mendoni për detajet, pasi ato mund të bëjnë ndryshimin. Zona e mundshme e qytetit të shtëpisë, madhësia e saj, dyshemeja, drita, pamja, zhurma, dizajni, hapësira janë ndër karakteristikat që duhet të mendoni. Ndërsa është e shkëlqyeshme të kesh një listë dëshirash, shanset janë që të mos arrish absolutisht gjithçka në listën tënde. Prioritizoni dëshirat tuaja nga më e rëndësishmja në më pak e rëndësishmja. Kjo do t'ju ndihmojë të peshoni çdo tipar ndaj të tjerëve kur shikoni në të vërtetë apartamente.
- Realizoni: Para se të kërkoni një apartament, analizoni në mënyrë realiste pasuritë dhe furnizimet tuaja. Tani është koha kur llogaritni të ardhurat tuaja, shumën e parave që dëshironi të shpenzoni me qira, mobiljet që keni ose që duhet të merrni, kostot e transportit për të lëvizur në vende të caktuara, siç është shkolla ose puna juaj, ndihma që mund të merrni për kostot e lëvizjes, për qiranë, për riparimet dhe ndryshimet e mundshme. Këto llogaritjet do të ngushtojnë zgjedhjet tuaja, por ato gjithashtu do ta bëjnë kërkimin tuaj më të lehtë dhe më realist.
- Studim: Gjeni mënyrat që keni për të kërkuar një apartament. Mund të jetë duke ecur në lagje dhe të kërkojë njoftime që shkruajnë "Me Qira"; kërkimi në faqet specifike në Internet ose smartphone tuaj; duke pyetur njerëz të tjerë (miq, të afërm, mësues, studentë të tjerë); blerja e një gazete përkatëse me njoftime për shtëpitë me qira; shikimi i postimeve ,shpalljeve në shërbimet publike ose në shkollën tuaj; punësimin e një agjenti të qirasë. Ju nuk keni nevojë të zgjidhni një mënyrë: kombinoni të gjitha për rezultate më të mira dhe më të shpejta
- Gjeni: Pasi të keni njohur mjetet tuaja të mundshme për të kërkuar një shtëpi, filloni ta kërkoni. Organizoni kërkimin tuaj, duke vërejtur zona ose njoftime që keni kontrolluar tashmë, duke shkruar takime me pronarët e shtëpive, duke bërë thirrje telefonike dhe vizita ashtu siç ishte planifikuar. Në këtë mënyrë nuk do të humbni në kërkimin tuaj dhe do të fitoni një nga elementët themelore për kërkimin e suksesshëm të apartamenteve: koha!

## Komunikimi me pronarët të shtëpive potencial

Nga telefoni

Pasi të keni gjetur një vend i cili duket i mirë "në letër", është koha të dini më shumë rreth tij. Hapi i parë është të telefononi numrin e telefonit të personit që lë me qira vendin. Në mënyrë që të keni më shumë informacion mbi shtëpinë, sigurohuni që të bëni pyetjet e duhura. Nëse përgjigjet ju kënaqin, duhet të caktoni një takim dhe ta hidhni një vështrim në shtëpi personalisht. Disa pyetje që duhen bërë janë:

- Në cilin kat është?
- A ka një ashensor?
- A ka dhomë lavanderie në ndërtesë?
- A është akoma në dispozicion?
- A lejohen kafshët shtëpiake?
- Kur është në dispozicion?
- Sa është qiraja?
- Kur mund ta shoh?

## Vizitë në shtëpi

Pasi të vizitoni vendin e mundshëm për të marrë me qira, duhet të bëhet një inspektim. Bëni një inspektim të plotë dhe mbani shënime. Mbani një regjistrim të secilës apartament që vizitoni. Vini re se cilat tipare janë shtesë ose mungojnë. Merrni matjet e dhomave dhe dymave për të siguruar që mobiljet përshtaten gjatë ditës në lëvizje. Ndizni çelsat e dritës, shikoni në dollapët, kontrolloni presionin e ujit, vizitoni dhomën e lavanderisë, ecni në terren dhe pyesni fqinjët se si është të jetosh atje.

Për më tepër, është e rëndësishme të shtroni shumë pyetje. Kush kontrollon nxehtësinë? A janë përfshirë pajisjet? A lejohet pirja e duhanit? Kur është në dispozicion apartamenti? A do të lyejnë para se të futeni brenda? Ju gjithashtu mund të pyesni për vendet e lira. Nëse një ndërtesë apartamenti ka një numër të madh njësisish të lira, shanset janë që ndërtesa të mos menaxhohet mirë.

Në të njëjtën kohë kur ju zgjidhni një apartament, duhet të mbani mend se pronari i shtëpisë ka diskrecionin të zgjedhë ju (ose jo), në rastin kur ka më shumë njerëz që interesohen për të njëjtën shtëpi. Prandaj, duhet të përpiqeni të jeni një aplikant tërheqës për qira: Bëni të gatshëm dokumentet e nevojshme (për shembull, referencat, nëse është e nevojshme); vishuni si duhet, pasi duhet të kuptojë se jeni përgjegjës dhe serioz. Edhe një herë, përshtypjet e para mund të ndikojnë në shanset tuaja për të marrë apartament. Pavarësisht nëse merreni me një pronar ose menaxher, të qenit i këndshëm për t'u marrë me të mund të shkojë një rrugë e gjatë.

## Këshilla

### Ju si qeramarrës duhet të :

- Inspektoni plotësisht shtëpinë në mënyrë që të identifikoni dëmet e mundshme dhe t'i raportoni ato pranë pronarit.
- Shqyrtoni faturat e mëparshme të mundshme të papaguara.
- Shmangni marrjen me qira të bodrumeve, papafingo dhe ndërtime të vjetra.
- Këmbngulni për të lidhur kontratat e qirasë midis dy palëve me një kohëzgjatje minimale prej 3 vjet.
- Paga e ndërmjetësve vazhdon të zbatohet vetëm nëse është arritur marrëveshja
- Qiraja nuk duhet të kalojë 30% të të ardhurave.

## Gjetja e apartamentit

### Pjesa B



#### Linqe të përdorshme

Sajt me njoftime per qera	<a href="https://www.spitogatos.gr">https://www.spitogatos.gr</a>
Faqja me njoftime për marrjen me qira	<a href="https://www.xe.gr/property">https://www.xe.gr/property</a>
Sajt me njoftime per qera	<a href="https://www.spiti24.gr/">https://www.spiti24.gr/</a>
Sajt me njoftime per qera	<a href="http://realestate24.gr/">http://realestate24.gr/</a>
Lista e agjencive me qira	<a href="https://www.spiti24.gr/mesitika-grafeia">https://www.spiti24.gr/mesitika-grafeia</a>
Gazeta me njoftime për qira	<a href="https://bluepages.kathimerini.gr/real-estate/houses/type-enoikiash">https://bluepages.kathimerini.gr/real-estate/houses/type-enoikiash</a>
Artikuj me këshilla për gjuetinë e apartamenteve	<a href="https://makelife.gr">https://makelife.gr</a> <a href="https://www.iefimerida.gr/neës/358014/oi-deka-symvoyles-ton-eidikon-gia-ti-sosti-enoikiasi-foititikoy-spitioy-ti-prepei-na">https://www.iefimerida.gr/neës/358014/oi-deka-symvoyles-ton-eidikon-gia-ti-sosti-enoikiasi-foititikoy-spitioy-ti-prepei-na</a> <a href="https://www.spitogatos.gr/articles/symvoules_protaseis/10-symboyle-pro-toy-enoikiaste-katoikion/1">https://www.spitogatos.gr/articles/symvoules_protaseis/10-symboyle-pro-toy-enoikiaste-katoikion/1</a> <a href="https://www.vice.com/gr/article/ënqx8b/ti-prepei-na-xereis-gia-na-noikiaseis-fthino-diamerisma-stin-athina">https://www.vice.com/gr/article/ënqx8b/ti-prepei-na-xereis-gia-na-noikiaseis-fthino-diamerisma-stin-athina</a>
Qendra për Mbrojtjen e Konsumatorëve	<a href="https://www.kepka.org/">https://www.kepka.org/</a>
Shoqata Greke për Mbrojtjen e Qiramarrësve	<a href="http://www.pasype.gr">http://www.pasype.gr</a>
Informacion mbi përfitimet e strehimit nga shteti	<a href="https://opeka.gr/oikogeneies/epidoma-stegasis/">https://opeka.gr/oikogeneies/epidoma-stegasis/</a>
Harta e Athinës	<a href="https://www.stigmap.gr/xartis_athinas.php">https://www.stigmap.gr/xartis_athinas.php</a>

## Disa këshilla nga një ... ish -largues nga kujdesi


<p><b>1. Plan përpara</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gjeni cilat përfitime mund të merrni</li> <li>Gjeni sa vjeç duhet të jeni për të marrë përfitime</li> <li>Merrni informacion në lidhje me opsionet e tjera</li> </ul>	<p><b>4. Merrni Referenca</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Pyesni dikë nëse mund t'i përdorni si referencë</li> <li>Renditni disa persona që mund të përdorni si referencë me informacionin e tyre të kontaktit</li> </ul>	<p><b>7. Bëni pyetje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cfarë përfshin qiraja?</li> <li>A ka ndonjë gjë në apartament që duhet të riparohet?</li> <li>A ndihet lagja e sigurt?</li> <li>A doni të sillni dikë me vete që të shikojë apartamentin?</li> </ul>
<p><b>2. Njihni Opsionet tuaja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ku doni të jetoni?</li> <li>Cfarë lloj apartamenti dëshironi?</li> <li>A doni të jetoni me shokun e dhomës?</li> <li>A ka të afërm me të cilët mund të jetonit?</li> <li>Bëni një listë të përparësive tuaja</li> </ul>	<p><b>5. Filloni të kërkoni</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Filloni të shikoni 6-7 muaj para se të largoheni</li> <li>Shikoni në gazeta dhe në internet</li> <li>Pyesni profesionistët tuaj të kujdesit</li> <li>Pyetni të gjithë që njihni</li> </ul>	<p><b>8. Lexoni kontratën e qirasë</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gjeni një të rritur që i besoni ta lexojë qiranë dhe t'ua shpjegojë</li> <li>Kushtojini vëmendje të veçantë gjërave që ju shqetësojnë, siç është ndalimi i kafshëve shtëpiake</li> </ul>
<p><b>3. Kurseni para</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Hapni një llogari bankare</li> <li>Filloni të kurseni para</li> <li>Kurseni para të mjaftueshme për të kaluar në një apartament, përfshirë qiranë e muajit të kaluar dhe një depozitë</li> </ul>	<p><b>6. Veshje për sukses</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vish rroba profesionale</li> <li>Dëgjoni zërin tuaj që flet më mire</li> <li>Të jeni në kohë</li> <li>Keni qëndrim pozitiv</li> <li>Keni ID dhe informacione të tjera të dobishëm</li> </ul>	<p><b>9. Kujdes !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mos bëni shumë zhurmë</li> </ul>


## Të qënurit qeramarrës : Të drejtat , detyrimet. Kontrata e qeramarrjes


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Si qiramarrës në një shtëpi apo apartament, do të keni të drejta dhe detyrime të caktuara, pavarësisht nëse qëndroni atje vetë ose me të tjerë. Kjo njësi e titulluar "Të qenit qiramarrës" synon të kuptoni të drejtat dhe detyrimet ose përgjegjësitë e qiramarrësit dhe të një qiradhënësi. Do të keni mundësinë për të kuptuar hapat që duhen ndërmarrë pasi të vendosni të merrni me qira një banesë specifike dhe situatat themelore që mund të shkaktojnë probleme midis qiramarrësit dhe qiradhënësit, së bashku me zgjidhjet e tyre të mundshme. Vëmendje e veçantë do t'i kushtohet rëndësisë së qirasë, ose kontratës së qirasë, në mënyrë që të jeni të përgatitur të përballeni me këtë proces.

 *Pika kyçe 1: Të jesh qiramarrës përfshin zhvillimin dhe zbatimin e një seri aftësish, siç janë aftësitë e buxhetimit, aftësitë e vendimmarrjes dhe aftësitë e komunikimit.*

 *Pika kryesore 2: Nënshkrimi i dokumenteve ligjore, siç është qiraja, ju lidh në mënyra të ndryshme. Ju mbron gjithashtu. Pra, të kuptuarit e qirasë është ndër aspektet më të rëndësishme për një jetesë të qetë në banesën tuaj të re.*

 *Pika kyçe 3: Problemet dhe dëmtimet në shtëpi ndodhin gjatë gjithë kohës. Le të jemi të gatshëm t'i adresojmë ato në mënyrën më efektive dhe në kohë.*

#### Objktiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:

- të kuptoni rëndësinë e qirasë
- të realizoni të drejtat dhe detyrimet tuaja si qiramarrës
- të dini se çfarë, si dhe kur të kërkoni diçka nga qiradhënësi juaj
- të kuptojë procesin e marrjes me qira të një shtëpie vetëm ose me shokët e dhomës

 Analiza

## Çfarë është çfarë?

Kur të marrësh me qira një shtëpi, mund të hasësh disa koncepte të reja. Le t'i përshkojmë ata në mënyrë që të jeni gati të përballeni me to. Disa nga këto koncepte janë si më poshtë:

- **Qiradhënësi:** Një pronar individual ose një kompani e administrimit të pronave që jep një shtëpi me qira
- **Qiramarrësi:** Një person që merr me qira një shtëpi
- **Qira:** Një kontratë e hollësishme midis qiradhënësit dhe qiramarrësit që përfshin kushte të ndryshme, siç janë të drejtat dhe detyrimet e të dy palëve, shuma që duhet të paguhet si qira, mënyra për të kontaktuar me njëri-tjetrin, mënyrat për të zgjidhur konflikte të mundshme, kufizime dhe kërkesa të të dy palëve dhe datën e fillimit dhe datën e mbarimit të qirasë. Të dy palët nënshkruajnë qiranë dhe ata duhet t'u përmbahen kushteve të saj.
- **Depozitë e Sigurisë:** Përfaqëson paratë që pronari mund të përdorë për tarifën e pastrimit ose riparimit të banesës kur qiramarrësi largohet. Shuma e depozitës së sigurimit duhet të tregohet në qira.
- **Politikat:** Janë termat, përfshirë kufizimet dhe kërkesat të cilat shprehen qartë në qira. Politika të tilla përfshijnë si më poshtë: politikën për kafshët shtëpiake, vizitorët, shtretërit e ujit, parkimet, pikturat, tapicjet, riparimet, sigurimet me qira dhe ndryshimet në apartament / shtëpi. Gjatë nënshkrimit të qirasë, qiramarrësi pajtohet të respektojë të gjitha politikën e deklaruar.
- **Dëbimi:** veprimi i dëbimit të dikujt nga një pronë, dëbimi. Normalisht, pronarët duhet të kalojnë përmes një procesi zyrtar të dëbimit për të kërkuar që qiramarrësi i tyre të lëvizë.
- **Tarifën e mirëmbajtjes (κοινόχρηστα):** Kjo është shuma e parave të paguara nga qiramarrësit e një ndërtese dhe përfshin kostot e mirëmbajtjes, riparimit dhe funksionimit për pjesët e zakonshme të ndërtesës ose pronës (siç është kompania e pastrimit, mirëmbajtja e ashensorit ose sistem ngrohjeje). Të gjithë qiramarrësit janë të detyruar të paguajnë tarifën e mirëmbajtjes çdo muaj, ose duke depozituar paratë në një llogari bankare ose duke paguar para në dorë tek menaxheri i ndërtesës (διαχειριστής), i cili është përgjegjës për funksionimin e qetë të ndërtesës.
- **Rregullimi i ndërtesave të apartamenteve:** Është një tekst që rregullon marrëdhëniet e bashkëpronarëve dhe përgjithësisht funksionimin e ndërtesës së banesës. Ky tekst është pjesë e kontratës që çdo pronar nënshkruan kur blen secilën pronë. Prandaj, me nënshkrimin e kontratës, çdo pronar pranon rregullimin e ndërtesës së banesës dhe angazhohet për zbatimin e tij. Për më tepër, çdo qiradhënësi është i detyruar, në rast të marrjes me qira të pronës së tij dikujt tjetër, ta lidhë qiramarrësin për pajtueshmërinë me rregulloren sipas marrëveshjes së qirasë.

### Kontrata e qirasë

Është shumë e rëndësishme të lexoni dhe pranoni kontratën e qirasë përpara se ta nënshkruani atë. Nënshkrimi i qirasë pa marrë kohë për të lexuar dhe kuptuar kushtet mund të rrezikojë të drejtat dhe përgjegjësitë tuaja me pronarin tuaj dhe mund t'ju futë në telashe financiare. Qiratë janë krijuar për të mbrojtur të drejtat e të gjitha palëve. Të gjitha qiradhëniet përmbajnë pak a shumë të njëjtin lloj informacioni. Pasi të jenë nënshkruar, ato janë kontrata ligjore detyruese që zbatohen me ligj. Kushtet që zakonisht përfshihen në qira janë si më poshtë: informacioni i qiradhënësit, emri i qiramarrësit, adresa e apartamentit, qiraja, sa shpesh paguhet qiraja, informacioni mbi tarifën e vonuara, mënyra e pagimit të qirasë, mënyra shpesh e mundshme (p.sh. zëvendësimi i një çelësi, lejimi i kafshëve shtëpiake, etj), shërbime të paguara nga qiradhënësi (p.sh. shpenzime të jashtëzakonshme për ndërtesën), depozitë sigurie, politika / kushte (për kafshët shtëpiake, vizitorë, ndryshime në apartament, etj), data e fillimit dhe data e mbarimit të qirasë, njoftimi dhe gjohat për ndërprerjen e qirasë në fillim nga secila palë, data dhe nënshkrimi.

Disa këshilla para nënshkrimit të qirasë tuaj janë:

- Nëse ka pyetje në lidhje me të drejtat dhe përgjegjësitë tuaja, duhet të siguroheni që t'i bëni ato përpara se të nënshkruani.
- Ju keni të drejtë të kërkoni nga qiradhënësi të bëjë gjithçka me shkrim, nëse diçka nuk përfshihet në qira; duhet të tregoheni të kujdesshëm nëse qiradhënësi pajtohet me gojë dhe jo me shkrim.
- Duhet të inspektoni apartamentin përpara se të futeni brenda, dhe të bëni fotografi për çdo dëmtim ose riparim që duhet të bëhet dhe t'i adresoni ato pranë pronarit.
- Nëse jeni të pakënaqur ose të pasigurt me kushtet e qirasë, veçanërisht nëse e dini që nuk do të jeni në gjendje t'i mbani ato, nuk duhet të nënshkruani.
- Mund të kërkoni ndryshime dhe përjashtime në qira. Nëse qiradhënësi pajtohet, ata duhet të jenë me shkrim që të zbatohen.
- Para nënshkrimit duhet të pyesni dikë më me përvojë në qiratë dhe kontratat që të kalojë me qira së bashku dhe t'ju ndihmojë të kuptoni kushtet. Një mendim profesional nga një avokat është gjithashtu shumë i mirëpritur.

#### **Qiramarrësit dhe pronarët: të drejtat dhe detyrimet**

Tabelat e mëposhtme paraqesin disa nga të drejtat dhe detyrimet themelore të dy personave të përfshirë kur marrin me qira një shtëpi ose apartament:



Qiramarrësit	
Detyrimet	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posedimi: Qiradhënësi duhet t'i japë qiramarrësit të drejtën e posedimit të pasurisë.</li> <li>2. Garancia e banimit: Qiradhënësi duhet të sigurohet që prona që ai / ajo merr me qira është e përshtatshme për të jetuar brenda. Qiradhënësi prish kontratën, nëse kushtet janë të papërshtatshme për përdorim banesor, kur qiramarrësi do të hyjë brenda.</li> <li>3. Mosrespektimi i përdorimit: Përveç ruajtjes së ambienteve në një mënyrë të përshtatshme fizikisht, qiradhënësi ka një detyrim ndaj qiramarrësit që të mos ndërhyjë në një përdorim të lejueshëm të lokaleve.</li> </ol>
Mjetet juridike të qiramarr qiramarrësit	<p>Kur qiradhënësi shkel një nga detyrat e mësipërme, qiramarrësi ka një zgjedhje prej tre mjeteve juridike themelore:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Përfundimi: Në pothuajse të gjitha rastet kur qiradhënësi shkel, qiramarrësi mund ta ndërpresë qiranë, duke i dhënë fund detyrimit të tij / saj për të vazhduar të paguajë qiranë.</li> <li>2. Dëmet: Një ilaç tjetër tradicional është dëmi i parave, i disponueshëm sa herë që përfundimi është një mjet i duhur. Dëmet mund të kërkohen pas përfundimit ose si një alternative e përfundimit.</li> <li>3. Rregullimi i qirasë: Nëse qiradhënësi është shkelur, qiramarrësi ishte ende i detyruar me ligj të paguaj qiranë; mjetet e vetme juridike ishin përfundimi dhe padia për dëmet. Por këto janë shpesh mjete të vështira për qiramarrësin.</li> </ol> <p>Ndërprerja nënkupton përkeqësimin e lëvizjes, duke supozuar se lagjet mund të gjenden, dhe një padi për dëmet është kohë, e pasigurt dhe e kushtueshme. Zgjidhja e qartë është të lejoni qiramarrësit të marrë me qira, ose këtu quhet rregullim i qirasë.</p>

Qiramarrës	
Detyrime	<p>Përveç detyrave të qiramarrësit të përcaktuara në kontratë, ligji i përbashkët vendos tre detyrime të tjera:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. të paguaj qiranë e rezervuar (deklaruar) në kontratë</li> <li>2. të përmbahen nga kryerja e mbeturinave (dëmtimit), dhe</li> <li>3. të mos i përdorim lokalet për një qëllim të paligjshëm.</li> </ol> <p>Wshtë e rëndësishme të theksohet se në mungesë të një marrëveshjeje specifike në qira, qiramarrësi ka të drejtë të ndryshojë fizikisht ambientet në mënyrë që të shfrytëzojë sa më mirë të lejueshëm përdorimin e pasurisë, por ajo / ai mund të mos bëjë ndryshime strukturore ose dëme (mbeturinat) e pasurisë. Për shembull, qiramarrësi mund të shtojë linja telefonike, të vendos fotografi dhe të vendosë rafte librash në mure, por ajo mund të mos heqë një mur në mënyrë që të zgjerojë një dhomë. Qiramarrësi duhet ta rikthejë pronën në gjendjen e tij origjinale kur përfundon qiraja, por kjo kërkesë nuk përfshin veshin dhe lot normal</p>
Mjetet juridike të qiradhënësit	Në përgjithësi, kur qiramarrësi shkel ndonjë nga tre detyrat, qiradhënësi mund të përfundojë qiranë dhe të kërkojë dëmshpërblim.

## Të qënurit qiramarrës: Të drejtat, Detyrimet, Kontrata e Qiramarrjes

### Pjesa B



#### Linqe të dobishëme (specifike sipas vendit)


Greek Association for the Protection of tenants	<a href="http://www.pasype.gr">http://www.pasype.gr</a>
Hellenic Property Federation	<a href="https://www.pomida.gr/">https://www.pomida.gr/</a>
Advice for tenants by the Greek Association for the Protection of tenants	<a href="http://www.pasype.gr/odegies-pros-enoikiastes">http://www.pasype.gr/odegies-pros-enoikiastes</a>
Article on legal rights and obligations of tenants and landlords, in simple terms	<a href="https://ergasianeës.gr/2016/03/27/spitonikokyris-ke-enikiastis-ti-ischyι-nomika/">https://ergasianeës.gr/2016/03/27/spitonikokyris-ke-enikiastis-ti-ischyι-nomika/</a>
Instructions to fill in a lease	<a href="http://www.symbolaia.gr/site/files/aggrement_Symbolaiagr.pdf">http://www.symbolaia.gr/site/files/aggrement_Symbolaiagr.pdf</a>
Questions and answers on simple everyday issues which arise when living in an apartment of a building (e.g. about pets, about delay in the payment of maintenance bills, etc)	<a href="https://foroline.gr/archives/8227">https://foroline.gr/archives/8227</a>


## Menaxhimi I shtëpisë: Pastrimi , Riparimi , Faturat e mirëmbajtjes , Strehimi mbështetës


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Menaxhimi i shtëpisë thjesht mund të përshkruhet si "përdorimi i asaj që keni ,për të marrë atë që dëshironi" në kuadër të drejtimit të një shtëpie në baza ditore. Tema e titulluar "Menaxhimi i shtëpisë" synon të promovojë aftësitë dhe njohuritë tuaja në administrimin e shtëpisë tuaj. Tema përqendrohet në katër çështje të ndryshme që lidhen me administrimin e një familjeje, përkatësisht pastrimin, riparimin, trajtimin e faturave shtëpiake dhe gjetjen dhe marrjen e ndihmës për problemet e mundshme që mund të shfaqen kur jetojnë në një shtëpi si i rritur i pavarur.

 Pika kryesore 1: Menaxhimi i një shtëpie përfshin një sërë aftësish të ndryshme, duke përfshirë aftësitë e buxhetimit (për faturat), aftësitë e vendimmarrjes dhe aftësitë e komunikimit (kur kërkoni dhe diskutoni ndihmën shtëpiake). Disa aftësi më praktike janë gjithashtu të nevojshme, në mënyrë që të mbani shtëpinë tuaj në një gjendje të mirë.

 Pika kryesore 2: Menaxhimi i një shtëpie ka të bëjë me përparësitë. Sigurohuni që të bëni përparësitë e duhura për një periudhë të caktuar kohore. Filloni nga muaji!

 Pika kyçe 3: Në administrimin e shtëpisë tuaj të ardhshme nuk jeni vetëm. Të rriturit më me përvojë apo edhe profesionistë specifikë mund t'ju ndihmojnë në shumë raste, për situata që mund të lindin rreth shtëpisë.

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:

- të kuptoni rëndësinë e organizimit në një shtëpi
- të realizoni aktivitete të ndryshme që lidhen me mirëmbajtjen e një shtëpie
- të dini se çfarë, si dhe kur të kërkoni ndihmë për problemet e mirëmbajtjes së shtëpisë
- të kuptojë se si të merreni me faturat

 Analiza

Menaxhimi i shtëpisë tuaj të re përfshin disa aktivitete themelore: pastrimin e tij dhe ruajtjen e tij të rregullt, riparimin e dëmeve, pagimin e faturave shtëpiake (siç janë energjia elektrike dhe furnizimi me ujë) dhe marrja e ndihmës shtëpiake për çështje që nuk mund t'i trajtojmë vetë. Le të bëjmë një vështrim më të afërt në secilin!

**Pastrimi**

Mbajtja e një dhome apo shtëpie të pastër dhe të rregullt ju kursen kohë dhe përpjekje. Një nga gjërat themelore që ju duhet të mbani mend është që të siguroheni që keni artikujt e duhur në vendin e duhur. Mund të duket e vështirë në fillim, por pasi ta keni bërë një herë, me siguri do ta vlerësoni dhe do ta përsërisni në mënyrë periodike. Le të hedhim një vështrim në hapat për të shkatërruar dhe pastruar dhomën e gjumit tuaj:

- Për të pastruar një dhomë gjumi, zakonisht nevojiten artikujt e mëposhtëm: një kuti për dhurim, një qese plehash për mbeturina, një shportë për sendet që shkojnë diku tjetër në shtëpi, një leckë e lagur për të fshirë brendësitë e gjërave.
- Një hapësirë e pastër pune për të punuar në dhomën tuaj të gjumit është thelbësore. Përdorimi i shtratit tuaj si zona juaj e punës rekomandohet.
- Filloni me një artikull mobiljesh si stenda e natës. Filloni duke zbratur të gjitha sirtarët dhe raftet dhe duke i vendosur sendet në shtratin tuaj. Tjetra, filloni të shikoni dhe rrëmbeni koshin e plehrave dhe i hidhni larg. Mos i mbani gjërat që janë prishur, ose nuk kanë asnjë vlerë. Nëse gjeni gjëra që shkojnë në zona të tjera të shtëpisë si kapëse letre, libra ose sende që keni marrë hua, vendosini ato në shportë për të shkuar diku tjetër. Shikoni artikujt tuaj dhe vendosni nëse nuk keni më përdorim për to. Një mënyrë e mirë për të treguar është nëse nuk keni bërë asgjë me të për më shumë se një vit. Pasi të keni renditur nëpër grumbullin tuaj, fshijeni pjesën e brendshme të sirtarit tuaj për të hequr çdo pluhur ose papastërti. Pastaj mund të filloni duke organizuar dhe vendosur artikujt tuaj përsëri brenda.

-Është më mirë të lëvizësh në një drejtim të akrepave të orës, ndërsa punoni në dhomën tuaj duke u organizuar. Nëse shtrati juaj është ngjitur, filloni duke hequr gjithçka që është nën të. Bëni të njëjtin proces që keni bërë për pastrimin e stendës të natës. Në mënyrë të ngjashme, mund të vazhdohet me bufe, raftet e librave dhe dollapin, në mënyrë që të organizohen të gjitha mobiljet e ndryshme në dhomë.

-Sidomos për organizimin e rrobave, ju kaloni nëpër të gjitha rrobat tuaja, hedhni sende, me njolla ose shumë të vogla. Nëse keni disa që ju nevojiten riparime, vendosini në një grumbull të veçantë. Bëni një shënim për t'i riparuar ato. Nëse nuk e keni veshur sendin në një vit, duhet të konsideroni dhurimin e tij. Mbajeni vetëm ato që dëshironi të vishni dhe ndjehuni të qetë. Fshini pjesën e brendshme të sirtarëve tuaj para se të vendosni sendet përsëri në to.

-Faktori i kohës është një dimension tjetër për tu marrë parasysh, pasi, në varësi të faktit se si është dhoma e rrumbullakosur, pastrimi i tij mund t'ju zgjasë disa orë ose disa ditë. Vetëm mbajeni atë. Kaloni nëpër të gjithë dhomën tuaj dhe mos ndaloni derisa të keni mbaruar. Celësi i është kushtuar përmbushjes së detyrave tuaja. Organizimi është një tipar i rëndësishëm karakteri që keni për jetën tuaj. Nëse do të punoni jashtë shtëpisë ose nëse do të punoni në shtëpi. Organizimi është kryesor për suksesin e plotë.

Pastrimi i dhomës së gjumit është vetëm një shembull se si duhet të vazhdoni me pjesën tjetër të dhomave. Vetëm mos harroni se materialet e ndryshme të pastrimit dhe pajisjet e pastrimit duhet të përdoren për dhoma të ndryshme. Para se të përdorni ndonjë produkt pastrimi, ju këshillohet të lexoni udhëzimet për përdorimin e tij, në mënyrë që të kurseni kohë dhe përpjekje dhe të shmangni aksidentet **Riparimet dhe zëvendësimet** Ky nuk është asnjë lajm: Gjërat nuk zgjasin përgjithmonë. Në shumë raste, duhet të

merret një vendim kur diçka ka nevojë për riparim në shtëpi: a duhet ta bëj vetë ose duhet të kontaktoj profesionistin përkatës? Secili person ka aftësi dhe kompetenca të ndryshme dhe jo të gjithë janë të aftë të përdorin mjete dhe instrumente në të njëjtën mënyrë efektive. Prandaj, përgjigjja e kësaj pyetje varet nga aftësitë dhe njohuritë tuaja teknike. Disa nga rastet që ju duhet të merrni këtë vendim janë: të riparoni një karrige prej druri, të pikturoni muret, të ndryshoni llambën, të rregulloni një dritare të rregulloni valvulën e fikur të lavamanit, të pastroni njollat e ujit në mure ose tavan, për të zhbllokuar një tualet, për të rregulluar një perde të grisur, për të rregulluar flasherin e cila pikon, për të parë një copë rrobë, etj.

Në rast se nuk ndiheni të sigurt për të bërë një riparim, duhet të këshilloheni me një mik, ose dikë me më shumë përvojë në këto çështje, ose të kontaktoni profesionistin përkatës për t'u kujdesur për problemin. Ju mund të kontaktoni një hidraulik, një bravandreqës, një elektrikist ose një marangoz, duke kontaktuar pronarin tuaj ose një mikun tuaj për t'ju dhënë numrin e telefonit të këtyre profesionistëve, ose duke përdorur drejtorinë (faqet e verdha) ose Internetin për të gjetur detajet e kontaktit të tyre. Sigurohuni që të kontrolloni çmimet para se të përdorni shërbimet e tyre, në mënyrë që të zgjidhni profesionalin që mund të përballoni të paguani! Më në fund, lista me profesionistët për raste urgjente duhet të jetë gjithmonë e dobishme **Faturat shtëpiake**

Energjia elektrike, uji, gazi, telefoni janë disa nga faturat themelore shtëpiake që duhet të paguani kur jetoni vetë. Këto fatura vijnë ose me postë, në shtëpi, ose me postën elektronike, nëse vendosni të merrni në këtë mënyrë. Ata vijnë çdo muaj..Cdo faturë paraqet në mënyrë analitike dy lloje themelore të informacionit:

- Cfarë është ngarkuar për çfarë (për shembull në faturën e energjisë elektrike, do të zbuloni se paguani një sasi të vogël për televizionin kombëtar, pavarësisht nëse posedoni një apo jo). Shuma e përgjithshme e parave, si dhe afati i pagimit të saj, tregohet zakonisht në fund të faturës, zakonisht në një kuti të kuqe.
- Mënyrat e ndryshme për t'i paguar ato: Ju mund t'i paguani këto fatura ose përmes llogarisë suaj bankare, me e-banking ose në vende specifike përreth lagjes tuaj, siç është zyra postare. Për më tepër, ka mënyra të ndryshme të pagimit të tyre. Për shembull, ju mund të paguani të gjithë shumën ose mund t'i paguani me këste. Pagesa e faturave tuaja duhet të jetë ndër prioritetet tuaja më të larta, nëse dëshironi të vazhdoni të keni, energji elektrike, ujë ose ngrohje. Mos harroni ato dhe mos shtyni pagimin e tyre. Zakonisht, ata nuk mund të presin!

**7 Këshilla për të pastuar shtëpinë të cilat askush nuk do iau tregojë juve:**

1. Mundohuni të keni në dispozicion vetëm sendet e nevojshme dhe vendosni pjesën tjetër në sirtarë dhe dollapë në mënyrë që të lehtësoni procesin e pastrimit
2. A doni të pastroni muret tuaja? Shtoni  $\frac{1}{4}$  sode buke dhe një filxhan uthull në një kovë me ujë dhe më pas fërkoni muret me një lëvizje nga poshtë lart për të shmangur pikimin e ujit që mund të lërë shenja në mur.
3. Vendoseni perdesin tuaj të banjës në lavatriçe dhe lani atë në ujë të ftohtë në ciklin e rregullt ose të butë të makinës suaj. Nëse ka tendosje, zhyteni në një legen me disa lugë uthull.
4. Pastroni pllakat e banjës nga kripërat, duke i fërkuar me një sfungjer me disa pika uthull dhe sode buke.
5. Erë frigoriferi juaj? Pasi ta keni pastruar, vendosni një pjatëz me pak kafe dhe vendoseni në raftin e frigoriferit.
6. Lyeni qilimat tuaja në njollat ku ato kanë ,ujë të vakët, pak pastrues gjellash dhe disa pika uthull
7. Pastroni furrën tuaj duke vendosur në një tas lëng limoni dhe sode buke dhe aromat e pakëndshme do të zhduken.

## Menaxhimi i shtëpisë: Pastrimi , Riparimi , Faturat e mirëmbajtjes , Strehimi mbështetës

### Part B



#### Linqe të dobishme (specifike sipas vendit)

Numri i telefonit për të kontaktuar një elektrikist dhe një faqe në internet	11888 <a href="https://www.11888.gr/urgent-requests/hlektrologikes-egkatastaseis-hlektrologoi/">https://www.11888.gr/urgent-requests/hlektrologikes-egkatastaseis-hlektrologoi/</a>
Drejtoria për elektrikistët	<a href="https://www.xo.gr/dir-az/H/llektrologoi/">https://www.xo.gr/dir-az/H/llektrologoi/</a>
Drejtoria për hidraulikë	<a href="https://www.xo.gr/dir-az/Y/Ydravlikoi/">https://www.xo.gr/dir-az/Y/Ydravlikoi/</a>
Drejtoria për bravandreqës	<a href="https://www.xo.gr/dir-products-az/K/kleidasas/">https://www.xo.gr/dir-products-az/K/kleidasas/</a>
Korporata e Energjisë Publike S.A. - Hellas	<a href="https://www.dei.gr/en/oikiakoi-pelates/eualëtoi-pelates-kai-koinëniko-oikiako-timologio">https://www.dei.gr/en/oikiakoi-pelates/eualëtoi-pelates-kai-koinëniko-oikiako-timologio</a>
Ndërmarrja e Ujësjetës Kanalizimeve në Athinë	<a href="https://www.eydap.gr/en/MyAccount/MyCurrentAccount">https://www.eydap.gr/en/MyAccount/MyCurrentAccount</a>
Artikull me këshilla për pastrimin e shtëpisë	<a href="https://blog.kotsovolos.gr/katharisma-spitiou/">https://blog.kotsovolos.gr/katharisma-spitiou/</a>
Artikull se sa shpesh duhet ta pastrojmë shtëpinë	<a href="https://www.madamefigaro.gr/sygxroni-zoi/life-noë/106239/poso-suxna-prepei-na-katharizeis-to-spiti-sou">https://www.madamefigaro.gr/sygxroni-zoi/life-noë/106239/poso-suxna-prepei-na-katharizeis-to-spiti-sou</a>





## Edukimi i shëndetit :shëndet fizik , mendor dhe social


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Doracaku Tema 5.1. Titulli “Edukimi shëndetësor” synon të edukojë dhe informojë ju për shëndetin fizik, mendor dhe social. Cdo component shëndetësor do të prezantohet me një shpjegim të konceptit dhe domethënies , përcaktuesit e tij dhe mënyrat për të ruajtur një shëndet të mirë fizik, mendor dhe social.

 Pika kyçe 1: Shëndeti mendor përcaktohet dhe vlerësohet nga aftësia jonë për të trajtuar streset e jetës së përditshme dhe për të mbajtur një qëndrim përgjithësisht të gëzuar dhe optimist për jetën.

 Pika kryesore 2: Shëndeti Social. Rrjeti social në jetën reale të një personi është një tregues thelbësor i shëndetit shoqëror. Ka të bëjë me aftësinë për të formuar marrëdhënie pozitive dhe mbështetëse me bashkëmoshatarët.

 Pika kyçe 3: Shëndeti fizik përcaktohet nga zakonet e gjumit dhe të ngrënit të një personi, si dhe sasia e ushtrimeve që ata marrin dhe higjena e tyre orale.



#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë:

- Të kuptoni konceptin e të qenurit i shëndetshëm dhe përbërësit kryesorë të tij.
- Të kuptoni rëndësinë e shëndetit fizik, mendor dhe social.
- Për të kuptuar vlerën e kontrollit të rregullt shëndetësor
- Të jeni më i informuar në lidhje me simptomat e problemeve të shëndetit mendor dhe gjithashtu të kujdeset për një të dashur në situatë të vështirë të shëndetit mendor
- Të mësoni se si të mirëmbani një shëndet të mirë fizik, mendor dhe shoqëror.



## Shëndeti Mendor, Social dhe Fizik

Krijuar në 1997 si një projekt për një shkollë të mesme në Alaska, Trekëndëshi Shëndetësor ka shërbyer si një grafik që mat shëndetin fizik, mendor dhe shoqëror të një individi. Krijuesit përdorën një trekëndësh barabrinjës për të përfaqësuar këto aspekte të shëndetit. Për shkak se të gjitha anët e këtij lloji të trekëndëshit janë të barabartë, ajo thekson rëndësinë e barabartë të secilit prej këtyre aspekteve. Në fakt, t'i kushtosh më shumë vëmendje njëres anë, duke lënë pas dore palët e tjera, mund të çojë në pabarazitë shëndetësore.

**Shëndeti mendor** përcaktohet dhe vlerësohet nga aftësia jonë për të trajtuar streset e jetës së përditshme dhe për të mbajtur një qëndrim përgjithësisht të gëzuar dhe optimist për jetën. Duke parë shëndetin mendor të një personi, duhet të marrim parasysh marrëdhëniet e tij me miqtë dhe familjen. Disa njerëz gjithashtu përfshijnë aftësitë e të mësuarit kur vlerësojnë shëndetin mendor.

### Shëndeti Social.

Rrjeti social në jetën reale të një personi është një tregues thelbësor i shëndetit shoqëror. Ka të bëjë me aftësinë për të formuar marrëdhënie pozitive dhe mbështetëse me bashkëmoshatarët. Këtu, ju shihni një lidhje me shëndetin mendor dhe fizik. Mungesa e miqve mund të çojë në depresion, i cili mund të shkaktojë simptoma fizike të lidhura me shëndetin. Në të kundërt, një person me një rrjet të fortë të miqve do të ketë gjithmonë njerëz të cilëve mund t'i drejtohet. **Shëndeti fizik** përcaktohet nga zakonet e gjumit dhe të ngrënit të një personi, si dhe sasia e ushtrimeve që ata marrin dhe higjiena e tyre orale. Në vlerësimin e shëndetit fizik, ne shikojmë zakonet e drogës, alkoolit dhe pirjes së duhanit dhe konsiderojmë nëse personi ka kontrolle të rregullta siç janë ekzaminimet e gjirit, kolonoskopia, provimet për kancerin e lëkurës dhe çdo ekzaminim tjetër të nevojshëm mjekësor.

### Ndërveprimi midis anëve të Trekëndëshit të Shëndetit

Të tre anët e Trekëndëshit Shëndetësor varen nga njëra-tjetra. Për shembull, personi shumë social, i cili qëndron jashtë në festa gjatë gjithë natës, nuk mund të jetë duke fjetur sa duhet. Nëse ajo gjithashtu është duke pirë, duke marrë drogë dhe pirjen e duhanit, shëndeti i saj fizik dhe mbase shëndeti mendor do të rrezikohet. Në të kundërt, merrni parasysh personin që është i përpiktë në lidhje me dietën dhe stërvitjen. Ky person shpesh do të neglizhojë shoqërimin me miqtë nga frika e humbjes së një stërvitje. Ai mund të shmangë darkën me njerëzit për shkak të rregullave të rrepta dietike. Ky individ mund të ketë shëndet të shkëlqyeshëm fizik, por shëndeti i tij shoqëror është i papërshtatshëm. Kjo mund të çojë në vetmi, e cila përfundimisht mund të rrezikojë shëndetin mendor. Tani, merrni parasysh personin më të vjetër që vuan nga Alzheimeri. Kjo është një sëmundje fizike që mund të shkaktojë aftësi të kufizuara në të nxënë, e cila mund të ketë një ndikim negativ në shëndetin mendor.

### Përdorimi i trekëndëshit shëndetësor.

Kohë pas kohe, ju bën të shikoni anët e ndryshme të Trekëndëshit Shëndetësor dhe ta përdorni atë si një mjet për të vlerësuar, dhe ndoshta ndryshuar, zakonet tuaja shëndetësore. Për shembull, nëse shëndeti juaj fizik është i mirë, por shëndeti juaj shoqëror është më pak se sa duhet, mendoni të bashkoheni në një palestër dhe të takoni miqtë e rinj të palestrës. Interneti e bën më të lehtë për të kapur miqtë e vjetër, kështu që konsideroni të shkruani disa email miqve për të cilët nuk keni biseduar pak kohë më parë. Sistemi juaj i ndihmës mund të ju ndihmojë juve dhe miqtë tuaj të vazhdoni me takimet e mjekut të tyre dhe t'u përmbahen zakoneve të shëndetshme. e kujdesit shëndetësor për kontrollet mjekësore dhe

Kontrolli i rregullt mjekësor është thelbësor për përfitimin e mirëqenies së përgjithshme dhe shëndetit të përgjithshëm. E tëra çfarë ju duhet të bëni është të vizitoni rregullisht mjekun tuaj. Mund të jetë tremujore ose dy herë në vit. Kjo do t'ju ndihmojë të zbuloni çdo çështje të mundshme ose të ardhshme shëndetësore për t'u diagnostikuar dhe trajtuar siç duhet. Për më tepër, ato gjithashtu ndihmojnë për të diagnostikuar sëmundjen në një fazë të hershme, kur shanset për trajtim dhe kurim janë më të larta dhe më të mira. Ju bën më të vetëdijshëm për shëndetin tuaj. Në varësi të rezultateve të testeve tuaja të gjakut, mjeku ose ofruesi i kujdesit shëndetësor mund t'ju paralajmërojë për zakone të ndryshme bazuar në historinë e familjes, moshën dhe gjendjen shëndetësore. Për shembull, shumë njerëz zakonisht injorojnë shëndetin e dhëmbëve dhe nuk janë plotësisht të vetëdijshëm për kujdesin oral. Sidoqoftë, nëse disa janë të vetëdijshëm, ata nuk e praktikojnë atë plotësisht. Ju mund të mos lani dhëmbët tuaj dy herë në ditë. Por, me kujtime të rregullta nga mjeku juaj, mund të filloni ta bëni atë. Ky ndryshim në zakonin tuaj zvogëlon shanset e shfaqjes së problemeve të ndryshme të dhëmbëve. Ky është vetëm një shembull i vogël. Ka shumë fusha të tilla për të cilat ne nuk kujdesemi siç duhet, pavarësisht se ato janë më të rëndësishme. Kontrollat e rregullta e bëjnë mjekun tuaj të ju udhëzojë të ndiqni rutinën e duhur të kujdesit për këto fusha dhe aspektet shëndetësore.

**Ku të shkoni për një kontroll mjekësor?**

Zakonisht është vendimi më i mirë për të vizituar ofruesin shërbimet shëndetësore. Por, nëse nuk e keni një të tillë, mund të këshilloheni me ndonjë mjek të përgjithshëm për t'iu referuar testeve thelbësore. Më vonë, nëse zbulohet ndonjë sëmundje, mund të konsultoheni me specialistin përkatës sipas këshillës së mjekut.

Një trup dhe mendje e shëndetshme mund të ju bëjnë më produktivë në punë. Prandaj, sigurohuni që të jeni të rregullt me kontrollat tuaja mjekësore për të qëndruar të aftë dhe të shëndetshëm.

Ndihma për një të dashur që përballet me një sëmundje mendore

Mund të jetë shumë e vështirë dhe shqetësuese nga zemra të shohësh një të dashur që lufton me simptomat e sëmundjes mendore. Dhe shpesh është e vështirë të dini se si ta ndihmoni dhe mbështesni më mirë personin tuaj të dashur.

Cdo individ është i ndryshëm dhe situatat ndryshojnë shumë. Personi mund të ketë një diagnozë specifike, ose thjesht mund të keni shqetësime për mënyrën se si një person ka folur dhe silltet. Ju e njihni personin tuaj të dashur dhe mund të kuptoni se cila qasje ose mbështetje do të jetë më e dobishme. Sidoqoftë, më poshtë janë disa këshilla dhe gjëra për tu marrë parasysh kur po përpiqeni të ndihmoni një të dashur. Njihni shenjat paralajmëruese të problemeve të shëndetit mendor. Për shembull, tërheqja nga ndërveprimi shoqëror, problemet e pazakonta që funksionojnë në shkollë, punë ose aktivitete shoqërore ose ndryshime dramatike në gjumë dhe oreks janë shenja të mundshme. Shihni më shumë në Shenjat paralajmëruese të sëmundjes mendore. Dikush që shfaq këto shenja ose ka këto përvoja nuk do të thotë se personi ka një problem të shëndetit mendor, simptomat mund të lidhen edhe me çështje ose probleme të tjera. Por ndjekja e një vlerësimi nga një profesionist mjekësor mund të ndihmojë në adresimin e problemeve dhe parandalimin e shfaqjes së simptomave më serioze. Kërkoni mbështetje për veten tuaj. Ndërsa jeni duke u përqëndruar në ndihmën e të dashurit tuaj, është gjithashtu e rëndësishme të kujdeseni për veten tuaj - fizikisht dhe emocionalisht. Kërkoni për ndihmë për veten tuaj nëse keni nevojë për të. Njihni dhe pranoni kufijtë e asaj që mund të jepni.

## 7 këshilla për të ruajtur shëndetin tuaj mendor dhe fizik

### 1. Pini shumë ujë

Trupi juaj kërkon ujë që të funksionojë, dhe pirja e më shumë ujit mund të lehtësojë dhimbjet ,të përmirësojë nivelin e energjisë dhe të djegë toksinat. Qëndrimi i hidratuar e mban trupin tuaj të funksionojë në një nivel optimal. Mbjajtja e një shishe me ujë gjatë gjithë ditës do t'ju japë mundësinë të qëndroni të hidratuar më lehtë.

### 2. Mos nënvlerësoni rëndësinë e gjumit

Gjumi i një nate të mirë është gjithmonë një ide e mirë. Gjumi lejon që trupi juaj të shërohet dhe të rimbushet, duke ju dhënë më shumë energji për ditën tjetër. Nëse gjumi është diçka me të cilën luftoni, ndërmerrni hapa për të eliminuar stimuluesit përpara shtratit si kafeina, alkooli, apo ekranet (celularët, TV, laptopë, etj.). Trupi juaj do t'ju falënderojë për gjumin e mjaftueshëm dhe do t'i vini re efektet!

**3.Ushqimi i shëndetshëm shpesh mund të duket si detyrë.** Ndërsa mund të duket sikur ushqimet e para-paketuara janë të përshtatshme, ju mund të sakrifikoni vlerën ushqyese të ushqimit tuaj për hir të një vakt- të cregullt. Zgjedhja e opsioneve të shëndetshme mund të jetë e përshtatshme, gjithashtu! Ndërsa mund të kërkojë pak më shumë planifikim, ushqimet që janë sa më afër të jetë e mundur nga fusha ose ferma sa të jetë e mundur janë zakonisht një mundësi e mirë.

### 4.Përqafoni një ekuilibër të mirë pune-jetë

Puna ka një tendencë për të marrë sasi të madhe të kohës suaj. Ndonjëherë mund të jetë i pashmangshëm; sidoqoftë, nëse puna merr përsipër të gjithë kohën dhe energjinë tuaj, mund të jetë koha të tërhiqeni dhe të vlerësoni se si po shfrytëzoni kohën tuaj. Mbjajtja e një ekuilibri pozitiv midis punës dhe jetës mund të rrisë kënaqësinë tuaj të përgjithshme dhe të zvogëlojë nivelin e stresit.

### 5. Keni kohë për ushtrime

Bërja e trupit tuaj duke lëvizur është jashtëzakonisht e rëndësishme për të ruajtur shëndetin tuaj të përgjithshëm mendor dhe fizik. Në varësi të llojit të stërvitjes që preferoni, mund të promovoni shëndetin e kockave, të inkurajoni humbjen e peshës dhe të rrisni forcën e muskujve. Të qenit fizik për 30 minuta në ditë nuk kërkon shumë angazhim në kohë por mund të përmirësojë shumë shëndetin tënd.

## 6. Merrni kohë për t'u çlodhur

Stresi dhe jetë e ngjeshur mund të zvogëlojë lehtësisht aftësinë tuaj për t'u çlodhur. Relaksimi mund të marrë çdo formë që funksionon më mirë për ju: disa aktivitete të zakonshme relaksuese mund të jenë shëtitja, leximi i një libri, ushtrimi, meditimi dhe joga. Marrja e disa minutave gjatë gjithë ditës për t'u përqëndruar në diçka për të cilën ju duket relaksuese do të përmirësojë gjendjen tuaj mendore dhe do të mbajë nivelet e stresit tuaj të ulët.

## 7. Përfitoni nga përfitimet shëndetësore për parandalimin

Nëse keni mbulim të përfitimeve shëndetësore, ju mund t'i përdorni ato për të ruajtur shëndetin tuaj fizik dhe mendor duke përfituar nga shërbime të tilla si kujdesi për dhëmbët, si dhe shërbimet psikologjike. Të kujdesesh për të gjitha aspektet e shëndetit tuaj personal është e rëndësishme për ruajtjen e mirëqenies tuaj dhe shijimin e cilësisë më të mirë të mundshme të jetë.

## Edukimi shëndetësor: shëndeti fizik , mendor dhe social

### Pjesa B

#### Linqe të dobishme (specifike sipas vendit)

Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes sociale për informacionin rreth çështjeve të shëndetit dhe shërbimet	<a href="http://shendetesia.gov.al/">http://shendetesia.gov.al/</a>
Grupi për mbështetjen mendore dhe emocionale	<a href="https://groupanalysisalbania.org/">https://groupanalysisalbania.org/</a>
Sistemi I ndarjes të bicikletave për të qënë fizikisht aktivë	<a href="https://ecovolis.blogspot.com/">https://ecovolis.blogspot.com/</a>
Qëndër komunitare për shëndetin mendor	<a href="https://ashr.gov.al/qendra-komunitare-e-shendetit-mendor-nr-2/">https://ashr.gov.al/qendra-komunitare-e-shendetit-mendor-nr-2/</a>
Këshillime online për të rinjtë	<a href="http://nukjevetem.al/">http://nukjevetem.al/</a>

#### Referenca:

<https://healthyliving.azcentral.com/the-health-triangle-mental-social-physical-definitons-12180709.html>

<https://www.healthcheckup.com/general/regular-medical-check-up-benefits/>

<https://www.psychiatry.org/patients-families/helping-a-loved-one-cope-with-a-mental-illness>




<https://www.healthcareproviders.ca/blog/7-tips-to-maintain-mental-and-physical-health>

## Qëndro I lidhur ! Koha për rrethin shoqëror

### Pjesa A

#### Përmbledhje

Doracaku 5.2. Tema "Qëndro i lidhur" synon t'ju prezantojë dhe informojë juve lidhjes me njerëzit dhe rëndësinë e saj në marrjen dhe shkëmbimin e mbështetjes. Tema synon t'ju pajisë me shpjegimin e kuptimit të "lidhjes me njerëzit", rëndësinë dhe përfitimet e saj dhe mënyrat se si të lidheni në mënyrë efektive.

-  Pika kyçe 1: Lidhja e vërtetë është më shumë sesa thjesht të flasim me të tjerët ose të ndani interesa
-  Pika kryesore 2: Lidhja njerëzore funksionon vetëm nëse ka ndershmëri. Nuk funksionon nëse po përpiqemi të jemi diçka që nuk jemi.
-  Pika kryesore 3: Nëse jeni i interesuar të përparoni *karrierën tuaj*, ose të keni një grup të ri miqsh për të dalë me të, ju duhet të mësoni - dhe mbase master - aftësi për të bërë miq.

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj nteme janë për ju :

- Për të mësuar se çfarë është lidhja me njerëzit dhe çfarë konsiderohet rrethi shoqëror
- Të kuptoni rëndësinë e lidhjes me njerëzit dhe rrethin tuaj shoqëror
- Të informoheni për lidhjen me përfitimet dhe rëndësinë e njerëzve në jetën tuaj të përditshme.
- Të mësojni mënyra të ndryshme si të qëndroni të lidhur me njerëzit dhe rrethin tuaj shoqëror
- Të kuptoni lloje të ndryshme të komunikimit

#### Cfarë do të thotë lidhja me njerëzit?

Nga 'hierarkia e nevojave' të psikologut Abraham Maslow që tregon se nevoja jonë për t'u përkushtuar është sekondare vetëm për nevojat tona të mbijetesës, te **teoritë e atashimit** së John Boëlby sygjerimi që një fëmijë ka nevojë për një lidhje besimi me një kujdestar për të prosperuar si i rritur, lidhja është thelbësore. Lidhja e vërtetë është më shumë sesa thjesht të bisedosh me të tjerët ose të ndash interesa. Mbi të gjitha, ne mund të flasim për më shumë se një orë me dikë për sportin ose politikën. Lidhja me të tjerët është një ndjenjë e të qenit e hapur dhe e disponueshme për një person tjetër, edhe pse mendoni se ato janë të hapura dhe të disponueshme për ju. Përbërësit e tjerë të lidhjes njerëzore janë empatia dhe dhembshuria - ne ndiejmë vullnet të mirë për personin me të cilin jemi duke u lidhur.

Shembuj të lidhjes njerëzore janë si më poshtë:

- të keni një bisedë personale për atë që është e rëndësishme për ju me dikë dhe **ndjenjën e të qenurit i dëgjuar dhe kuptuar**
- duke marrë kohë **për të dëgjuar dikë tjetër** dhe duke ndier empati të vërtetë për ta
- të ndihmohet dikë tjetër me vullnet të mirë të pakushtëzuar
- duke ofruar një **mirënjohje** të sinqertë për një tjetër dhe mirënjohje nga të tjerët
- një përvojë e përbashkët me të tjerët që përfshin gëzim dhe dashamirësi.

#### Si mund ta di nëse jam vërtet i lidhur me të tjerët?

##### 1. Jeni në moment.

Kur lidhemi me të tjerët, nuk po mendojmë më për atë që shkoi keq në të kaluarën ose për shqetësimet tona në të ardhmen. Ne jemi plotësisht **të disponueshëm për momentin e tanishëm** dhe përvojën e përbashkët që kemi me një tjetër.

##### 2. Ju duhet të jeni vetëvetja

Lidhja njerëzore funksionon vetëm nëse ka **ndershmëri**. Nuk funksionon nëse po përpiqemi të jemi diçka që nuk jemi.

##### 3. Ndjenieni të hapur - pavarësisht nëse ndiheni mirë apo jo.

Lidhja me të tjerët shpesh duket mirë. Por kjo në të vërtetë nuk është gjithmonë e vërtetë. Ndjenja e besimit të mjaftueshëm me dikë për të ndarë një përvojë të trishtuar ose diçka për të cilën jeni mërzitur mund të jetë një mënyrë shumë e fortë e lidhjes me dikë gjithashtu.

##### 4. Ju ndjeni empati dhe mirësi për personin tjetër.

Zemërimi apo domethënia na afrojnë lidhjen, ashtu si gjykimi dhe **kritika**.

Lidhja njerëzore është zakonisht e mirë. Sigurisht, ne mund të ndihemi të lidhur duke **qeshur** me të tjerët për dikë tjetër. Por shpesh pas kësaj ka një ndjenjë, e cila tregon se nuk ka qenë aspak lidhje.

##### 5. Një ndjenjë besimi ekziston midis jush dhe personit tjetër.

Kjo mund të ndodhë edhe midis dy të panjohurve - për shembull, lejimi i dikujt të ju ndihmojë me valixhen tuaj deri në shkallët tregon se ju keni besim tek ata.

Dhe këto gjëra shpesh nuk janë aspak lidhje ...

Nëse mendoni se po lidheni me të tjerët, por bazohet në një mos pëlqim të përbashkët të njerëzve të tjerë, ose në bisedime për të tjerët? Sigurisht, ju keni diçka të përbashkët, por ajo ndjenjë e ngushtë brenda nuk është një besim dhe lidhje.



### **Këshilla për zgjerimin e rretheve tuaja sociale**

Nëse jeni të interesuar të përparoni karrierën tuaj, ose të keni një grup të ri miqsh për të dalë me ta, ju duhet të mësoni - dhe mbase master - aftësi për të bërë miq.

#### **1 - Lidhuni me lidhës**

Një mënyrë e shkëlqyeshme për të zgjeruar rrethin tuaj shoqëror është të lidheni me dikë përmes të cilit do të takoni shumë njerëz të tjerë. Këto "lidhje" janë llojet e njerëzve që mbajnë miq në Facebook me mijëra, bëjnë festa sa herë të jenë në gjendje, dhe gjithmonë duket se janë me një grup të madh njerëzish.

Shpesh, këta janë njerëz shumë të hapur dhe janë më të lehtë për t'u lidhur nga sa mendoni. Ata mund të mos kenë kohë për të investuar në një miqësi të thellë me ju, por ata duan të njihen me njerëz më interesantë për të shtuar rrethin e tyre.

#### **2 - Takoni njerëz të rinj në mënyrë konstante.**

Në realitet, jo të gjithë njerëzit që ju takoni në internet do të bëhen miqtë tuaj dhe jo gjithmonë shokët tuaj të tanishëm do të jenë gjithmonë rreth juh. Kjo është pse thuhet që nëse nuk jeni duke bërë shokë të rinj, jeni duke bërë më pak.

Unë rekomandoj se ju duhet të shkoni në vend ku është e thjeshtë dhe e përshtatëshme të shëtisni me cdo kënd dhe prezantoni vehten. Ideale, ju dëshironi të shkoni në vende ku të tjerët janë të hapur për të takuar njerëz të rinj gjithashtu. Shembuj si, netët e hapjes, galas, mbrojtje kulturore ose bamirësie, seminare dhe bisedime.

#### **3 - Jepini vlerë vehtes tuaj**

Kur takoni shumë njerëz, ju duhet të "godisni". Asgjë nuk godet më mirë sesa të kesh një qëndrim dhurues. Së pari, dëgjoni vërtet ato që thonë dhe imagjinoni sikur të ishit ata; shihni botën përmes syve të tyre. Së dyti, jini të gatshëm të ndani histori, kontakte ose këshilla të shpejta për ato që flasin njerëzit. Kur takoni njerëz të rinj, ekzistojnë disa parime psikologjike që përcaktojnë nëse ata duan tju takojnë përsëri. Kjo funksionon në një nivel të pavetëdijshëm. Një nga parimet më të rëndësishme është qëndrimi i dhënësit / marrësit. Nëse ata mendojnë se ju kujdeseni vetëm për veten tuaj, lidhja nuk do të ndodhë. Ju mund të portretizoni një qëndrim dhënës në dy mënyra. E para ka të bëjë me vërtet dëgjimin e atyre që thonë, duke imagjinuar botën përmes syve të tyre dhe duke u dhënë atyre mendimin tuaj për historitë dhe situatat e tyre. Mënyra e dytë është të provoni se jeni gati të ndani histori të ngjashme për ato për të cilat flasin, ose t'i prezantoni ato me dikë që mund t'i ndihmojë ata.

Një nga mënyrat më të shpejta për të rritur jetën tuaj shoqërore është të përfshiheni në një komunitet që ka llojin e njerëzve që ju dëshironi si miq. Ky komunitet duhet të jetë në zonën tuaj lokale dhe duhet të mbajë punëdhënës socialë një herë në muaj, ose më shumë. Ajo që bëni është të gjeni atë që ju pëlqen, mbase në përmbushjen.com, dhe të ofroni ndihmën tuaj për njerëzit që e drejtojnë atë. Ata ka shumë të ngjarë të pranojnë, edhe nëse nuk u duhet kaq shumë ndihmë; ata thjesht do të jenë të kënaqur që ju interesojnë. Kjo funksionon shkëlqyeshëm sepse ju bën të takoni të gjithë, dhe sepse ju vendos si një dhënës të vlerës.

#### **5 - Të takoni njerëzit rregullisht**

Qëndrimi në kontakt është thelbësor nëse doni të mbani gjallë rrethet tuaja sociale. Ju duhet të përforconi lidhjen me njerëzit që sapo keni takuar dhe të gjeni miq të tjerë. Për të zgjidhur këtë problem, ju mund të krijoni një ritual të përvajshëm, ku kaloni vetëm një orë duke thirrur, shkruar dhe dërguar mesazhe me njerëz. Thjesht shënoni në kalendarin tuaj një ditë dhe kohë specifike dhe bëni atë çdo javë. Një kohë e shkëlqyeshme për ta bërë atë është e marta ose e mërkura, pasi ju jep mundësinë të bëni plane me njerëz për fundjavën.

Para se të filloni të investoni më shumë kohë për të bërë miq, bëni pak planifikim. Mundohuni të kuptoni se me çfarë lloj personash dëshironi të shoqëroheni. Shënoni disa cilësi, tipare të karakterit ose interesa që ju

pëlqejnë, dhe mos hezitoni të jeni pak më ambicioz se zakonisht. Kjo është e rëndësishme sepse lejon që mendja juaj të tregojë shpejt nëse një person që takoni mund të ishte një përshtatje e shkëlqyeshme për ju. Këtu janë disa cilësi që mund të filloni me: dhënë, interesant, argëtues, ambicioz, i sinqertë, besnik, kureshtar dhe i besueshëm. Mund të shtoni të tjerët nëse dëshironi, dhe gjithashtu mund të bëni një listë të aktiviteteve që dëshironi të bëni me miqtë tuaj të ardhshëm. Këto lista nuk do të jenë përfundimtare, por qartësia që ata sjellin do t'ju kursejë shumë kohë dhe frustrim. Unë gjithashtu rekomandoj që të investoni pak kohë për të mësuar rreth miqësisë dhe si funksionon.

### Llojet e komunikimit

Shpesh i kategorizuar si një aftësi ndërpersonale, komunikimi është akti i shkëmbimit të informacionit nga një person tek një person tjetër ose grup i njerëzve. Ka shumë mënyra të ndryshme për të komunikuar, secila prej të cilave luan një rol të rëndësishëm në shkëmbimin e informacionit. Mësimi dhe zhvillimi i aftësi të mira komunikimi mund t'ju ndihmojnë të keni sukses në karrierën tuaj, t'ju bëjë një kandidat pune konkurrues dhe të ndërtoni rrjetin tuaj. Ndërsa kërkon kohë dhe praktikë, komunikimi dhe aftësitë ndërpersonale sigurisht që janë në gjendje të rriten dhe të rafinohen.

Ekzistojnë katër lloje kryesore të komunikimit që ne përdorim çdo ditë: Verbale, joverbale, me shkrim dhe vizuale.

Këtu janë disa hapa që mund të ndërmerrni për të zhvilluar aftësitë tuaja të komunikimit verbal:

- Përdorni një zë folës të fortë dhe të sigurt. Sidomos kur paraqisni informacione për disa ose një grup njerëzish, sigurohuni që të përdorni një zë të fortë në mënyrë që të gjithë të dëgjojnë me lehtësi. Jini të sigurt kur flisni në mënyrë që idetë tuaja të jenë të qarta dhe të lehta për të tjerët për t'i kuptuar.
- **Përdorni dëgjimin aktiv.** Ana tjetër e përdorimit të komunikimit verbal është qëllimisht të dëgjuarit aktiv të të tjerëve. Aftësitë aktive të të dëgjuarit janë thelbësore kur zhvilloni një takim, prezantim apo edhe kur merrni pjesë në një bisedë ballë për ballë. Duke vepruar kështu do t'ju ndihmojë të rriteni si një komunikues.
- **Shmangni fjalët mbushëse.** Mund të jetë joshëse, veçanërisht gjatë një prezantimi, të përdorni fjalë plotësuese siç janë "um", "si", "ashtu" ose "po". Ndërsa mund të duket e natyrshme pasi të keni përfunduar një fjalë ose pauzë për të mbledhur mendimet tuaja, gjithashtu mund të jetë shqetësuese për audiencën tuaj. Provoni t'ia paraqisni një shoku ose kolegu të besuar i cili mund t'i kushtojë vëmendje kohërave kur përdorni fjalë plotësuese. Mundohuni t'i zëvendësoni duke marrë frymë kur tundoheni t'i përdorni.

Këtu janë disa hapa që mund të ndërmerrni për të zhvilluar aftësitë tuaja të komunikimit joverbal:

- **Vini re se si emocionet tuaja duken fizikisht.** Gjatë gjithë ditës, ndërsa përjetoni një varg emocionesh (gjithçka nga energjia, mërzitja, lumturia ose e irritimi), përpiquni të identifikoni se ku e ndjeni atë emocion brenda trupit tuaj. Për shembull, nëse ndiheni në ankth, mund të vini re që stomaku juaj ndjehet i ngushtë. Zhvillimi i vetë-vetëdijes rreth asaj se si emocionet tuaja ndikojnë në trupin tuaj mund t'ju japin zotërim më të madh mbi prezantimin tuaj të jashtëm.
- **Jini të qëllimshëm për komunikimet tuaja joverbale.** Bëni një përpjekje për të shfaqur gjuhë pozitive të trupit kur ndiheni vigjilent, të hapur dhe pozitivë për rrethinën tuaj. Ju gjithashtu mund të përdorni gjuhën e trupit për të mbështetur komunikimin tuaj verbal nëse ndjeheni të hutuar ose të shqetësuar për informacion. Përdorni gjuhën e trupit krahas komunikimit verbal siç është pyetja për pyetje vijuese ose tërheqja e prezantuesit për të dhënë përshtypje.
-

- Imitoni komunikimet joverbale që ju i shihni efektive. Nëse gjeni disa shprehje të fytyrës ose gjuhë të trupit të dobishëm për një mjedis të caktuar, përdorni atë si një udhëzues kur përmirësoni komunikimet tuaja joverbale. Për shembull, nëse e shihni që kur dikush lëviz kokën, komunikon në mënyrë efikase miratimin dhe reagimin pozitiv, përdorni atë në takimin tuaj të rradhës kur keni të njëjtat ndjenja. Këtu janë disa hapa që mund të ndërmerrni për të zhvilluar aftësitë tuaja të komunikimit me shkrim:
  - Përpiquni për thjeshtësi. Komunikimet e shkruara duhet të jenë sa më të thjeshta dhe të qarta. Ndërsa mund të jetë e dobishme të përfshini shumë detaje në komunikimet edukuese, për shembull, duhet të kërkonti fusha ku mund të shkruani sa më qartë që jetë e mundur që audiencia juaj të kuptojë.
    - Mos u mbështetni në ton. Për shkak se nuk keni nuanca të komunikimeve verbale dhe joverbale, kini kujdes kur përpiqeni të komunikoni një ton të caktuar kur shkruani. Për shembull, përpjekja për të komunikuar një shaka, sarkazëm mund të përkthehet ndryshe në varësi të audiencës. Në vend të kësaj, përpiquni ta mbani shkrimin tuaj sa më të thjeshtë dhe ta ndiqni me komunikime verbale ku mund të shtoni më shumë personalitet.
    - Merrni kohë për të shqyrtuar komunikimet tuaja me shkrim. Vendosija e kohës mënjanë për të ri-lexuar emaillet, letrat ose memorandumet tuaja mund t'ju ndihmojnë të identifikoni gabimet ose mundësitë për të thënë diçka ndryshe. Për komunikime të rëndësishme ose ato që do t'u dërgohen një numri të madh njerëzish, mund të jetë e dobishme që një koleg i besuar ta rishikojë atë gjithashtu.
    - Mbani një skedar shkrimi që ju duket efektiv ose i kënaqshëm. Nëse merrni një pamflet, email ose memorandum të caktuar që ju duket veçanërisht e dobishme ose interesante, kurseni atë për referencë kur shkruani komunikimet tuaja. Përfshirja e metodave ose stileve që ju pëlqejnë mund t'ju ndihmojnë të përmirësoheni me kalimin e kohës. Këtu janë disa hapa që mund të ndërmerrni për të zhvilluar aftësitë tuaja të komunikimit vizual:
      - Pyesni të tjerët përpara se të përfshini vizualizime. Nëse po mendoni të ndani një ndihmë vizuale në prezantimin ose emailin tuaj, mendoni të kërkonti të tjerët për reagime. Shtimi i pamjeve vizuale nganjëherë mund t'i bëjë konceptet konfuzë ose të përzihen. Marrja e një perspektive të palëve të treta mund t'ju ndihmojë të vendosni nëse vizual shton vlerë në komunikimet tuaja.
      - **Konsideroni audiencën tuaj.** Sigurohuni që të përfshini vizuale që janë kuptuar lehtësisht nga audiencia juaj. Për shembull, nëse po shfaqni një tabelë me të dhëna të panjohura, sigurohuni që të merrni kohë dhe të shpjegoni se çfarë po ndodh në vizuale dhe si lidhet me ato që po thoni. Asnjëherë nuk duhet të përdorni vizuale të ndjeshme, fyese, të dhunshme ose grafike në çfarëdo forme

## Qëndro I lidhur! Koha për rrethin shoqëror!

### Pjesa B



#### Linqe të dobishëme (specifike sipas vendit)

Caffe -shumë gjuhëshe - Një event ku mund të takoni njerëz të rinj dhe të zgjeroni rrethin tuaj shoqëror	<a href="https://www.facebook.com/Multi-Languages-Cafe-1492844270972668/">https://www.facebook.com/Multi-Languages-Cafe-1492844270972668/</a>
Faqe me mundësi të ndryshme për të rinjtë në konferenca, punësim etj.	<a href="http://mundesi.al/">http://mundesi.al/</a>
Rrjeti Kombëtar i Rinisë Shqiptare - Një rrjet që do t'ju ofrojë lidhje në të gjithë Shqipërinë	<a href="https://www.facebook.com/anynalbania/">https://www.facebook.com/anynalbania/</a>
Përtej Barrierave Shqipëri-OJQ që mund t'ju ndihmojnë të bëheni vullnetarë ose të përfshihen në aktivitete dhe të zgjeroni rrjetin tuaj social	<a href="https://www.facebook.com/PertejBarrierave">https://www.facebook.com/PertejBarrierave</a>

#### Referenca:

<https://www.harleytherapy.co.uk/counselling/connecting-with-people.html>

<https://www.lifehack.org/articles/communication/6-tips-for-expanding-your-social-circles.html>

<https://www.indeed.com/career-advice/career-development/types-of-communication>.




## “Bëhu aktiv!”

## Pjesa A



## Përmbledhje

Njësia e Doracakut 5.3. i titulluar "Bëhu aktiv" synon t'ju prezantojë dhe edukojë juve për "të qenurit aktiv" dhe rëndësinë e tij në jetën tuaj të përditshme. "Bëhuni aktiv" do t'ju prezantohet me shpjegimin e kuptimit të "të qenit aktiv", rëndësinë e tij dhe mënyrat e të qenit aktiv jashtë shtëpisë, në shtëpi dhe në vendin e punës.

-  **Pika kryesore 1:** Të jesh aktiv fizikisht do të thotë të ulesh më pak dhe të lëvizësh trupat tanë më shumë. Shumë njerëz zbulojnë se aktiviteti fizik i ndihmon ata të ruajnë shëndetin pozitiv mendor, ose më vete, ose në kombinim me trajtime të tjera.
-  **Pika kyçe 2:** Të jesh aktiv fizikisht ka tendencë të jetë më e lehtë nëse zgjedh një veprimtari që të pëlqen, dhe kjo përshtatet në jetën tënde të përditshme.
-  **Pika kryesore 3:** Ka shumë gjëra të ndryshme që mund të provoni - jo të gjithë do të kënaqen ose do të ndjehen të qetë duke bërë të gjitha këto aktivitete, kështu që mund t'ju duhet të provoni disa para se të gjeni diçka që ju pëlqen. Ju gjithashtu mund të zbuloni se gjëra të ndryshme funksionojnë për ju në periudha të ndryshme, në varësi të mënyrës sesi ndiheni.



## Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë:

- Të kuptoni të qenurit aktiv në jetën e tyre të përditshme.
- Të mësojini dallimet midis jetës aktive, joaktive dhe joshëse
- Të kuptoni rëndësinë e të qenurit aktiv dhe përfitimet e tij për shëndetin fizik, mendor dhe social
- Të kuptojini pasojat e jetës së ulur dhe joaktive
- Të mësoni se si të jeni aktiv në tre mjedise të ndryshme: në shtëpi, jashtë shtëpisë dhe në vendin e punës
- Të kuptosh që të qenurit aktiv nuk i përjashton personat me aftësi të kufizuara

## Analiza

### Çfarë është aktiviteti fizik?

Të jesh aktiv fizikisht do të thotë të ulesh më pak dhe të lëvizësh trupat tanë më shumë. Shumë njerëz zbulojnë se aktiviteti fizik i ndihmon ata të ruajnë shëndetin pozitiv mendor, ose më vete, ose në kombinim me trajtime të tjera. Kjo nuk do të thotë të vraposh maratona ose stërvitje çdo ditë në palestër. Ka shumë gjëra të ndryshme që mund të bëni për të qenë pak më aktiv

### Si aktiviteti fizik ndihmon shëndetin mendor ?

Aktiviteti fizik përmirëson shëndetin mendor . Për shembull , ndihmon me :

- gjumë më mirë -duke ju bërë të ndiheni më të lodhur në fund të ditës
- Humor më të mirë - aktiviteti fizik lëshon hormonet që ju bëjnë të ndiheni më mirë në veten tuaj dhe ju japin më shumë energji
- Menaxhimi i Stresit, ankthit ose mendimeve ndërhyrëse dhe garuese - duke bërë diçka fizike lëshon kortizolin që na ndihmon të menaxhojmë stresin. Të qenit aktiv fizikisht i jep trurit tuaj diçka që të përqendrohet dhe mund të jetë një strategji pozitive përballimi për periudha të vështira
- vetëvlerësim më i mirë - të qenit më aktiv mund të bëjë që të ndjeheni më mirë për veten ndërsa përmirësoni dhe përmbushni qëllimet tuaja
- zvogëlimin e rrezikut të depresionit - studimet kanë treguar që kryerja e një aktiviteti të rregullt fizik mund të zvogëlojë mundësinë e përjetimit të një periudhe depresioni
- lidhja me njerëzit - bërja e aktiviteteve në grup ose ekipi mund të ju ndihmojë të takoni njerëz të rinj dhe të bëni miq të rinj.
- Por aktiviteti fizik nuk është gjithmonë i dobishëm për shëndetin mendor të gjithëve. Ju mund të kuptoni se është e dobishme në disa kohë dhe jo gjithmonë, ose thjesht se nuk funksionon për ju. Për disa njerëz, aktiviteti fizik mund të fillojë të ketë një ndikim negativ në shëndetin e tyre mendor, për shembull, nëse keni një problem të ngrenies ose keni tendencë ta tejkaloni.

### Cfarë lloj aktiviteti mund të funksionojë për mua?

Të qenit aktiv fizikisht ka tendencë të jetë më e lehtë nëse zgjedh një veprimtari që të pëlqen, dhe kjo përshtatet në jetën tënde të përditshme. Nëse e detyroni veten të bëni diçka që nuk ju pëlqen, keni shumë më pak të ngjarë ta vazhdoni atë dhe të përjetoni përfitime për shëndetin tuaj mendor. Ka shumë gjëra të ndryshme që mund të provoni - jo të gjithë do të kënaqen ose do të ndjehen të qetë duke bërë të gjitha këto aktivitete, kështu që mund t'ju duhet të provoni disa para se të gjeni diçka që ju pëlqen. Ju gjithashtu mund të zbuloni se gjëra të ndryshme funksionojnë për ju në periudha të ndryshme, në varësi të mënyrës sesi ndiheni.

### Aktivitete në shtëpi

- Mundohuni të uleni më pak - nëse kaloni shumë kohë duke u ulur, përpiquni të ngriheni dhe të lëvizni pak për çdo orë. Nëse jeni të shqetësuar se mund të harroni, mund të vendosni një alarm për të kujtuar veten.
- Ushtrime të bazuara në karrige - nëse keni probleme lëvizjeje, gjendje fizike ose e keni të vështirë të kaloni kohën jashtë karriges, në ëëbfaqen e NHS ka rutina aktiviteti që mund të provoni ndërsa jeni ulur.

- Luaj një lojë aktive kompjuterike - ka disa lojratë ndryshme që mund të provoni të cilat përfshijnë lëvizjen aktive të trupit tuaj ndërsa luani lojëra kompjuterike.
- Bëni ushtrime ose tërheqje në shtëpi - Uebfaqja e NHS ka shumë rutina të ndryshme, ose mund të provoni një CD ose DVD të ushtrimeve.
- Bëni një program aktiviteti online - ka shumë regjime ushtrimesh falas, online të dizajnuara për ju që të provoni në shtëpi, duke përfshirë gjithçka, nga ushtrime të bazuara në karrige, deri te joga dhe stërvitje kardio.
- Bëni punët aktive shtëpiake, si mbajtja në këmbë, rregullimi ose DIY.
- Përfshini më shumë aktivitete në rutinën tuaj të përditshme - përdorni shkallët në vend që të ecni, mbani çantat e blerjeve ose bëni disa shtrirje të buta ndërsa jeni duke shikuar TV.
- Vallëzoni - vendosni pak muzikë ndërsa jeni duke gatuar dhe vallëzoni rreth kuzhinës suaj, ose bëni një mini aheng, me miqtë ose familjen tuaj.

### Aktivitetet jashtë

- Ecni pak më shumë - për në punë ,në dyqane ose deri në fund të rrugës dhe mbrapa.
- Luaj një lojë në park - për shembull, frisbee, etiketë ose një lojë kapëse.
- Proveni një sport të ri, ose bashkohuni me një ekip, grup ose klasë ushtrimesh - Ëebfaqja e Be Inspired ka shumë informacione për sported he aktivitete të ndryshme dhe si të përfshiheni.
- Vullnetarë - The Conservation Volunteers dhe The Ëildlife Trusts kryejnë projekte vullnetare në natyrë në të gjithë Mbretërinë e Bashkuar.
- Gjeni qendrën tuaj të kohës së lirë - qendrat e kohës së lirë kanë një gamë të aktiviteteve sportive, si dhe klasa Zumba dhe gjimnastikë. Ata shpesh ndjehen më gjithëpërfshirës sesa palestrat private, dhe shumë kanë skema zbritje dhe lehtësira për kujdesin e fëmijëve. Kontrolloni faqen tuaj të këshillit lokal për të gjetur qendrën tuaj më të afërt.
- Proveni një klasë vallëzimi - nga Zumba deri në ritëm, sallë pritjeje apo kërcim, në faqen e internetit të NHS ka një drejtori klasash në zonën tuaj lokale.
- Grupe për ecje ose vrapim - Ëalking for Health, Let's Ëalk Cymru, Ramblers and Run Together të gjithë organizojnë grupe lokale falas, gjithëpërfshirëse me vullnetarë të trajnuar.

### Aktivitetet në punë:

- Merrni shkallët në vend të ashensorit kurdo që të keni mundësi, për të paktën një kat ose dy. Sapo të bëhet më e lehtë, shtoni një kat tjetër.
- Përvec përdorimit të dhomës tuaj të punës më të afërt, përdorni një më larg, ndoshta edhe në një kat tjetër - dhe merrni shkallët sa herë që shkoni.
- Nëse uleni në një tavolinë, bëjeni zakon të ngriheni sa herë që t'i përgjigjeni një telefonate.
- Shëtisni në një restorant aty pranë për drekë në vend që të nngisni makinën ose të porosisni brenda.
- Shqyrtoni opsionet tuaja për të përdorur një tavolinë në këmbë, tavolinë punë rutine ose ngritës tavoline. Alternoni të ulururën dhe qëndrim gjatë gjithë ditës, me shumë pushime në këmbë dhe shtrirje , tërheqje.

Paaftësi , shëndet mendor , dhe aktivitete përfshirëse

- Sportet për aftësinë e kufizuar - Faqet e internetit të NHS dhe Disability Sports Ëales listojnë organizatat lokale që ofrojnë sporte të aftësisë së kufizuar në zonën tuaj, pavarësisht nga paaftësia juaj apo niveli i fitness
- Sport në këmbë - shumë sporte janë në dispozicion në një version në këmbë, të tilla si futboll në këmbë, hokej në këmbë ose basketboll në këmbë.
- Palestra gjithëpërfshirëse -Activity Alliance ka informacione për palestra gjithëpërfshirëse dhe qendrat e kohës së lirë, të cilat ofrojnë ambiente mikpritëse dhe të arritshme për personat me aftësi të kufizuara. Kjo përfshin një mjet kërkimi për t'ju ndihmuar të gjeni një palestër gjithëpërfshirëse të akredituar në zonën tuaj.
- Proveni një rutinë të NHS - faqja e internetit e NHS ka këshilla dhe rutina për personat me aftësi të kufizuara që duan të aktivizohen më shumë, si dhe udhëzues të palestrës për përdoruesit e karrigeve me rrota.
- Aktivitete specifike për njerëzit me një problem të shëndetit mendor - disa qendra lokale ofrojnë seanca të aktivitetit fizik përmes programit Get Set to Go programme.
- Kërkoni për një skemë të aktivitetit fizik - nëse keni një problem të shëndetit mendor, mjeku juaj mund të jetë në gjendje t'ju referojë ju në një program të aktivitetit fizik.



## “Bëhu aktiv!”

## Pjesa B



## Linqe të dobishëme (specifike sipas vendit )

Liçeni i Tiranës - një mundësi e mirë për aktivitete të jashtme si vrapimi, dalja në shëtitje, ushtrimi dhe luajtja e sporteve në fushat e sportit	<a href="https://aprtirana.al/parqe-rekreative/parku-i-madh-i-liçenit-tirane/">https://aprtirana.al/parqe-rekreative/parku-i-madh-i-liçenit-tirane/</a>
Ecovolis Albania për t'u mbledhur me njerëz të tjerë dhe për të eksploruar natyrën	<a href="https://www.facebook.com/ecovolis">https://www.facebook.com/ecovolis</a>
Zbuloni Albania Albania-njerëz të mbledhur për të eksploruar Shqipërinë, bëni turne ecjeje dhe aktivitete në natyrë	<a href="https://www.facebook.com/groups/496370820543247/">https://www.facebook.com/groups/496370820543247/</a>
Palestra Ime / Palestra ime - Blog për opsionet e palestrave difernet	<a href="https://palestraime.com/blog/">https://palestraime.com/blog/</a>

## Referenca:


<https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/physical-activity-and-your-mental-health/choosing-an-activity/>.


## “Të mësuarit në vazhdim”


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Njësia e Doracakut 5.4. me titull "Vazhdoni të mësoni" synon t'ju prezantojë dhe informojë ju në lidhje me temën "Vazhdoni të mësoni", duke u mbështetur në mënyrë formale, joformale joformale dhe rëndësinë e saj në jetën tuaj të përditshme. "Vazhdoni të mësoni" do t'ju prezantojë me shpjegimin e termit të "Të mësuarit", rëndësinë dhe përfitimet e të mësuarit dhe mënyra të ndryshme për t'u përfshirë në të nxënë.

 *Pika kryesore 1: Mësimi zyrtar i referohet asaj që zhvillohet në sistemin e arsimimit dhe trajnimit të një vendi*

 *Pika kyçe 2: Mësimi joformal, së fundi, është zhvilluar nëse ekziston ose jo një zgjedhje e qëllimshme dhe realizohet në performancën, nga çdo person, të veprimtarive në situata të përditshme dhe ndërveprime që ndodhin në to, brenda kontekstit të punës, familja dhe koha e lirë, dmth është pa mbështetje të jashtme dhe nuk është e institucionalizuar*

 *Pika kyçe 3: Mësimi joformal karakterizohet nga një zgjedhje e qëllimshme e personit, e cila zhvillohet jashtë sistemeve të përmendura më lart, në çdo organizatë që ndjek qëllime edukimi dhe trajnimi, madje edhe vullnetarizmin, shërbimin civil kombëtar, shërbimin shoqëror privat dhe në ndërmarrjet*

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë:

- Të kuptoni përkufizimin dhe kuptimin e të mësuarit
- Të informoheni për dallimet ndërmjet të mësuarit zyrtar, joformal dhe joformal
- Të kuptonirëndësinë e mësimit të vazhdueshëm dhe përfitimet e tij
- Të mësoni mënyra të ndryshme se sit ë përfshihen në edukimin e vazhdueshëm
- Të dini se sit ë kërkoni dhe gjeni informacionin e nevojshëm , të drejtë

## Të kuptuarit e të mësuarit

“Ne e përkufizojmë të mësuarit si procesin transformues të marrjes së informacionit që – kur bëhet i brendshëm dhe i përzier me atë që kemi përjetuar – ndryshon atë që dimë dhe ndërton mbi ato që bëjmë. Bazohet në hyrjen, procesin dhe reflektimin. Është ajo që na ndryshon ”

Format e arsimit mund të dallohen sipas nivelit të organizimit dhe strukturës, kushteve në të cilat zhvillohet mësimi, funksionalitetin dhe zbatueshmërinë e njohurive, aftësive dhe qëndrimeve dhe nivelin e certifikimit të rezultateve të të nxëniet. Mësimi është thelbësor për ekzistencën tonë. Ashtu si ushqimi ushqen trupin tonë, informacioni dhe mësimi i vazhdueshëm ushqen mendjet tona. Mësimi gjatë gjithë jetës është një mjet i domosdoshëm për çdo karrierë dhe organizatë.

**Mësimi zyrtar** i referohet asaj që zhvillohet në sistemin e arsimit dhe aftësimit të një vendi. Është zyrtar, i strukturuar, i organizuar nga organizata publike ose institucione private të njohura dhe rezultate me certifikim zyrtar dhe nivel zyrtar të kualifikimit i cili njihet nga autoritetet përkatëse arsimore kombëtare. Edukimi formal zakonisht organizohet si arsim me kohë të plotë dhe organizohet si një proces i vazhdueshëm me faza të përcaktuara. Arsimi zyrtar përfshin arsimin fillor, të mesëm të ulët dhe të mesëm të lartë, arsimin e lartë dhe universitar që kulmojnë me arritjen e një diplome ose kualifikimi profesional ose diplome ose një certifikimi të njohur, si dhe programe të arsimit për të rritur.

**Mësimi joformal** karakterizohet nga një zgjedhje e qëllimshme e personit, e cila zhvillohet jashtë sistemeve të përmendura më lart, në çdo organizatë që ndjek qëllime arsimore dhe trajnimi, madje edhe vullnetarizmin, shërbimin civil kombëtar, shërbimin shoqëror privat dhe në ndërmarrje. Kështu që, arsimi joformal është çdo lloj mësimi i strukturuar dhe i organizuar i cili është i institucionalizuar, i qëllimshëm dhe i planifikuar nga një ofrues arsimor, por që nuk çon në nivelin zyrtar të kualifikimit të njohur nga autoritetet përkatëse të arsimit kombëtar. Njerëzit e të gjitha grupmoshave mund të marrin pjesë në arsimin joformal i cili mund të ofrohet përmes kurseve, ëorkshopeve, seminareve.

**Mësimi joformal**, së fundi, është zhvilluar edhe nëse ka një zgjedhje të qëllimshme dhe realizohet në performancën, nga çdo person, të veprimtarive në situata të përditshme dhe ndërveprime që ndodhin në to, brenda kontekstit të punës, familjes dhe kohës së lirë, pra është pa mbështetje të jashtme dhe nuk është i institucionalizuar. Në procesin edukativo-arsimor, për këtë arsye, dimensionet e buta hyjnë në lojë, siç janë stilet e mësimdhënies dhe menaxhimi i ndërveprimeve që mundësojnë, veçanërisht ata që nuk kanë qasje në burimet që u lejojnë atyre të jenë pjesëmarrës aktiv dhe të aftë, të shfrytëzojnë njohuritë ,arrijnë ambiciet e tyre personale. Për më tepër, kjo gjithashtu forcon motivimet, pritjet, synimet, vetë-përfaqësimet dhe praktikat e përfshirjes dhe përjashtimit, diskriminimit dhe hierarkizmit social.

### Cfarë është mësimi i vazhdueshëm?

Të mësuarit në vazhdim është këmbëngulja juaj e motivuar nga ju për të përvetësuar njohuri dhe kompetenca në mënyrë që të zgjeroni grupin tuaj të aftësive dhe të zhvilloni mundësi të ardhshme. Ajo përbën një pjesë të zhvillimit tuaj personal dhe profesional në një përpjekje për të shmangur ngecjen dhe arritjen e potencialit tuaj të plotë.

### 7 mënyra për të mësuar gjatë gjithë jetës që do t'ju sjellin dobi

Dituria tani është në majë të gishtave të të gjithëve. Ata që nuk e shfrytëzojnë këtë mundësi do të mbeten aty ku janë, aftësitë e tyre zvogëlohen në rëndësinë e tyre. Këto shtatë përfitime duhet të jenë mjaftueshëm arsye për të mos ndaluar së mësuarit.

## 1. Qëndroni të rrëndësishëm

Mos e leni pas dore. Sigurohuni që të mbeteni të rrëndësishëm për industrinë tuaj duke mbajtur të azhurnuar me trendet dhe duke përshtatur grupin tuaj të aftësive. Për të funksionuar në m91ë nyrë efektive midis kësaj bote të teknologjisë që ndryshon me shpejtësi, duhet të mësoni gjëra të reja për të mbetur të vlefshëm.

## 2. Përgatituni për të papriturat

Mësimi gjatë gjithë jetës do t'ju ndihmojë të përshtateni me ndryshimet e papritura, për shembull, të humbni punën tuaj dhe do të keni aftësi të reja për të gjetur punë. Duke vazhduar të mësoni, do të dilni më lehtë nga situatat e vështira dhe do të shfrytëzoni mundësi të reja pune.

## 3. Nxiti profilin tuaj

Kur mësoni gjithmonë, do të vazhdoni të përmirësoheni dhe rriteni në karrierën tuaj dhe filloni të merrni rekomandime nga kolegë dhe menaxherë. Shanset janë që ju të ndërroni punë shumë herë gjatë gjithë jetës tuaj dhe ju duhet të mësoni aftësi të reja për t'u përshtatur në përputhje me rrethanat.

## 4. Kompetenca çon në besim

Mësimi i gjërave të reja na jep një ndjenjë të arritjes, e cila nga ana tjetër rrit besimin tonë në aftësitë tona. Gjithashtu, do të ndjeheni më të gatshëm të merrni përsipër sfida dhe të eksploroni sipërmarrje të reja biznesi.

## 5. Ndez ide të reja

Fitimi i aftësive të reja do të zbulojë mundësi të reja dhe do t'ju ndihmojë të gjeni zgjidhje inovative për problemet. Kjo mund të bëjë që të fitoni më shumë para.

## 6. Ndryshoni këndvështrimin tuaj

Mësimi i vazhdueshëm hap mendjen tuaj dhe ndryshon qëndrimin tuaj duke u bazuar në atë që ju tashmë dini. Sa më shumë të mësoni, aq më mirë do të shikoni më shumë anë të së njëjtës situatë, duke ju ndihmuar të kuptoni më thellë.

## 7. Paguajeni përpara

Mësimi i vazhdueshëm nuk është vetëm për ju. Mësimi gjatë gjithë jetës ndihmon në zhvillimin e aftësive tuaja drejtuese, të cilat pastaj përkthehen në nxitjen e të mësuarit gjatë gjithë jetës në individë të tjerë, duke i inkurajuar ata të ndjekin arsimimin e mëtejshëm.

### Gjeni një stil mësimi që funksionon për ju

Të mësuarit mund të marrë çfarëdo forme që të funksionojë më së miri për ju. Njerëz të ndryshëm kanë stile të ndryshme të të mësuarit.

**Vizuale:** Ky stil i të mësuarit i bashkon informacionet me imazhet. Nxënësit vizual mësojnë më mirë kur lexojnë ose shohin demonstrime, grafikët, tabelat e rrjedhës dhe hartat e trurit.

**Audio:** Nxënësit që mësojnë me audio janë njerëz që mësojnë më mirë kur informacioni përforcohet përmes tingullit. Ata mësojnë leksione dhe seminare, dëgjojnë muzikë ndërsa studiojnë dhe shpesh do të krijojnë këngë në lidhje me informacionin për t'i ndihmuar ata të mbajnë mend.

Kinaesthetic: Ky është stili i të mësuarit në të cilin njerëzit mbajnë mend më lehtë informacionin gjatë kryerjes së veprimtarisë, për shembull duke bërë eksperimente laboratorike ose duke luajtur role.

- Koha për t'u lidhur me një rrjet global të njerëzve që përdorin Skype, Media Sociale dhe Email.
- Merrni pjesë në kurse trajnimi dhe ngjarje. Provoni MOOCS (Hapni Masivisht Kurse Online në Internet) siç janë: Mësoni të ardhmen; Coursera dhe Udemy.
- Dëgjoni podcast dhe shikoni video TED.

Si të mësoni diçka të re çdo ditë:

- Bëni zakonet e të lexuarit duke planifikuar kohën tuaj.
- Ndërtoni një rrjet ekspertësh dhe bëni pyetje.
- Bëhuni anëtar i një shoqate në lidhje me punën tuaj dhe filloni krijimin e rrjeteve.
- Mësoni duke mësuar dikë tjetër.
- Kryeni studimet dhe hetimet tuaja.
- Shkoni në bibliotekë dhe eksploroni raftet.
- Vëzhgoni se çfarë po ndodh përreth jush.
- Vlerësoni dhe reflektoni për ato që keni mësuar.
- Aplikoni ato që keni mësuar.

Burimet për mësimin e vazhdueshëm:

- Lexoni revista dhe artikuj në internet.
- Analizoni dhe kritikoni studimet e çështjeve.
- Regjistrohuni në botime specifike për zonat tuaja të interesit.

## “Të mësuarit në vazhdim”

### Pjesa B

 **Linqe të dobishëme** (specific sipas vendit )

Mundesi.al ofron informacione mbi mundësitë e ndryshme të të mësuarit gjatë gjithë jetës	<a href="http://mundesi.al/">http://mundesi.al/</a>
Fuqizimi i Profesionistëve Shqiptarë në të gjithë botën (EAPË) do t'ju mbajë me mundësitë e lëvrimin në nivel kombëtar dhe ndërkombëtar	<a href="https://www.facebook.com/groups/2506686372933950/">https://www.facebook.com/groups/2506686372933950/</a>
Mundësitë e Trupave të Solidaritetit Evropian	<a href="https://www.facebook.com/groups/1986496694971785/">https://www.facebook.com/groups/1986496694971785/</a>
Përtej Barrierave - Pengesa Pertej Mundësi të ndryshme të të mësuarit joformal	<a href="https://www.facebook.com/groups/216514898377757/">https://www.facebook.com/groups/216514898377757/</a>
Qendra Rinore e Tiranës	<a href="https://www.facebook.com/rinoretirane/">https://www.facebook.com/rinoretirane/</a>
Fakulteti i Shkencave Sociale	<a href="http://fshs-ut.edu.al/">http://fshs-ut.edu.al/</a>
Univeristi i Tiranës	<a href="http://www.unitir.edu.al/index.php?lang=sq">http://www.unitir.edu.al/index.php?lang=sq</a>
Bibloteka kombëtare në Shqipëri	<a href="http://bksh.al/">http://bksh.al/</a>
Instituti Botëror Anglisht në Tiranë	<a href="https://www.worldenglishinstitute.org/login">https://www.worldenglishinstitute.org/login</a>

### Referenca:

<http://thelearningcoach.com/learning/10-definitions-learning/>

[http://www.young-adullt.eu/glossary/listview.php?we\\_objectID=193.](http://www.young-adullt.eu/glossary/listview.php?we_objectID=193)




## Orientimi I edukimit

## Pjesa A

 Përmbledhje

Pasqyra paraqet shkurtimisht temën / modulën, objektivat dhe rezultatet e tij, lidhjen e tij me pjesën tjetër të njësive. Ai përshkruan vijimin e veprimtarive që do të zhvillohen gjatë seancës.

## Përshkrimi i shkurtër dhe pikat kryesore

-  Pika kyçe 1: Paraqitja e temës duhet të jetë në mënyrë krijuese, kështu që përfitimi i pjesëmarrjes dhe përfshirjes është thelbësore për të përmbushur nevojat e studentëve dhe qëllimin e mësimit.
-  Pika kyçe 2: Edhe pse informacioni në tekst është i azhurnuar dhe i përshtatshëm për moshën e studentëve, trenerët duhet të konsiderojnë se prejardhja e studentëve është e ndryshme dhe disa koncepte ose shpjegime duhet të jepen në një mënyrë më të thjeshtuar dhe të përmbledhur për studentët që mund të përballen me vështirësi.
-  Pika kyçe 3: Trajnerët duhet të angazhojnë studentët në një mësim kuptimplotë dhe të sigurohen që studentët të jenë në gjendje të lidhin materialet e paraqitura me përvojat e tyre dhe shembujt praktikë

 Objektiva dhe qëllime

Objektivat ofrojnë një përmbledhje koncize të qëllimeve të synuara për secilin mësim. Një grup i Rezultateve të Mësimit përshkruajnë njohuritë dhe aftësitë që studentët do të kenë fituar deri në fund të seancës.

## Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për studentët:

- të dinë se si të zgjedhin një universitet
- të njohin procesin e aplikimit dhe datat e rëndësishme për t'u regjistruar në universitet
- të dinë se kë të kërkojnë brenda një kolegji ose universiteti
- të kuptojnë se çfarë do të thotë arsimit i lartë
- të kuptojnë ndryshimin midis një universiteti dhe një kolegji

## Ndhmoni të shikoni për UNIVERSITETET DHE KOLEGJET

Shpesh ka një gamë të mbështetjes në dispozicion nga universitete dhe kolegje për të udhëhequr studentët përmes procesit të aplikimit. Kjo mund të përfshijë:

### **Mbështetje për intervistën**

Disa institucione ofrojnë seanca përgatitore të intervistës pasi që kjo ka qenë një pengesë për larguesit e kujdesit në të kaluarën. Mund të jetë diçka që mund ta ofroni më afër shtëpisë.

### **Mbështetje për aplikime**

Universitetet mund të regjistrohen si qendra mbështetëse UCAS, që do të thotë se ata do të ofrojnë mbështetje për të plotësuar formularin e aplikimit UCAS. Shumë ekipe ndihmës për larguesin nga kujdesi ose këshilltarët e financave studentore mund të ndihmojnë gjithashtu në aplikimet për financimin e studentëve.

### **Ditët e aplikantit**

Universitetet dhe kolegjet mund të kalojnë ditë posaçërisht për aplikantët. Këto mund të përfshijnë informacione më të hollësishme për temat, turne në kampus, informacion mbi financimin e studentëve dhe bursa dhe akomodim studentor. Prindërit dhe familjet shpesh përfshihen në këto ngjarje.

## P ERGATITJE PËR FILLESTARËT .

Studentët e vitit të parë janë referuar si fillestarë në universitet. Shumica e institucioneve do të vendosin javë për studentë të rinj. Është një javë para fillimit të mësimit që përfshin shumë sesione të dobishme dhe shpeshherë të rëndësishme për t'i regjistruar studentët, të orientuar dhe vendosur në kampus. Në fund të javës së fillestarëve, ka disa gjëra që mund të bëni për të ndihmuar të rinjtë të kalojnë në universitet apo kolegje sa më lehtë që të jetë e mundur.

### **Plani**

Ftoni stafin e universitetit ose kolegjit në takimet e planifikimit të rrugës. Sapo personi juaj i ri të jetë vendosur në një institucion, përfshini kontaktin e mbështetësit të kujdesit sa më shpejt që të jetë e mundur. Një mënyrë e shkëlqyeshme për ta bërë këtë është përfshirja e tyre në takimet e planifikimit të rrugës/shtegut për larguesit e përkujdesjes dhe bërja e një politike për ta bërë këtë.

Konsideroni çdo mbështetje ekzistuese që është krijuar, përfshirë këshillimin, sigurimin e shëndetit mendor ose mbështetjen e mësimit. A mund të kopjohet kjo në kolegje apo universitet? Jini të qartë përfundimin e mbështetjes të disponueshëm, kush do të sigurojë çfarë do të sigurojë dhe sigurimin e mbështetjes përkatëse për fillimin e afatit.

Përdoreni këtë kohë për të planifikuar përpara, të bien dakord për një numër takimesh gjatë gjithë vitit, si dhe të mbështesni planet në rast se gjërat fillojnë të ikin nga kursi. Është e rëndësishme të flasim për shkëmbimin e të dhënave: përpiloni se çfarë informacioni mund të sigurojë universiteti në lidhje me përparimin e një studenti dhe se si ata do t'ju paralajmërojnë nëse kani ndonjë shqetësim.



### Këshilla

Përfshini universitetin ose kolegjin në takimet e planifikimit të rrugës suaj herët. Kjo do të ndihmojë në sigurimin e një qasje të plotë të ekipit dhe të mundësojë përdorimin e plotë të mbështetjes në dispozicion.

Shikoni krijimin e një marrëveshje për ndarjen e të dhënave me universitetin ose kolegjin (ata mund të kenë tashmë një që mund të përshtatet lehtë). Kjo do të ndihmojë në sigurimin që ju të mund të mbështesni studentin sa më shpejt të jetë e mundur kur të jetë e nevojshme.

Përcaktohet qartë se çfarë mbështetje financiare do të sigurojë autoriteti vendor për gjithë kohëzgjatjen e kursit. Vendoseni këtë me shkrim në mënyrë që studenti dhe menaxhmenti i lartë të dinë se çfarë është rënë dakord.

Diskutoni dhe bini dakord për një plan mbështetje nëse i riu juaj ka ndonjë çështje, të tilla si rimarrja ose zgjatja e kursit të tyre në çfarëdo mënyre.

Ndihmohuni ata të rregullojnë paraprakisht identitetin personal dhe të gjitha dokumentet përkatëse. ID-ja nganjëherë mund të jetë një çështje për personat që largohen nga kujdesi, kështu që synoni ta rregulloni atë herët.

Ndihmohuni ata të mendojnë se si do të udhëtojnë në universitet çdo ditë.

Flisni me ta për kohën e lirë dhe si do ta mbushin atë. Për dallim nga shkolla, studentët në universitet shpesh kanë shumë kohë të lirë (për të studiuar).

Drejtojini të njohin gjërat bazë me ekipin mbështetës të përkrahësit të kujdesit universitar. Nëse është e mundur organizoni që të takohen përpara se të fillojnë kursin.

## Orientimi I edukimit

### Part B

Udhëzime profesionale për orientimin e karrierës /edukimit ( specifike për cdo vend )

Organi	Link
Konsultuesi udhëzues profesional	<a href="https://bestsmart.ro/ro/cursuri/cursuri-anc/consilier-de-orientare-profesionala/">https://bestsmart.ro/ro/cursuri/cursuri-anc/consilier-de-orientare-profesionala/</a>
Akademia e Bisnesit avangard	<a href="https://avangardeacademy.ro/course/consilier-orientare-privind-cariera-curs-acreditat-anc-bucuresti/">https://avangardeacademy.ro/course/consilier-orientare-privind-cariera-curs-acreditat-anc-bucuresti/</a>
Kariera per punë	<a href="https://cariera.ejobs.ro/ai-nevoie-de-consiliere-si-orientare-in-cariera/">https://cariera.ejobs.ro/ai-nevoie-de-consiliere-si-orientare-in-cariera/</a>


## Mundësitë e edukimit


### Pjesa A


#### Përmbledhje

Hyrja paraqet shkurtimisht temën / modulën, objektivat dhe rezultatet e tij, lidhjen e tij me pjesën tjetër të njësive. Ai përshkruan vijimin e veprimtarive që do të zhvillohen gjatë seancës.

Përshkrimi i shkurtër dhe pikat kryesore

 Pika kyçe 1: Paraqitja e temës duhet të jetë në mënyrë krijuese, kështu që përfitimi i pjesëmarrjes dhe përfshirjes është thelbësor për të përmbushur nevojat e studentëve dhe qëllimin e mësimit.

 Pika kyçe 2: Edhe pse informacioni në tekst është i azhurnuar dhe i përshtatshëm për moshën e studentëve, trainerët duhet të konsiderojnë se prejardhja e studentëve është e ndryshme dhe disa koncepte ose shpjegime duhet të jepen në një mënyrë më të thjeshtuar dhe të përmbledhur për studentët që mund të përballen me vështirësi.

 Pika kyçe 3: Trajnerët duhet të angazhojnë studentët në një mësim kuptimplotë dhe të sigurohen që studentët të jenë në gjendje të lidhin materialet e paraqitura me përvojat e tyre dhe shembujt praktikë

#### Objektiva dhe qëllime

Objektivat ofrojnë një përmbledhje të qëllimeve të synuara për secilin mësim. Një set i Rezultateve të Mësimit përshkruajnë njohuritë dhe aftësitë që studentët do të kenë fituar deri në fund të seancës.

Qëllimet dhe objektivat e kësaj temës janë për studentët:

- të dinë se si të zgjedhin një universitet
- të njohin procesin e aplikimit
- të dinë se kë të kërkojë brenda një kolegji ose universiteti
- të kuptojnë se çfarë do të thotë arsimit i lartë
- të njohin mundësi të tjera për arsimim
- të njohin shërbimet e ofruara nga CJRAE

## E dini se ...

Sistemi arsimor në Rumani administrohet në nivel kombëtar nga Ministria e Arsimit Kombëtar (MEN) në bashkëpunim me ministrinë e tjera (p.sh. Ministria e Financave Publike për financimin e shkollave) dhe strukturat institucionale në varësi të Qeverisë, dhe në nivelin lokal nga inspektoriatet e shkollave të qarkut, si institucione vartëse vendore. Kuadri i përgjithshëm ligjor për organizimin, administrimin dhe funksionimin e arsimit në Rumani përcaktohet nga: Kushtetuta, Ligji i Arsimit Kombëtar - ligji organik, ligjet e zakonshme dhe vendimet e qeverisë. Sistemi arsimor kombëtar përfshin njësi arsimore publike, private dhe profesionale të autorizuara ose të çertifikuara. Institucionet e arsimit menaxhohen nga autoritetet lokale. Arsimi i përgjithshëm i detyrueshëm përfshin arsimin fillor, arsimin e mesëm të ulët dhe 2 vitet e para të arsimit të mesëm të lartë. Arsimi shkollor publik është falas. Sistemi arsimor kombëtar përfshin këto nivele:

### **Arsimi Hershëm ((0-6 VITE)**

Edukimi i hershëm që konsiston në: përpara nivelit parashkollor (0 -3 vjet) dhe arsimin parashkollor (3—6 vjet).

### **Arsimi fillor (ISCED 1)**

Arsimi fillor përfshin klasën përgatitore dhe klasat 1—4

### **Arsimi I mesëm**

- Arsimi i mesëm i ulët ose gjimnazi (ISCED 2) - përfshin klasat 5—8.

Qasja në nivelin më të lartë arrihet nga një provim kombëtar vlerësimi dhe shpërndarja në njësitë e arsimit të mesëm të lartë.

-Arsimi i mesëm i lartë (ISCED 3) mund të jetë:

A. arsimi i shkollës së mesme, që përfshin klasat e shkollës së mesme 9-12 / 13, me rrugët e mëposhtme: teorike, të bazuar në aftësi (profesionale) dhe teknologjike

B. një arsim profesional minimal 3-vjeçar. Të diplomuarit e arsimit profesional që promovojnë provimin e çertifikimit të kualifikimit profesional mund të ndjekin kurset e arsimit të shkollës së mesme.

### **Arsimi terciar JO-UNIVERSITET (ISCED 4)**

Edukimi terciar jo universitar përfshin arsimin profesional dhe teknik, të përbërë nga:

Edukimi profesional

Edukimi teknik

Pas arsimit të mesë

**ARSIMI I LARTË (ISCED 5-8)**

Arsimi i lartë organizohet në universitete, akademi studimi, institute, shkolla të studimeve të larta, të referuara si institucione të arsimit të lartë ose universitete, të autorizuara ose të certifikuar përkohësisht. Maturantët me shkollë të mesme mund të regjistrohen në arsimin e lartë. Kushtet e pranimit janë të ndryshme nga një institucion në tjetrin.

Struktura e arsimit të lartë pasqyron parimet e procesit të Bolonjës:

- Studime Bachelor
- Studime master
- Studime të doktoratës.

**ARSIMI I TE RRITURVE**

Edukimi i të rriturve përfshin programe trajnimi në të gjitha nivelet e kualifikimit, të organizuara në sektorin publik ose privat.

## Mundësitë e edukimit

### Pjesa B



#### Organe publike dhe shërbime

Organe	Link
Ministria e edukimit dhe kërkimit	<a href="https://www.edu.ro/">https://www.edu.ro/</a>
Ministria e punës dhe drejtësisë sociale -Mbrojtja sociale	<a href="http://www.mmuncii.ro/j33/index.php/en">http://www.mmuncii.ro/j33/index.php/en</a>
Agjensia kombëtare për pagesat dhe inspektimin social	<a href="http://www.mmanpis.ro/">http://www.mmanpis.ro/</a>
Inspektoriati I shkollave vendor e	<a href="http://www.isj.tm.edu.ro/">http://www.isj.tm.edu.ro/</a>
Universiti I Timisoara	<a href="https://www.uvt.ro/ro/">https://www.uvt.ro/ro/</a>
Universiti I Bukureshtit	<a href="https://unibuc.ro/">https://unibuc.ro/</a>


## Balancimi I edukimit dhe jetës personale


### Pjesa A


#### Përmbledhje


Pasqyra paraqet shkurtimisht temën / modulën, objektivat dhe rezultatet e tij, lidhjen e tij me pjesën tjetër të njësive. Ai përshkruan vijimin e aktiviteteve që do të zhvillohen gjatë seancës.


Përshkrimi i shkurtër dhe pikat kryesore

 Pika kyçe 1: Paraqitja e temës duhet të jetë në mënyrë krijuese, kështu që përfitimi i pjesëmarrjes dhe përfshirjes është thelbësore për të përmbushur nevojat e studentëve dhe qëllimin e mësimi.

 Pika kyçe 2: Edhe pse informacioni në tekst është i azhurnuar dhe i përshtatshëm për moshën e studentëve, trainerët duhet të konsiderojnë se prejardhja e studentëve është e ndryshme dhe disa koncept ose shpjegime duhet të jepen në një mënyrë më të thjeshtuar dhe të përmbledhur për studentët që mund të përballen me vështirësi.

 Pika kyçe 3: Trajnerët duhet të angazhojnë studentët në një mësim kuptimplotë dhe të sigurohen që studentët të jenë në gjendje të lidhin materialet e paraqitura me përvojat e tyre dhe shembuj praktikë.

 Pika kryesore 4: Krijimi i një atmosfere miqësore dhe pozitive është e rëndësishme që duhet të krijohet një frymë që studentët duan të marrin pjesë dhe të bashkëpunojnë në aktivitetet e punës në grup.

 Pika kyçe 5: Mësuesit duhet të shpjegojnë konceptet kryesore duke dhënë shpjegime të thjeshta dhe të kontrollojnë rregullisht nivelin e të kuptuarit të materialit (duke u kërkuar pjesëmarrësve të japin shembuj nga përvoja e tyre për konceptet e prezantuara rishtazi) dhe t'i udhëzojnë ata..

#### Objektiva dhe qëllime

Një grup I rezultateve të Mësimi përshkruajnë njohuritë dhe aftësitë që studentët do të kenë fituar deri në fund të seancës.

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për studentët:

- të dinë se si të jenë një arritës i lartë dhe jo një perfeksionist
- të njohin rëndësinë për kohën relaksuese
- të kuptojnë se si të menaxhojnë kohën

## 10 Këshilla për balancimin e punës dhe shkollës

1. Hartoni një plan sulmi. Sa orë ju duhet të punoni për të përmbushur angazhimet tuaja financiare? A doni të kaloni sa më shpejt studimet tuaja, apo jeni tipi i ngadaltë dhe i qëndrueshëm? Mendoni për personalitetin tuaj, qëllimet dhe përgjegjësitë dhe krijoni një plan realist për ta bërë atë të ndodhë.
2. Përfitoni nga fleksibiliteti i vendit të punës. Pyesni shefin tuaj për orët e lira ose të reduktuara. Përfitoni nga programet si paga e shtyrë, gjetjet e mungesës ose ndarja e vendeve të punës. Gjeni një orar me kohë të pjesshme që i përshtatet nevojave tuaja. A është puna nga shtëpia një mundësi?
3. Kapitalizoni edhe fleksibilitetin e shkollës. Gjithnjë e më shumë universitete po përshtatin shërbimet për oraret e punonjësve përmes orëve të natës dhe fundjavës, orët e zgjatura të bibliotekave dhe librarive dhe sallat e studimit të fëmijëve. Disa kurse mësohen madje në internet ose në televizion.
4. Prioritizoni .Vendosni për përparësitë tuaja
5. Programoni në mënyrë proaktive. Shënioni afatet e ardhshme profesionale dhe akademike në një kalendar të vetëm. Planifikoni për krizat e papritura të punës dhe kërkesat e orarit të fundit për kohën e tepërt. Bllokoni kohën e mjaftueshme të studimit, në mënyrë që të përshtateni nëse është e nevojshme. Komunikoni orarin tuaj për miqtë dhe familjen.
6. Punoni më i zgjuar, jo më shumë. Vrisnidy zogj me një gur duke përdorur një situatë aktuale pune si një MBA ose një projekt i klasës së marketingut. Bëni një kohë shtesë studimi duke shkruar shënime studimi në kartat e indeksit, duke i marrë ato dhe duke studiuar në intervale të vogla në vend të blloqeve me kohë më të gjatë. Regjistroni dhe dëgjoni ato gjatë udhëtimit tuaj të përditshëm. Bëni detyrat e shtëpisë gjatë rezervave sesa në mbrëmje.
7. Shmangni harxhimet e kohës. Organizoni të punoni dhe të merrni klasë sa më afër shtëpisë, për të shkurtuar kohën e transportit. Mësoni t'i thoni "jo" vrimave të zeza që thithin kohën dhe energjinë tuaj. (Facebook? Guitar Hero? E dini se për çfarë po flas!)
8. Menaxhoni nivelet e stresit. Stresi është një pjesë e pashmangshme e të qenit student dhe punëtor, kështu që mësoni se si ta mbani atë nën kontroll. Bëni pushime të rregullta, merrni gjumë të mjaftueshëm, qëndroni fizikisht aktiv, dilni në ambiente të shkëlqyera dhe lejojuni vetes të shijoni disa nga ato që ka jeta për të ofruar.
9. Kujdes për shenjat e konsumimit Nëse performanca juaj e punës ose rezultatet akademike fillojnë të ndryshojnë, merrni masa. Të biesh në gjumë në klasë, pirja e sasive të tepërt të kafeinës, humbja e interesit në punën tuaj ose studimet ose bërja nervoz dhe e paaftë për t'u përqendruar janë shenja të rëndësishme paralajmëruese.
10. Më në fund, kujtoni pse po e bëni. Ju nuk do të merreni me punën dhe shkollën njëkohësisht nëse nuk keni arsye të mira. Edhe pse ndonjëherë mund të duket mbingarkuese, njerëzit e tjerë kanë pasur sukses, dhe kështu mundeni! Përqendrohuni në qëllimet tuaja dhe datën e mbarimit sa herë që fillon të ndjehet si shumë të ngarkuar




## Punësimi: Zgjedhja e karrierës


### Pjesa A



#### Përmbledhje

Kjo pjesë e temës së Punësimit, të titulluar "Zgjedhja e Karrierës" synon të japë një kuptim themelor të rëndësisë së zgjedhjes së rrugës së duhur të karrierës që përshtatet me interesat, dëshirat dhe aftësitë tuaja. Cdo komponent i zgjedhjes së karrierës do të adresohet në mënyrë shumë të kujdesshme dhe gjithashtu i lidhur me mundësitë e punësimit.

 *Pika kryesore 1: Identifikimi i proceseve që mund t'ju ndihmojnë të njihni veten, si një person, nevojat dhe kompetencat tuaja.*

 *Pika kryesore 2: Të mësuarit për profesionet (ose karrierën) që mund të përshtaten me kompetencat dhe nevojat tuaja; secili ka kompetencat dhe nevojat e veta.*



#### Objektiva dhe qëllime

Objektivat dhe qëllimet janë këto:

- Të kuptojnë rëndësinë e zgjedhjes së karrierës për trajektoren e vet të jetës
- Të mësojnë se ku të kërkon orientim profesional
- Të njohin aftësitë e tyre, interesin dhe dëshirat e tyre për të bërë zgjedhjen më të mençur në karrierë

## Ndihmë se si të shikoni për karrierë

Aktualiteti shënohet fuqimisht nga pasiguria dhe gjithashtu nga pasiguria në të ardhmen. Sfidat me të cilat mund të përballeni kur kërkon punë ose punën tuaj të parë mund të jenë të shumëllojshme. Është e nevojshme të mësoni të bëni zgjedhje të vetëdijshme dhe të përgjegjshme, të cilat plotësojnë karakteristikat personale dhe nevojat.

Ekzistojnë disa pritshmëri sociale në lidhje me karrierën. Paparashikueshmëria dhe ndryshimet e vazhdueshme në botën e punës kërkojnë nga të gjithë një aftësi për përshtatje të vazhdueshme dhe një përgjegjësi në zgjedhjen e karrierës.

Sot, ndryshe nga sa ndodhi disa vjet më parë, do të jetë e nevojshme të merrni vendime në lidhje me zgjedhjen e karrierës, ka shumë të ngjarë në periudha të ndryshme të jetës tuaj. Ju vetë do të fitoni përvojë dhe njohuri, do të zhvilloni aftësi të reja dhe, prandaj, në secilën fazë të jetës tuaj do të përballeni me specifika dhe nevoja që do të zhvillohen dhe do t'ju kërkojnë të merrni vendime për zhvillimin e karrierës suaj.

## Karriera .... Cfarë do të thotë?

Karriera mund të përkufizohet si "Profesion ose Karrierë Profesionale", domethënë është një projekt jete, i hartuar dhe / ose i ndërtuar nga ju, që kërkon të japë kuptim për përvojat, zgjerimin e mundësive dhe ndërtimin e një trajektori koherent për veten tuaj.

Në Portugali...

Në Portugali, ekziston Klasifikimi i Profesioneve Portugeze (CPP) i cili është grupi i të gjitha profesioneve të njohura në Portugali dhe përshkrimi i tyre funksional dhe gjithashtu Klasifikimi Kombëtar i Profesioneve (CNP).



## ZGJEDHJE KARRIERE, CILA ËSHTË RËNDËSIA DHE IMPAKTI I SAJ NË PROJEKTIN E JETËS ?

- Është e rëndësishme në këtë fazë të tranzicionit dhe të autonomizimit, në të cilën e gjeni veten, të dini se si të identifikoni profesionet që mund t'ju interesojnë dhe gjithashtu të gjeni fusha që përputhen me kompetencat, aftësitë dhe aftësitë tuaja, në mënyrë që zgjedhja më e mirë e karrierës të ketë një ndikim pozitiv. Prandaj është e rëndësishme të identifikoni faktorët e mëposhtëm në këtë zgjedhje:
- Autonomia dhe pavarësia;
- Stabiliteti ekonomik;
- Zhvillimi i aftësive shoqërore;
- Zhvillimi i aftësive personale
- Lidhja e nevojave me interesat tuaja personale



## SI TË ZGJEDHNI NJË KARRIERË? CFARE DUHET TË DINI PËR ORIENTIMIN PROFESIONAL DHE KËSHILLIMIN PROFESIONAL?

Zgjedhja e një profesioni dhe / ose karriere fillimisht mund t'i nënshtrohet një procesi të këshillimit profesional dhe orientimit profesional.

Orientimi profesional dhe këshillimi profesional është një proces i kryer nga profesionistë, përkatësisht psikologë edukativë, ose nga shërbime që mund të ekzistojnë në shkolla ose në qendra punësimi dhe formimi profesional. Këto procese kryhen përmes hulumtimit dhe analizës së provave të interesave, aftësive dhe veçorive të personaliteteve, duke siguruar të dhëna dhe udhëzime në rrugën akademike dhe profesionale, si dhe në vetë-njohuri dhe strategji kërkimi. Si orientimi ashtu edhe këshillimi janë një mjet i domosdoshëm në ndërtimin dhe zbatimin e projekteve të jetës që mund të ndihmojnë të rinjtë ose të organizojnë të ardhmen e tyre profesionale, qoftë për t'i ndihmuar ata të merren me situata të shoqëruara me momente të tranzicionit ose pakënaqësi profesionale.

Orientimi profesional dhe këshillimi profesional në kontekstin e shkollës dhe / ose punës përfshijnë disa mjete, siç janë:

- Intervistë për orientimin;
- Teste të aftësive;
- Pyetësorët profesional dhe këshillues;
- Pyetësorët e personalitetit;
- Raporti përfundimtar.

"Udhëzimi profesional përdor mjete dhe metodologji për të mbështetur procesin e vetë-zbulimit dhe për të ndihmuar balancimin në lidhje me punën dhe jetën ..."  
(Savickas, 2011).



## CILA ËSHTË RËNDËSIA E ZGJEDHJES TË KARRIERËS / OSE PROFESIONIT NË ZHVILLIMIN PERSONAL ?

jetës, i cili përfshin zhvillimin e kompetencave dhe përcaktimin e asaj njohuri dhe aftësi që secili mendon se është e rëndësishme për të .

Zgjedhja e karrierës është një mundësi shumë e mirë për të zhvilluar dhe vetë-zbuluar aftësi të ndryshme personale. I gjithë ky proces i kërkimit për fushën profesionale mundëson vetë-njohuri, e cila lehtëson jo vetëm trajektoren individuale të punës, por edhe ndërtimin e rrugës personale të jetës së secilit.

"Suksesi sodit kënaqësinë e nevojave individuale, duke marrë parasysh temat e jetës, personalitetin profesional, interesat, qëndrimet dhe vlerat personale, kapjen e pritjeve të roleve, aspektet socio-kulturore dhe variablat e tjera që formojnë vetë-konceptin". (Savickas, 2011).

Konsultoni: <https://www.linkedin.com/pulse/life-design-orienta%C3%A7%C3%A3o-profissional-e-os-desafios-pessoais-magnan>

## Punësimi: Zgjedhja e karrierës

### Pjesa B

Orientimi profesional për këshillimin / edukimin e karrierës( specifike për cdo vend )

Shërbime	Link
Klasifikimi portugez i profesioneve [Classificação Portuguesa de Profissões (CPP)]	<a href="http://cdp.portodigital.pt/profissoes/classificacao-portuguesa-das-profissoes/acede-aqui-ao-texto-integral-da-publicacao">http://cdp.portodigital.pt/profissoes/classificacao-portuguesa-das-profissoes/acede-aqui-ao-texto-integral-da-publicacao</a>
Instituti I punësimit dhe trajnimit profesional(IEFP) [Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP)]	<a href="https://iefponline.iefp.pt/">https://iefponline.iefp.pt/</a>
Urdhëri portugez I psikologut [Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) (Área da psicologia educacional)]	<a href="https://www.ordemospsicologos.pt/pt">https://www.ordemospsicologos.pt/pt</a>




## Punësimi : Aplikimi për punë

### Pjesa A



#### Përmbledhje

Pjesa "Të aplikosh për një vend pune" synon t'ju ndihmojë në proceset e aplikimit të punës. Ajo përfshin përgatitjen e CV-së, letrat e rekomandimit, përshkrimet e punës, intervistat në punë dhe reagimet e aplikimit për punë.

-  Pika kryesore 1: Ndhmoni ju të gjeni ku të aplikoni për një vend pune
-  Pika kryesore 2: Identifikimi i asaj që ju nevojitet për një aplikim për punë;
-  Pika kyçe 3: Njohja e burimeve të mundshme për t'ju ndihmuar të përgatisni një CV, një rekomandim, një intervistë pune dhe një feedback për aplikimin për punë;



#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:

- Për të kuptuar procesin e aplikimit të punës dhe çfarë duhet të bëni në secilën fazë
- Përgatitja e një dokumenti të aplikimit për punë në një mënyrë të duhur (CV, letër letre, etj)
- Për të mësuar se si të aplikoni, ku dhe kur
- Për t'u përgatitur për intervistën në punë.

## Si të aplikomi për punë ?

Gjatë gjithë zhvillimit të qenies njerëzore, ekzistojnë disa faza, përkatësisht, në rini, në të cilën lind nevoja për të gjetur një vend pune në pushimet verore, për shembull, me qëllim që të tregojë se i riu është rritur dhe ka ndërmend të zhvillohet dhe përvetësojë autonominë dhe pavarësinë e tij financiare. Nga ana tjetër, kjo është një kërkim për përvojën e parë të punës.

Në fazën e kërkimit të punës, është e rëndësishme të kuptohen fazat e ndryshme të aplikimit, nga përgatitja e CV-së, intervista, komunikimi i rezultateve.

## CFARË ËSHTË OFERTA E PUNESIMIT? KU TA GJENI?

Në portugalisht fjala Punësim ka dy kuptime. Në njërin anë i referohet veprimit dhe efektit të punësimit, d.m.th., ofrimit të një pune, delegimit të përgjegjësi të caktuara mbi punonjësit. Nga ana tjetër, termi punësim përdoret për të caktuar një profesion, zanat ose tregti. Ekzistojnë disa mënyra për të kërkuar një vend pune, në "vende" siç janë:

- Gazetat;
- Faqet e ofrimit të punës;
- Qendrat e Punësimit (Qendrat e IEFP);
- Rrjetet sociale ose informale;
- Rrjeti i kontakteve të ngushta (të njohurit, familjen, miqtë);
- Kompanitë e përkohshme të punës.

## CFARË DUHET TË MERRNI PARASYSH PËRPARA SE TË APLIKONI PËR NJË OFERTË PUNËSIMI?

Kur kërkoni një mundësi pune, duhet të merrni parasysh kualifikimet tuaja akademike, aftësitë tuaja dhe interesat tuaja.

Pas zgjedhjes së ofertës së punës, është e nevojshme të lexoni me kujdes kërkesën në lidhje me aftësitë kryesore, përshkrimin dhe profilin e dëshiruar. Kur bëni një aplikim për punë, duhet të merrni parasysh edhe aspektet e mëposhtme:

- Termat që përdoren rregullisht në aplikimet për punë;
- Të dijë se si të interpretoni pyetjet që mund të lindin kur aplikoni për një vend pune dhe të jepni përgjigjet e duhura.

Në këtë kuptim, është e rëndësishme të përgatisni aplikimin.m.th., të përshtatni CV dhe Letrën e interesit. Është e rëndësishme të organizoni dhe përshtatni të gjitha dokumentet e nevojshme që kërkohen në ofertën e punës

Faza e mëvonshme është ajo e dërgimit të aplikacionit. Kjo mund të bëhet në mënyra të ndryshme (por duhet t'i kushtoni vëmendje asaj që përmendet në ofertë):

- Vendi i dorëzimit: posta elektronike ose posta;
- Kërkesë për një intervistë.

Dokumentet e nevojshme:

- Curriculum Vitae (CV)
- Letra Cover
- Letër motivimi

\* Në PJESËN B mund të gjeni lidhje që ndihmojnë në përgatitjen e atyre dokumenteve.



## DHE TANI, CFARË DUHET TË BËJ ? CFARË DO TË MË PYESIN MUA ? SI DUHET TË PËRGJIGJEM UNË ?

Procesi i intervistimit të punës është thelbësor për të siguruar zgjedhjen e personit më të mirë të mundshëm për ofertën. Nga këndvështrimi i kandidatit kjo është mundësia për të bërë pyetjet tuaja në lidhje me punën dhe për të kuptuar nëse ato i përshtaten pritshmërive tuaja. Intervista ballë për ballë është mbase momenti më i rëndësishëm në procesin e përzgjedhjes. Në këtë kuptim, është e rëndësishme që kur të shkoni në një intervistë, duhet të mendoni se çfarë do të thoni, si do të prezantoni veten dhe çfarë do t'ju pyesin, domethënë ju duhet të përgatitni për intervistën e punës.

Në një intervistë pune ka disa pyetje, dhe për këtë arsye edhe disa përgjigje, të llojeve të ndryshme të aspekteve. Nga njëra anë, është e nevojshme të dini se si t'i përgjigjeni pyetjeve "tip" në mënyrën më të mirë, është e rëndësishme të mos shqetësoheni nga pyetjet më të vështira. Nga ana tjetër është e rëndësishme ti përgjigjeni intervistuesit pyetje përkatëse kur kërkohen.

**Ekzistojnë disa pyetje që mund t'i drejtohen të intervistuarit, siç janë:**

- Flisni pak për veten tuaj.
- Cili është interesi juaj për këtë ofertë pune?
- Cilat janë arsyet pse duhet të merrni këtë punë?
- Pse jeni ndryshe nga kandidatët e tjerë?
- Si i përballoni situatat e stresit dhe presionit?
- Si reagon ndaj kritikës?
- Ku e shihni veten në 5 vjet?
- Cfarë keni bërë gjatë kësaj periudhe kohe pa punuar?
- Cfarë rrogë e konsideron të drejtë?

**I intervistuari mund të bëjë pyetje në lidhje me:**

- pozicioni që do të mbajë;
- përgjegjësitë e përditshme në këtë punë;
- perspektivat për zhvillimin e karrierës;
- kultura e kompanisë;
- pritshmëritë për performancën e tij / saj.

Është e rëndësishme të parashtrohen pyetje të hapura, domethënë, të cilat nuk mund të përgjigjen vetëm me "po" ose "jo".



## Punësimi: Aplikimi për punë

## Pjesa B

## Shërbime publike dhe site të rrëndësishme

Shërbime / Site	Link
Instituti I punësimit dhe trajnimit profesional(IEFP) [Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP)]	<a href="https://iefponline.iefp.pt/">https://iefponline.iefp.pt/</a>
Rrjeti I të punësuarëve	<a href="http://www.net-empregos.com/">http://www.net-empregos.com/</a>
Punësimi Alert	<a href="https://www.alertaemprego.pt/">https://www.alertaemprego.pt/</a>
Indeed	<a href="https://www.indeed.pt/">https://www.indeed.pt/</a>
<u>Punësime online :</u> <u>Punësime në Portugali dhe jashtë</u>	<a href="http://www.empregosonline.pt/">http://www.empregosonline.pt/</a>
<u>CV Europass</u>	<a href="https://europass.cedefop.europa.eu/pt/documents/curriculum-vitae">https://europass.cedefop.europa.eu/pt/documents/curriculum-vitae</a>
Të krijoni CV tuaj profesionale	<a href="https://www.cvmaker.pt/?gclid=CjökCAjê7LX0BRBiEiëA_gNëzFjRi_d9zlTv2ggOëRuBlUB5KdpXj8Hz_F-NcëHk3ëYëeF2Kk0frBoCILëQAvD_BëE">https://www.cvmaker.pt/?gclid=CjökCAjê7LX0BRBiEiëA_gNëzFjRi_d9zlTv2ggOëRuBlUB5KdpXj8Hz_F-NcëHk3ëYëeF2Kk0frBoCILëQAvD_BëE</a>
Letër interesi : Një shembull	<a href="https://expressoemprego.pt/carreiras/exemplo-de-carta-de-apresentacao/3565">https://expressoemprego.pt/carreiras/exemplo-de-carta-de-apresentacao/3565</a>
<u>Letër motivimi</u>	<a href="https://europass.cedefop.europa.eu/pt/europass-support-centre/carta-de-motivacao">https://europass.cedefop.europa.eu/pt/europass-support-centre/carta-de-motivacao</a>


## Punësimi: Vendosja në një vend pune


### Part A



#### Përmbledhje

"Vendosja në një vend pune" synon të ju bëjë të vetëdijshëm për çështjet që lidhen me fillimin e një pune të re (ose punën e parë të jetës tuaj), përkatësisht me aftësi, përshtatje dhe detyrime që vijnë, të cilat do t'ju përgatisin për zgjidhjen e punës. Elementet kryesore kanë të bëjnë me mjedisin e punës, orarin e punës, funksionet dhe detyrat e punës, marrëdhëniet me anëtarët e tjerë të stafit, detyrimet ndaj shtetit, taksat dhe pagesa të sigurimeve shëndetësore dhe kulturën organizative.

 **Pika kryesore 1:** Ju duhet të jeni në gjendje të gjeni vetë informacionet më të rëndësishme dhe t'i përdorni për të përshtatur veten në jetë.

 **Pika kryesore 2:** Pyetjet kryesore që lindin kur filloni një punë të re.



#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat janë:

- Të përgatisë veten për të filluar një punë të re.
- Të jetë në gjendje të përshtatet në një mjedis të ri pune (pamja, kalendari, rregullat e përbashkëta).
- Për të përmbushur përgjegjësitë e punës së re.
- Të dijë se integriteti është i rëndësishëm dhe ai i ri do të rritet profesionalisht.
- Për të kuptuar që është e nevojshme të paguani taksat dhe sigurimet shëndetësore.

## CFARË DO TË THOTË ADAPTIMI NË MJEDISIN E RI TË PUNËS ?

Përshtatja në vendin e punës ose në një mjedis të ri është përvetësimi i kulturës, misionit dhe vlerës së vendit të punës, kjo nënkupton përvetësimin / përshtatjen ndaj kushteve dhe rrethanave të një konteksti të caktuar, dhe pranimin e sfidave të punës së re , "Veshur fanellën".

Prandaj është e nevojshme të përshtateni me kontekstin e punës përmes:

- Sjelljes sonë (ndjenjën e përgjegjësisë për të përmbushur orarin e punës, për të kryer detyrat e kërkuara, për të treguar interes, për të shprehur dyshime, sa herë që ato lindin);
- Sjellja jonë;
- Qëndrimi ynë;
- Veshje të përshtatshme për vendin e punës;
- Respektimi i rregullave, në përgjithësi.

## AFTËSI TË KËRKUARA NË VENDIN E PUNËS

Aktualisht, kërkohen disa aftësi në vendin e punës, të cilat tejkalojnë aftësitë teknike, domethënë fokusohen në aftësitë personale dhe relacionale / ndërpersonale, siç janë:

- Kapaciteti i komunikimit;
- Aftësia për të punuar në një ekip;
- Aftësia për t'u përballur me stresin dhe presionin;
- Aftësia për të planifikuar dhe organizuar;
- Kapaciteti për iniciativë dhe proaktivitet;
- Kapaciteti për inovacion dhe kreativitet;
- Përgjegjësia;
- Fleksibilitet;
- Përshtatshmëria;

## PAS APLIKIMIT PËR PUNËSIM , UNË DUHET TË ORGANIZOJ DISA GJËRA...

- Unë duhet të kontrolloj që i kam të gjitha dokumentet e nevojshme të organizuara dhe azhurnuar (p.sh .: Karta e Qytetarit dhe procesverbali penal)
- Nëse nuk keni ende një llogari bankare, është e rëndësishme të hapni një llogari bankare për të depozituar pagën tuaj. Në këtë kuptim, nëse nuk keni ende një llogari bankare, në ditët e sotme ky është një proces shumë më i thjeshtë nga sa mund ta imagjinoni, veçanërisht pasi aktualisht është e mundur të merreni gjithçka në internet dhe disa dokumente janë të domosdoshme. Nëse është e rëndësishme për të kryer këtë proces personalisht, është e nevojshme të shkoni në një bankë dhe të keni dokumentet e mëposhtme:
  - Dokumentat e identifikimit: Karta e Qytetarit (numri i tatimpaguesit dhe të tjerët);
  - Vërtetimi i adresës: çdo faturë për shpenzimet shtëpiake (për ujë, energji elektrike apo edhe paketën e telekomunikacionit);
  - Vërtetim i marrëdhënies së punës: Deklarata e punëdhënësit ose faturat nga skadimi i fundit.

## CFARË DETYRIMI DHE SIGURIMI I SHËNDETIT DUHET TË PAGUAJ KUR JAM I PUNËSUAR ?

**Kontributi i Sigurimeve Shoqërore (TSU)** korrespondon me 34% të pagës bruto, me kompani që paguajnë një normë 23% dhe punëtorët paguajnë pjesën e mbetur 11% në Portugali.

**Sigurimi për aksidente në vendin e punës** është i detyrueshëm për të gjitha kompanitë, pavarësisht nga madhësia dhe numri i punëtorëve. Është përgjegjësi e punëdhënësit.

## Punësim: Vendorsja në një punë

## Pjesa B

Shërbime publike dhe site të rëndësishme:

Shërbime/Site	Link
Instituti I punësimit dhe trajnimit profesional (IEFP) [Instituto de Emprego e Formação Profissional (IEFP)]	<a href="http://www.seg-social.pt/inicio">http://www.seg-social.pt/inicio</a>
Portal I taksave	<a href="https://www.portaldasfinancas.gov.pt/at/html/index.html">https://www.portaldasfinancas.gov.pt/at/html/index.html</a>


## Punësim: Të drejtat e punonjësve


### Pjesa A




#### Përmbledhje

Siç e dini tashmë, të gjithë punonjësit kanë të drejtat e tyre si punonjës, duke ndjekur Kodin e Punës. Të rinjtë që do të largohen nga kujdesi kanë të drejta dhe mbështetje specifike. Do të keni mundësinë të mësoni se cilat sjellje pranohen dhe cilat konsiderohen si shkelje, cilat janë të drejtat dhe detyrat tuaja të garantuara me ligj që të gjithë punonjësit duhet t'i respektojnë. Më në fund, informacioni praktik dhe lidhje e dobishme me Kodin e Punës do të sigurohen në mënyrë që studentët të kuptojnë se ku mund të gjejnë informacion mbi të drejtat e punësimit.

 *Pika kryesore 1: Lidhja e njohurive të krijuara deri në këtë moment me një situatë reale që mund të gjeni.*

 *Pika kyçe 2: Të njihni kornizën ligjore për të drejtat dhe detyrat e punonjësve dhe mjetet që mund t'ju mbështesin nëse keni nevojë.*

 *Pika kyçe 3: Cështjet e sistemit të kujdesit dhe të largimit nga kujdesi duhet të promovohen kur përdorni shembuj ose studime të rastit në këtë njësi.*



#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat janë:

- të identifikojë të drejtat dhe detyrat e punonjësve
- për të kuptuar abuzimin e të drejtave të punonjësve
- të kuptojnë se cdo e drejtë e punonjësve është e rëndësishme që qeniet njerëzore të jetojnë dhe rriten
- Të realizojë lidhjen midis të drejtave dhe përgjegjësisë personale
- të zbatojnë konceptet e të drejtave të punësimit në jetën e tyre
- të kuptosh pse është e rëndësishme të kesh të drejta specifike të punësimit

## Të drejtat e punonjësve

Kur hyni në tregun e punës, ka të drejta dhe detyra për të cilat duhet të jeni të vetëdijshëm. Kodi i Punës është baza ligjore që rregullon marrëdhëniet e punës në Portugali. Ekzistojnë edhe kontrata kolektive të punës. Sindikatat janë gjithashtu partnerë që duhet të njihni.

Autoriteti për Kushtet e Punës (ACT), është një organ autonom i Administratës Qendrore, misioni i të cilit është: "të promovojë përmirësimin e kushteve të punës, parandalimin, kont rollin, auditimin dhe respektimin, të integruar në administrimin e

## CILAT JANË TË DREJTAT KRYESORE TË PUNONJËSVE?

E drejta për të punuar dhe të drejtat e punonjësve përshkruhen në Kushtetutën e Republikës Portugeze, përkatësisht në nenet 58 dhe 59. Këto janë disa nga të drejtat themelore:

- Një pagë që përbën një shpërblim të drejtë dhe adekuat për punën e kryer;
- Normat e higjenës dhe sigurisë në punë që lejojnë kushte të përshtatshme për punonjësittë zhvillojnë aktivitetin e tyre, në siguri, dhe të lejojnë të zvogëlojnë rrezikun e sëmundjeve profesionale;
- Ndihma në situata të papunësisë, aksidente në punë ose sëmundje profesionale;
- Përkufizimi i një paga minimale të ngritshme;
- Përcaktimi i një afati kohor të punës;
- E drejta për pushime

## CFARE ËSHTË KONTRATA E PUNËS DHE SA E RRËNDËSISHME ËSHTË AJO ?

Një kontratë pune është një marrëveshje midis punëdhënësit dhe punëmarrësit që përcakton specifikimet e punës, me detyrime për secilën palë. Punonjësi ofron shërbime (manuale apo intelektuale) dhe punëdhënësi paguan njësoj përmes pagës së përcaktuar në kontratë.

Zakonisht, kontrata shkruhet, shtypet në kopje, nënshkruhet dhe inicializohet dhe punonjësi duhet të mbajë një kopje të kontratës së lidhur.

Sipas Autoritetit të Kushteve të Punës (ACT), kontrata e punës duhet të përmbajë elementët e mëposhtëm:

- Identifikimi i punëtorit dhe ndërmarrjes;
- Vendi i punës;
- Përshkrimi i funksioneve që duhet të kryhen nga punëtori;
- Data e fillimit të kontratës dhe vlefshmëria e dokumentit;
- Kohëzgjatja e pritshme e kontratës;
- Tregimi i afateve të periudhës së provës;
- Periudhat e njoftimeve në rast të përfundimit të kontratës;
- Shuma dhe shpeshësia e shpërblimit dhe shpërblimet e tjera;
- Periudha normale e punës ditore dhe javore.

Nëse keni pyetje në lidhje me kontratën tuaj të punës, duhet të kontaktoni një avokat ose shërbimet ligjore të një sindikate.



## Punësimi: Të drejtat e punonjësve

### Pjesa B

Shërbime publike dhe site të rrëndësishme:


Shërbime	Linqe
Kushtetuta e Republikës të Portugalisë	<a href="https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx">https://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx</a>
Avokati I popullit	<a href="http://www.provedor-jus.pt">www.provedor-jus.pt</a>
Ministria Publike në Juridiksionin e Punës - Gjykata e Punës	<a href="http://www.ministeriopublico.pt/pagina/o-ministerio-publico-na-jurisdicao-laboral">http://www.ministeriopublico.pt/pagina/o-ministerio-publico-na-jurisdicao-laboral</a>
Autoriteti për kushtet e punës (ACT)	<a href="http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Legislacao/Codigodotrabalhoatualizado/Paginas/default.aspx">http://www.act.gov.pt/(pt-PT)/Legislacao/Codigodotrabalhoatualizado/Paginas/default.aspx</a>
Kontrata e punësimit	<a href="http://www.portugalglobal.pt/PT/InvestirPortugal/SistemaLaboral/Paginas/ContratoTrabalho.aspx">http://www.portugalglobal.pt/PT/InvestirPortugal/SistemaLaboral/Paginas/ContratoTrabalho.aspx</a>
Sindikata	CGTP Intersindical: <a href="http://www.cgtp.pt/">http://www.cgtp.pt/</a> UGT: <a href="https://www.ugt.pt/">https://www.ugt.pt/</a>


## Të kesh një mënyrë jetese të mirë: Zakonet dhe varësitë e këqija (droga, alkooli, interneti etj.)


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Tema e Doracakut me titullin "Të kesh një mënyrë të mirë jetese" synon të prezantojë dhe prezantojë çështje që lidhen me zakonet e këqija dhe varësinë të cilat të rinjtë duhet të jenë të vetëdijshëm për të pasur një stil jetese të mirë. Elementet që konsistojnë në një mënyrë jetese të mirë do të paraqiten, me një shpjegim mbi procesin që duhet të ndiqni në mënyrë që të keni një stil jetese të mirë, si dhe përdorimin dhe rëndësinë e tyre për jetën tuaj.

 Pika kryesore 1: Zakonet bëhen të vështira për t'u thyer sepse ato janë thellësisht të ndërlidhur, nga përsëritja e vazhdueshme, në trurin tonë. Dhe kur u shtoni kënaqësi atyre - si për shembull me ilaçet apo pornot, për shembull - qendrat e kënaqësisë së trurit të mesëm gjithashtu zhduken.

 Pika kyçe 2: Ndonjëherë tifozyt e veseve janë emocionalë - të kërkosh një pije ose cigare ose kafshime të thonjve të nxitur nga stresi. Herë të tjera shkaktimi është më thjesht situativ dhe mjedisor: Ju shikoni TV dhe shtratin sapo godisni derën e përparme, dhe tani truri juaj i lidh pikat, dhe ngrënia e darkës përpara TV në shtrat nuk është shumë larg. Më shpesh është një kombinim i të dyve - përzjerja e ankthit social dhe ambienti çon në pirjen tuaj më të rëndë.

 Pika kyçe 3: Shumë zakone janë të dobishme, si të ushqeheni shëndetshëm, të ushtroni rregullisht dhe t'i jepni asaj "shikim të dytë" para se të ndërroni korsitë në një makinë. Zakonet e tjera janë të dëmshme, si pirja e duhanit, pirja e tepruar ose shpenzimi i tepërt i kohës në internet. Ju mund t'i konsideroni këto rutina jo më shumë se pengesa të vogla, por disa mund të kenë një ndikim afatgjatë, të keq, në jetën tuaj.

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj njësie janë:

- Të njohin dallimet midis një zakoni të keq dhe një varësie.
- Të kuptojmë se çfarë përbën një mënyrë jetese të shëndetshme dhe si mund të qëndrojmë larg zakoneve dhe varësive të këqija.
- Të kuptojnë efektet negative të përfshirjes në zakone dhe varësi të keqe.
- Të njihen me elementët themelorë dhe aktivitetet që janë të nevojshme për të patur zakone të mira.

### Cfarë është një dietë e shëndetëshme? Opsione

Zakonet na drejtojnë jetën. Pjesa më e madhe e asaj që bëni është bazuar në një zakon që ju keni zhvilluar në një moment të jetës tuaj. Në fakt, sipas një studimi të vitit 2006 të kryer në Universitetin Duke, mbi 40 përqind e asaj që ju bëni çdo ditë është e zakonshme. Me fjalë të tjera, ju shpesh kryeni të njëjtat veprime, në të njëjtin vend dhe në të njëjtën kohë. Është e lehtë të mendosh për zakonet që bien në kategoritë bardh e zi - duke ushtruar mirë, duke kafshuar thonjtë tuaj keq. Por zakonet gjithashtu ulen në një vazhdimësi në aftësinë tonë për të ushtruar kontroll mbi to: Disa janë të buta, si heqja e këpucëve dhe hedhja e tyre në mes të dhomës së ndenjes çdo natë; të tjerët janë të moderuar, si të hani darkë para TV, ose të pini shumë kur shkoni në një festë; dhe pastaj ato që janë të forta dhe Addictive - si pirja e duhanit.

Zakonet bëhen të vështira për tu thyer sepse ato janë thellësisht të ndërlidhur, nga përsëritja e vazhdueshme, në trurin tonë. Dhe kur u shtoni kënaqësi atyre - si për shembull me ilaçet ose pornot, - qendrat e kënaqësisë së trurit të mesit zhduken gjithashtu. Por zakonet janë gjithashtu modele të sjelljes dhe është thyerja e modeleve që është çelësi për të thyer zakonet vetë. Zakonisht ekziston një nxitje e qartë për të filluar modelin. Ndonjëherë është emocionale- të dëshirosh një pije ose cigare ose kafshime të thonjve të nxitur nga stresi. Herë të tjera shkaktimi është më thjesht situativ dhe mjedisor: Ju shikoni TV dhe shtratin sapo godisni derën e përparme, dhe tani truri juaj i lidh pikat, dhe ngrënia e darkës përpara TV në shtrat nuk është shumë larg. Më shpesh është një kombinim i të dyve - përzierja e ankthit social dhe ambienti i çon në pirjen tuaj më të rëndë.

Shumë zakone janë të dobishme, si të ushqeheni shëndetshëm, të ushtroheni rregullisht dhe t'i jepni asaj "shikim të dytë" para se të kaloni korsitë në një makinë. Zakonet e tjera janë të dëmshme, si pirja e duhanit, pirja e tepruar ose shpenzimi i tepërt i kohës në internet. Ju mund t'i konsideroni këto rutina jo më shumë se pengesa të vogla, por disa mund të kenë një ndikim afatgjatë, të keq, në jetën tuaj.

### A e dini ndryshimin midis zakoneve të këqija dhe varësive?

Pyetjet e mëposhtme do t'ju ndihmojnë të përcaktoni përgjigjen e vërtetë.

#### A e....?

1. Përjetoni simptoma të tërheqjes kur ndaloni të bëni sjelljen (p.sh. mungesa e vëmendjes, zemërimi, zhgënjimi ose pagjumësia)?
2. Ndaloni të bëni aktivitetet që dikur i keni parë të këndshme për t'u angazhuar në këtë zakon?
3. Vazhdoni me duarkryq sa herë që bëni zakon?
4. Mbani një sasi apo furnizim të produktit për raste urgjente (d.m.th. duke fshehur shishe alkooli në të gjithë shtëpinë tuaj)?
5. Obsesion për të bërë aktivitetin deri në atë pikë sa ndërhyt në rutinën tuaj të përditshme?
6. Keni vështirësi financiare sepse keni shpenzuar të gjitha paratë tuaja për aktivitetin?
7. Keni probleme për të kufizuar aktivitetin?

1. A kanë lidhje shëndetësore drejtpërdrejt me këtë aktivitet?
2. Angazhoheni në sjellje të rrezikshme sa herë që bëni këtë veprimtari?
3. A është aktiviteti si një mënyrë për të përballuar stresin dhe problemet emocionale?
4. A e mohoni ose fshihni sjelljen tuaj nga të tjerët?
5. Dëmtoni marrëdhëniet tuaja ndërnjerëzore për shkak të këtij aktiviteti?

Njerëzit që vuajnë nga alkoolizmi, varësia nga droga, ushqimi i tepërt, pirja e duhanit nga zinxhirët dhe çrregullimet e ngrënies zakonisht përjetojnë disa ose të gjitha këto simptoma. Nuk është një listë kontrolli gjithçka ose asgjë, kështu që nëse e lexoni atë dhe disa nga skenarët tingëllojnë të njohur, atëherë mund të dëshironi të kërkonti një zgjidhje profesionale për varësinë tuaj të mundshme.

Këtu janë disa mënyra për ta bërë këtë:

- Bisedoni me një psikolog ose psikiatër që është i specializuar për varësitë
- Bashkohuni me një grup si NA (Narkotikët Anonimë) ose AA (Alkoolikët Anonimë).
- Bashkohuni me një grup për humbje peshe që thekson ndryshimet e përhershme të jetës në vend të dietave të zbehta.
- Pyesni mjekun tuaj për mënyra të ndryshme (jo Addictive) për të luftuar dëshirat.

Mos kini frikë të kërkonti ndihmë nga të tjerët. Ju mund të keni një varësi që nuk mund ta kapërceni duke ndjekur një listë të thjeshtë kontrolli. Shanset janë, nëse mendoni se keni një problem të vërtetë, atëherë mund të jetë koha për të marrë ndihmën që ju nevojitet vërtet.

Identifikoni qëllimin e synuar

Zhdukja e një zakoni të keq është si të vendosësh një qëllim. Ju nuk do ta arrini atë pa pasur një rezultat specifik në mendje shoqëruar me një datë të synuar.

Për shembull, nuk mund të thuash, "Unë dua të ha më shëndetshëm". Në vend të kësaj, ju duhet të përcaktoni cilat ushqime për të ngrënë, cilat ushqime për të shmangur dhe datën kur do të ndodhë ky ndryshim.

Më poshtë do të ishte një qëllim më i mirë: "Më 1 gusht, unë nuk do të ha më ushqim të shpejtë nga vende si McDonald's ose Burger King. Në vend të kësaj, unë do të ha ushqime të gatuar në shtëpi që ndërthurin perime me proteina dhe karbohidrate të parafinuara." Vini re se si ky përfundim ka një afat përfundimtar me një rezultat specifik. Deri në 1 gusht, ju do të dini nëse po punon apo jo. Kjo është mënyra se si ju vendosni një qëllim për të thyer një zakon, dhe për të krijuar një lloj metrike për fundin e muajit. Pastaj kur të mbërrijë data, mund të vendosni nëse doni të vazhdoni me ndryshimin e zakonit.

### Provoni shpërblime të ndryshme

Gjëja interesante për zakonet e këqija është se ato shpesh vijnë nga dëshira për të marrë një shpërblim nëndërgjegjeshëm. Zakonisht i bëjmë ato sepse duam të ndjehemi të qetë, të lumtur, me energji, të pranuar ose të dashur.

Lajmi i mirë është që ju mund të zëvendësoni një zakon të keq me një rutinë të re dhe akoma të merrni këtë përfitim pozitiv. Mashtrim është të eksperimentoni me shpërblime dhe të gjeni atë që prodhon të njëjtin shpërblim nëndërgjegjeshëm. Le t'i referohemi shembullit të një personi që konsumon shumë alkool. Pasi të keni identifikuar shkaqet për disa ditë, ju e kuptoni se zakoni i pirjes vjen nga nevoja për të ulur stresin dhe për t'u ndier i qetë. Është gjithashtu një nënprodukt i një dëshire për t'u shoqëruar dhe argëtuar.

Kështu që ju mund të planifikoni strategji të ndryshme sa herë që ndjeni nevojën për t'u çlodhur:

- Të shkoni për një shëtitje 10-minuta rreth lagjes
- Shmangia e ushqimeve dhe grillave të shpejtë
- Bëni një aktivitet të ndryshëm me miqtë në vend që të pini
- Krijimi i lidhjeve të reja dhe ndërtimi i rrjetit tuaj social
- Meditimi për gjysmë ore

### Shmangni vendndodhjet shkaktuese

Njerëzit nuk janë shkaktarët e vetëm për një zakon të keq. Ndonjëherë një vendndodhje mund të shkaktojë një impuls për të ndjekur një rutinë specifike. Gjatë javëve ndërsa jeni duke provuar një zakon zëvendësimi, përpiquni të shmangni vendet që mund t'ju bëjnë të ktheheni përsëri në sjelljen tuaj të vjetër. Për shembull, shumë njerëz pinë duhan në bar Pra, nëse po kërkon të eliminoni zakonet e cigares, gjëja më e mirë që mund të bëni është të shmangni skenën e barit. Po, kjo mund të nënkuptojë largimin e miqve tuaj për një periudhë të shkurtër, por kjo strategji mund t'ju ndihmojë të minimizoni impulsin që do të ndjeni të ndizen.

### Mbani një mënyrë jetese dhe sjellje të shëndetshme

Nëse jeni gjithmonë të lodhur, të uritur, të stresuar ose në depresion, keni më shumë të ngjarë t'i nënshtroheni tundimit.

Një mënyrë e thjeshtë për të luftuar varfërimin e egos është të jetosh një mënyrë jetese të shëndetshme. Meqenëse ky problem është shkaktuar kryesisht nga një nivel i ulët i glukozës (ose "sheqeri i ulët në gjak"), mund të luftoni tundimin nga:

- Të kesh gjumë një natë të plotë për tu ndier me energji në mëngjes.
- Qëndrimi i hidratuar duke pirë të paktën tetë, 8 gota ujë me ujë çdo ditë.
- Ushqimi i një vakt të ekuilibruar çdo ditë - përfshirë frutat, perimet, karbohidratet (të mira) dhe proteina
- Mbani ushqime të shëndetshme me vete për të ngrënë kur ndiheni të uritur.
- Ushtrimi për të ulur stresin dhe për të mbajtur një peshë optimale.

Mos e nënvlerësoni fuqinë e lidhjes mendje-trup. Kur jetoni një jetë të ekuilibruar, të shëndetshme, thyerja e një zakoni të keq bëhet shumë më e lehtë. Gjithashtu, është e rëndësishme të mbash një qëndrim pozitiv për këtë ndryshim të sjelljes. Mashtrim është të dini se çfarë të bëni sa herë që keni një impuls. Kur tundimi godet, riafirmoni angazhimin tuaj për t'iu përmbajtur planit të ri

### **Festoni "Fitoret e Vogla"**

Prishja e zakonit mund të jetë një përvojë rrënuese. Ju mund ta bëni atë kënaqësi duke e shpërblyer veten për arritjen e pikave specifike. Këto "fitore të vogla" që do t'ju mbajnë mjaftueshëm të motivuar për të vazhduar kursin dhe për të injoruar tundimet. Fitoret e vogla veprojnë si një pikë përparimi në rrugën tuaj për të arritur një qëllim kryesor. Për shembull, thoni që qëllimi juaj kryesor është të dilni nga borxhet. Kjo mund të jetë një detyrë e frikshme dhe dekurajuese sepse përfshin shumë pjesë lëvizëse. Kështu që ju vendosni se hapi i parë është të prishni zakonet e keq të shpenzimeve të tepërta. Fitoret e vogla ju bëjnë të ndiheni sikur po realizoni diçka. Nëse përqendrohni shumë te zakoni që po përpiqeni të prisheni, nuk do të ndjeheni kurrë sikur po përparoni. Duke u përqëndruar në fitore të vogla, do të keni motivin të vazhdoni kur të përjetoni ato momente tundim

## Të kesh një mënyrë jetese të mirë: Zakonet dhe varësitë e këqija (droga, alkooli, interneti etj.)

### Pjesa B



#### Linqe të dobishëme (specifike sipas vendit)

Aksion Plus është Organizata e parë rinore jo-qeveritare në Shqipëri që punon në mënyrë aktive në parandalimin e SIDA-s dhe drogës përmes edukimit, informacionit, trajnimit, botimeve dhe aktiviteteve të tjera.	<a href="https://www.aksionplus.net/contact/">https://www.aksionplus.net/contact/</a>
Shoqata Shqiptare e Psikologëve për informacion dhe ndihmë profesionale në varësi të çrregullimeve	<a href="http://www.shopsiko.com/?page_id=24">http://www.shopsiko.com/?page_id=24</a>
Instituti i Shëndetit Publik	<a href="http://www.ishp.gov.al/">http://www.ishp.gov.al/</a>
Fondacioni Alo Mik për të ndihmuar të rinjtë e varur nga droga	<a href="https://edenpark.al/">https://edenpark.al/</a>
Faqe me informacione se si të prishni zakonet e këqija dhe të zhvilloni ato të mira	<a href="http://www.HabitBooks.com">http://www.HabitBooks.com</a>
Progres Qendra dhe Zhvillim, OJQ opsion për të rinjtë që të përfshijnë dhe zgjerojnë rrjetin e tyre shoqëror ndërsa punojnë për ndryshimin e zakonit të tyre	<a href="https://www.facebook.com/CPDAlbania">https://www.facebook.com/CPDAlbania</a>

#### Referenca:

Scott, S. (2014) Bad Habits No More: 25 Steps to Break ANY Bad Habit/<http://www.Habit-Books.com>  
<https://pavlok.com/blog/list-of-bad-habits/> <https://www.psychologytoday.com/us/blog/fixing-families/201712/how-break-bad-habits>

# Doracak

Pjesa A






## Të paturit stil jetese të mirë : Marrëdhënie të shëndetëshme

### Pjesa A

#### Përmbledhje

Tema e Doracakut me titullin "Të kesh një mënyrë të mirë jetese" synon të prezantojë dhe prezantojë çështjet që kanë të bëjnë me marrëdhëniet e shëndetshme për të pasur një stil jetese të mirë. Elementet që konsistojnë në një mënyrë jetese të mirë do të paraqiten, me një shpjegim mbi procesin që ata duhet të ndjekin në mënyrë që të jenë në gjendje të kenë një mënyrë jetese të mirë, si dhe përdorimin e tyre dhe rëndësinë e tyre për jetën e të rinjve.

-  *Pika kyçe 1: Jeni pjesë e rëndësishme e çdo marrëdhënieje dhe është e rëndësishme të pëlqeni veten. Të pëlqesh veten do t'ju ndihmojë të zhvillonit marrëdhënie të forta dhe të shëndetshme me të tjerët. Të pëlqesh veten fillon duke e ditur se kush je.*
-  *Pika kryesore 2: Ka njerëz në jetën tuaj që do të sjellin më të mirën në ju. Zgjidhni të rri me këta njerëz! Zgjidhni NUK për t'u ulur me njerëzit që ju ulin (p.sh., ju bëjnë të trishtoheni, përpiquni të bëni që të bëni gjëra që nuk doni të bëni).*
-  *Pika kyçe 3: Marrëdhëniet nuk janë gjithmonë të lehta. Ndonjëherë ato janë punë e vështirë. Por duhet të ketë më shumë kohë të mira sesa të këqija. Nëse mendoni se jeni në një marrëdhënie jo të shëndetshme, bisedoni me një të*

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për ju:

- Të njihni kuptimin e një marrëdhënieje të shëndetshme.
- Të kuptoni se si të mirëmbani dhe krijoni një marrëdhënie të shëndetshme.
- Të kuptoni efektet anësore të marrëdhënieve jo të shëndetshme

## Ndërtimi i marrëdhënieve të shëndetshme

Ekzistojnë të gjitha llojet e marrëdhënieve. Ne kemi marrëdhënie me ...

- njerëz që i njohim pak
- miq të ngushtë, miq më të mirë
- pjesëtarët e familjes
- njerëz me të cilët takohemi

Qëllimi i këtij manuali është të ndihmojë të rinjtë - si të mësojnë se si duket një marrëdhënie e shëndetshme takimi.

Shumë nga cilësitë që bëjnë një miqësi të mirë janë gjithashtu të rëndësishme për një marrëdhënie të shëndetshme takimi. Ky manual do të fillojë duke shikuar se çfarë të gjitha marrëdhëniet duhet të jenë të shëndetshme. Ju mund t'i përdorni këto informacione për të ndërtuar miqësi më të mira dhe marrëdhënie takimesh tani, dhe në të ardhmen.

### Kjo marrëdhënie e shëndetshme mund të përmbajë:

**Të jesh i vërtetë me veten:** Të dy ju i dini pëlqimet / pëlqimet tuaja dhe pikat e forta / të dobëta.

**Komunikimi:** Të dy jeni të sqartë për atë që mendoni dhe ndjeni, dhe dëgjoni njëri-tjetrin.

**Respekti:** Të dy ju pëlqen njëri-tjetri për atë që jeni dhe ndjeheni të lirë të jeni veten rreth njëri-tjetrit. **Besimi:** Të dy dëshironi më të mirën për njëri-tjetrin dhe janë të sqartë dhe të besueshëm.

**Mbështetje:** Ju ndërtoni njëri-tjetrin lart dhe janë atje për njëri-tjetrin.

**Argëtim:** Ju qeshni së bashku dhe kënaqeni duke u shoqëruar me njëri-tjetrin.

**Barazia:** Të dy merrni vendime të përshtatshme për veten tuaj dhe ndiheni të rëndësishëm dhe të pëlqyera për atë që jeni.

**Pavarësia:** Të dy ju jeni në gjendje të kaloni kohën e ndarë dhe të jeni në rregull me të. Secili nga ju ka miqtë dhe aktivitetet tuaja.

**Kufijtë:** Të dy e dini se çfarë dëshironi / nuk doni dhe kufijtë tuaj (cilat linja nuk dëshironi të kaloni).

Ju jeni një pjesë e rëndësishme e çdo marrëdhënieje dhe është e rëndësishme të pëlqeni veten. Të pëlqesh veten do t'ju ndihmojë të zhvillon marrëdhënie të forta dhe të shëndetshme me të tjerët. Të pëlqesh veten fillon duke e ditur se kush je.

- Çfarë të pëlqen të bësh?
- Cilat janë pëlqimet dhe mospëlqimet tuaja?
- Cilat janë pikat tuaja të forta dhe të dobëta?

Përgjigja e këtyre pyetjeve do t'ju ndihmojë të njihni llojet e njerëzve me të cilët do të krijoni marrëdhënie. Kaloni kohë duke bërë gjëra që ju interesojnë - si muzikë, sport, ngjarje kulturore dhe ngjarje në komunitet. Atëherë do të takoni njerëz me interes të ngjashëm dhe do të argëtoheni duke bërë këto gjëra së bashku! Kushtojini vëmendje mënyrës sesi jeni rreth njerëzve të tjerë (p.sh., / si ndiheni dhe veproni kur jeni rreth tyre). Ka njerëz në jetën tuaj që do të sjellin më të mirën në ju. Zgjidhni të rrini me këta njerëz! Zgjidhni NUK për t'u ulur me njerëz që ju ulin (p.sh., ju bëjnë të trishtoheni, përpiquini të bëni që të bëni gjëra që nuk doni të bëni).

## Komunikimi i mirë ka të bëjë me Të folurin dhe të dëgjuarin

- Jini të hapur dhe të sqartë për ato që mendoni dhe ndjeni. Thuaj te verteten. Mos prisni që njerëzit të lexojnë mendjen tuaj ... ju duhet t'i njoftoni ata se çfarë po ndodh.
- Tregojuni atyre që janë afër jush që ata janë të rëndësishëm duke dëgjuar vërtet ato që thonë (p.sh., përdorni kontakt me sy, mendoni për ato që kanë thënë para se të përgjigjeni).
- Jini të qetë edhe kur nuk mendoni njësoj si dikush tjetër.

A e dinit?

- Të mësuarit se si të komunikoni më mirë me njerëzit që kanë rëndësi për ju, do t'i bëjë marrëdhëniet tuaja me ta më të forta.
- Fjalët nuk janë mënyra e vetme për të njoftuar dikë se si ndjeheni. Kontrolloni gjuhën tuaj të trupit. Gjëra të tilla si si i mbani krahët (nëse ato janë të ngurta dhe të kryqëzuara para gjoksit ose të relaksuara) dhe ku po kërkon (pikërisht tek personi ose larg tyre) mund të japin të dhëna për mendimet dhe ndjenjat tuaja të vërteta.

Është normale që ndonjëherë të ndjeheni të lënduar ose të zemëruar me dikë. Por mbani mend, edhe nëse jeni të mërzitur me dikë, është e rëndësishme që të dy njerëzit të lejohen të ndajnë anën e tyre të tregimit, përfshirë mënyrën se si ndihen. Nëse ndiheni sikur nuk mund ta bëni këtë me qetësi, mund t'ju duhet të bëni një pushim dhe të riktheheni në bisedë pasi të keni pasur ca kohë ta mendoni.

Teksti dhe komunikimi online

Jetë i qartë! Përdorni Emojis © :) ®: {ose shpjegoni sesi po thoni diçka: \* duke buzëqeshur \* ose {sarkazëm!}. Prisni një minutë para se të postoni / dërgoni. Nëse ndiheni të zemëruar ose të lënduar, është mirë të prisni për të postuar dhe dërguar mesazhe derisa të ndjeheni më të qetë. Mos harroni se përcjellja e pamjeve të dëmshme ose thashethemeve konsiderohet ngacmim. Nëse jeni të mërzitur ose të pasigurt për diçka që dikush ju ka dërguar, pyesni ata se çfarë kanë menduar. Bisedoni me ta në telefon ose ballë për ballë nëse është e mundur. Thuaju se si mesazhi i tyre të bëri të ndihesh.

## Marrëdhëniet e shëndetshme kanë të bëjnë me RESPEKTIN

Respekti ka të bëjë me pëlqimin e njerëzve për kë janë (p.sh., aftësitë e tyre, personalitetin e tyre, ato që bëjnë). Mësoni për tjetrin dhe tregoni se ndjenjat, mendimet dhe besimet e tyre janë të rëndësishme. Ju duhet të inkurajoni njerëzit e tjerë të jenë vetvetja, dhe duhet të ndjeheni të lirë të jeni vetvetja. Ju duhet të ndiheni mirë me atë që jeni kur jeni rrethpersonit tjetër. Kjo do të thotë që ju nxirni më të mirët tek njëri-tjetri.

## A e dinit?

Ju nuk mund të ndryshoni dikë tjetër. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të njihni veten, kështu që të keni një ide të mirëme kë dëshironi të kaloni kohën. Respekti do të thotë të jesh i guximshëm dhe të kërkos ndjesë kur ke lënduar dikë. Të kërkos ndjesë (dhe me të vërtetë do ta kuptosh) do t'ju ndihmojë të ndiheni më mirë për veten tuaj. Është gjithashtu e rëndësishme të mësoni nga gabimet tuaja në mënyrë që të mos vazhdoni të bëni të njëjtat përsëri dhe përsëri. Marrëdhëniet e shëndetshme kanë të bëjnë me Besimin. Në një marrëdhënie besimi, të dy njerëzit ...

- dëshironi më të mirën për njëri-tjetrin
- janë në gjendje të mbështeten tek njëri-tjetri për të qenë atje për njëri-tjetrin
- i jepni njëri-tjetrit hapësirën që u duhen (si të kenë miqtë dhe aktivitetet e tyre)
- janë të sigurtë me njëri-tjetrin (thoni ato që mendojnë dhe ndjejnë)
- mbaj sekret ,informacione private. Nëse ndiheni sikur dikush është në telashe dhe ka nevojë për ndihmë, duhet të bisedoni me një të rritur të besuar i cili mund të ndihmojë. Nuk duhet ta diskutoni me miqtë e tjerë.

## A e dinit?

- Besimi fitohet me kalimin e kohës. Besimi gjithashtu mund të humbas nga gjëra të tilla si thyerja e një premtimi ose gënjeshtria. Besimi kërkon kohë për të rindërtuar.

Marrëdhëniet e shëndetshme kanë të bëjnë me Mbështetje

Marrëdhëniet e shëndetshme kanë të bëjnë me inkurajimin e njëri-tjetrit dhe ndërtimin e njëri-tjetrit përmes kohërave të mira dhe të këqija.

**Mbështetja** ka të bëjë me:

- të qenit në gjendje të mbështetemi tek njëri-tjetri në raste nevoja
- duke festuar sukseset e njëri-tjetrit .Mendoni për njerëzit afër jush. Kush janë përkrahësit tuaj më të mirë?Si ndihet t'i keni këta njerëz në anën tuaj? Për kë brohoritni në jetë?

## A e dinit?

- Mbështetja e njerëzve nuk do të thotë thjesht të jesh një shpatull për të qarë. Do të thotë gjithashtu të jesh një tifoz ose nxitës i tifozëve kur ata janë duke bërë diçka që është e rëndësishme për ta.

## Marrëdhëniet e shëndetshme kanë të bëjnë me të bërit qejf

Rri dhe argëtohu!

- Qeshni së bashku.
- Jini të lodhur së bashku.
- Bëni aktivitete që ju pëlqen të bëni së bashku.

## A e dinit?

- Marrëdhëniet nuk janë gjithmonë të lehta. Ndonjëherë ato janë punë e vështirë. Por duhet të ketë më shumë kohë të mira sesa të këqija. Nëse mendoni se jeni në një marrëdhënie jo të shëndetshme, bisedoni me një të rritur që i besoni.

## Shenjat e takimeve jo të shëndetshme LIDHJE

Xhelozia: "Unë nuk mund ta pranoj mendimin e njerëzve të tjerë që ju shikojnë ose flasin me ju!"

Kontrolli: Duke i thënë dikujt që të ulet me ose çfarë të veshë: "Pse do të dëshironit të rrinit me miqtë tuaj të humbur kur të mund të rrinit me mua?" OSE "Ju jeni duke veshur atë?"

Thirrja, dërgimi i mesazheve "Ku je ? Me kë Ri? Pse ? nuk më ka marrë parasysh? Më telefononi!"

Frikë dhe dhunë

Të bësh dikë të ndjehet i frikësuar ose nervoz: Të jesh i ashpër ose i dhunshëm (kafshimi, goditja, shtytja, goditja e lehtë, goditjet).

Fyer miqtë dhe familjen: "Familja juaj është e mërzitshme. Ju duhet të ndaloni të kaloni kaq shumë kohë me ta".

**Manipulimi:** Bërja e një personi të ndjehet keq në mënyrë që të marrë atë që dëshiron: "Unë kam nevojë për ty. Unë nuk kam askënd tjetër. Nëse ndahesh me mua, unë do të lëndo veten time". Të thuash diçka të këndshme për personin tjetër për të marrë atë që dëshiron.

**Zemërimi:** Shumë zhurmë ose grindje. Marrëveshje nga personi tjetër kur ka mosmarrëveshje. **Fshehja e sendeve** nga dikush për të parandaluar shpërthimet e zemëruara dhe të tjera negative

**Prodhimi dhe faji**

Bërja e dikujt të ndjehet keq për të thënë "Jo": Nuk i përmbahet gabimeve dhe në vend të kësaj fajëson personin tjetër.

**Kufijtë jo të shëndetshëm**

Duke mos marrë "Jo" për një përgjigje: "Ejani; provojeni, vetëm një herë. Nëse nuk ju pëlqen do të ndalem, premtoj". Kërcënimi për të ndarë informacione private nëse personi tjetër nuk bën atë që dëshiron.

Mungesa e pavarësisë

Duke u përfshirë aq shumë me personin tjetër sa që fillojnë të varen ose harrojnë se kush janë si një individ: Të jesh mashtrues (duke dashur të jesh me dikë gjithë kohën dhe të mos japësh hapësirë personale). A mendoni se mund të jeni në një marrëdhënie jo të shëndetshme takimesh? Bisedoni me një të rritur që i besoni.

Të qenit në një marrëdhënie të keqe shpesh është diçka në të cilën ne nuk e kuptojmë se jemi brenda derisa të jemi jashtë. Marrëdhëniet e këqija mund të pushtojnë çdo aspekt tjetër të jetës sonë, nga miqësitë tona deri në marrëdhëniet tona familjare. Ata mund të bëjnë që të ndjeheni të dëshpëruar ose të shqetësuar pa asnjë arsye.

Martesa dhe terapeuti familjar dhe autori Darlene Lancer, JD, MFT thotë, "Marrëdhëniet e shëndetshme na ushqejnë dhe mbështesin. Një marrëdhënie toksike, nga ana tjetër, është si helmi për ne - në vend që të na ngrejë lart, na bën të ndjehemi më keq. Kur mbaron, ne mund të pësojmë stresin post-traumatik ose një ulje të vetëvlerësimit dhe besimit tek vetja dhe të tjerët. " Kur jeni në një marrëdhënie të keqe, me siguri po i injoroni të gjitha shenjat - është ajo që ne bëjmë si njerëz për të mbrojtur veten tonë. Nëse jeni në një marrëdhënie toksike, mund të vini re këto shenja që tregojnë për një marrëdhënie të keqe që nuk doni të pranoni.

## Të paturit sil jetese të mirë : Marrëdhënie të shëndetëshme

### Pjesa B

#### Linqe te dobishëme (specifike sipas vendit)

Grup mbështetës në Shqipëri për përvojat emocionale dhe psikologjike	<a href="https://groupanalysisalbania.org/">https://groupanalysisalbania.org/</a>
Shoqata e Psikologëve Shqiptarë për ndihmë profesionale ose këshilla për çështjet e marrëdhënieve	<a href="http://www.shopsiko.com/?page_id=24">http://www.shopsiko.com/?page_id=24</a>
Këshillim Online për të rinjtë	<a href="http://nukjevetem.al/">http://nukjevetem.al/</a>
Fondacioni Together Albania që punon për çështje psiko-sociale të të rinjve në Shqipëri	<a href="https://www.togetheralbania.org/">https://www.togetheralbania.org/</a>

#### Referenca:

##### Referenca:


- Ndërtimi marrëdhënie të shëndetshme. Po, kjo përfshin marrëdhëniet Dating! Broshurë.
- <https://www.joinonlove.org/signs-healthy-relationship/>
- <https://www.psychologytoday.com/us/blog/friendship-20/201812/ehat-does-healthy-relationship-look>
- <https://www.poëerofpositivity.com/11-signs-youre-bad-relationship-dont-ëant-admit/>


## Titulli I temës :Të paturit të një stili jetë të mirë : Gati ! Koha për ushtrime , meditim dhe hobite


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Tema e Doracakut me titullin "Të kesh një mënyrë të mirë jetese" synon të prezantojë dhe prezantojë ty çështje që lidhen me ushtrimin fizik, sportin, artin, etj., Të cilat duhet të jesh i vetëdijshëm për të pasur një mënyrë jetese të mirë. Elementet që konsistojnë në një mënyrë jetese të mirë do të paraqiten, me një shpjegim mbi procesin që duhet të ndiqni në mënyrë që të keni një mënyrë jetese të mirë, si dhe përdorimin e tyre dhe rëndësinë e tyre për jetën tuaj.

 **Pika kryesore 1:** Aktiviteti i rregullt fizik ju ndihmon të ndjeheni të aftë, të qetë, ju japin më shumë energji dhe ju ndihmojnë të mbronin ju kundër një sërë sëmundjesh, përfshirë problemet e zemrës, presionin e lartë të gjakut, diabetin dhe depresionin. Mund të ju ndihmojë gjithashtu të mbani një peshë të shëndetshme

 **Pika kryesore 2:** të qenit aktiv ndihmon zhvillimin e një zemre të fortë, dhe muskujve dhe kockave të forta. Nëse nuk jeni mirë, ose nuk keni qenë aktiv për vite, ju mund të dëshironi të flisni me mjekun tuaj (mjekun) dhe të kontrolloni nëse është e sigurt të filloni të rritni aktivitetin tuaj.

 **Pika kyçe 3:** Të kesh një mënyrë jetese joaktive mund të jetë një nga shkaqet e shumë sëmundjeve kronike

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë:

- Të dinë rëndësinë e përfshirjes në ushtrime, meditim dhe hobi.
- Të kuptojnë arsyet pse të rinjtë duhet të përfshihen në ushtrime fizike.
- Të kuptojnë përfitimet e përfshirjes në aktivitete sportive, arti, krijuese.
- Të realizojë efektet negative të mos përfshirjes në aktivitete sportive, arti, krijuese.
- Për tu njohur me lloje të ndryshme të aktiviteteve dhe si mund të bëhen gati për t'u përfshirë

## Analiza

### **Rëndësia e të qenit aktiv fizikisht**

Pavarësisht sa i ri apo i moshuar jeni, aktiviteti i rregullt fizik ju ndihmon të ndiheni të aftë, të qetë, ju jep më shumë energji dhe ju ndihmon të mbron ju kundër një sërë sëmundjesh, përfshirë problemet e zemrës, presionin e lartë të gjakut, diabetin dhe depresionin. Mund të ju ndihmojë gjithashtu të mbani një peshë të shëndetshme.

Për fëmijët dhe të rinjtë duke qenë aktiv ndihmojnë zhvillimin e një zemre të fortë, dhe muskujve dhe kockave të forta. Nëse nuk jeni mirë, ose nuk keni qenë aktiv për vite, ju mund të dëshironi të flisni me mjekun tuaj (mjekun) dhe të kontrolloni nëse është e sigurt të filloni të rritni aktivitetin tuaj. Gjithmonë punoni me një intensitet që është i sigurt për ju. Vendosni vetes qëllime të ndjeshme të cilat pasqyrojnë nivelet e fitnesit tuaj dhe rishikoni këto pasi nivelet e fitnesit tuaj përmirësohen.

### **Njerëzit aktivë kanë më shumë të ngjarë të:**

- argëtohen dhe shijonë jetën
- të jenë më të shëndetshëm dhe të kenë më shumë ndjenjën e mirëqenies
- Takoni më shumë njerëz dhe bëni miq të rinj
- të jenë në gjendje të kontrollojnë peshën e tyre
- pushojnë dhe flenë mirë
- luftuar ankthin dhe depresionin
- të ruajnë pavarësinë dhe aftësinë për të lëvizur lehtë
- mbështeten më pak tek të tjerët për të ndihmuar në jetën e përditshme
- të jenë më pak i prirur ndaj aksidenteve
- ngrini, shtyni dhe tërhiqni më lehtë
- të kenë sjellje të mirë.



### Përfitimet e aktivitetit fizik për të rinjtë

Praktika e përshtatshme e aktivitetit fizik ndihmon të rinjtë që: të zhvillojnë inde të shëndetshme muskulore (dmth. Kocka, muskuj dhe nyje); të zhvillojnë një sistem kardiovaskular të shëndetshëm (d.m.th. zemrën dhe mushkëritë); zhvillojnë vetëdijen neuromuskulare (d.m.th. koordinimin dhe kontrollin e lëvizjes); mbani një peshë të shëndetshme të trupit. Aktiviteti fizik është shoqëruar edhe me përfitime psikologjike te të rinjtë duke përmirësuar kontrollin e tyre mbi simptomat e ankthit dhe depresionit. Në mënyrë të ngjashme, pjesëmarrja në aktivitetin fizik mund të ndihmojë në zhvillimin shoqëror të të rinjve duke ofruar mundësi për vetë-shprehje, ndërtim të vetëbesimit, ndërveprim shoqëror dhe integrim. Hashtë sugjeruar gjithashtu që të rinjtë aktivë fizikisht më me lehtësi të sjellin sjellje të tjera të shëndetshme (p.sh. shmangia e duhanit, alkoolit dhe përdorimit të drogës) dhe të demonstrojnë performancë më të lartë akademike në shkollë

Të rinjtë në këtë grupmoshë duhet të marrin pjesë në aktivitete fizike të moderuara deri te energjia për të paktën 60 minuta (një orë) çdo ditë, dhe kjo mund të jetë deri në disa orë. Aktiviteti me intensitet të moderuar do të thotë të punosh sa duhet për të ngritur rrahjet e zemrës, kështu që ju merrni frymë më shumë dhe filloni të djersiteni, por akoma jeni në gjendje të flisni. Shembuj janë: duke hipur në biçikletë; duke ecur me vrull; duke luajtur frisbee në park; Arte marziale. Aktiviteti intensiv do të thotë që rrahjet e zemrës suaj dhe frymëmarrja janë më të vështira dhe më të shpejta por të folurit është më e vështirë. Shembuj janë: vrapimi; rollerblading;; duke luajtur një sport; gjimnastikë; tenis; kapërcyer; pajisje ngjitjeje lojërash; ushtrime të rezistencës së trupit, të tilla si ulje-ngritje dhe shtytje

Të rinjtë e të gjitha moshave duhet të shmangin të kalojnë periudha të gjata ulur pa lëvizur. Ata duhet të minimizojnë kohën e kaluar duke përdorur kompjuterë ose duke shikuar TV dhe të bëjnë pushime të rregullta nga studimi.

Ka shumë prova që tregojnë se ushtrimi është një çelës i rëndësishëm për të zvogëluar rrezikun tonë nga sëmundje të mëdha si sëmundje të zemrës, goditje në tru, diabeti dhe kanceri. Hulumtimet gjithashtu tregojnë se aktiviteti i rregullt fizik mund të forcojë vetëvlerësimin, gjendjen shpirtërore dhe cilësinë e gjumit, duke na bërë më pak të prirur ndaj stresit, depresionit dhe çmendurisë. Por për shkak të stileve tona të jetesës moderne dhe një mbështetje në rritje të teknologjisë, ne jemi më pak aktiv në ditët e sotme.

### Cfarë mund të bëj tjetër për të qëndruar aktiv?

Gjeni një aktivitet fizik që ju pëlqen. Mundohuni të kombinoni aktivitetet shoqërore me aktivitetet fizike. Për shembull, planifikoni të shkoni në shëtitje me miqtë. Merrni një klasë vallëzimi me bashkëshortin tuaj. Bëni punë vullnetare. Gjëja e rëndësishme është të vazhdoni të lëvizni. Përveç bërjes së zgjedhjeve të shëndetshme në lidhje me dietën dhe stërvitjen, është e rëndësishme të ruani një orar shoqëror. Bashkëveprimi me miqtë dhe familjen do t'ju mbajë të angazhuar. Mbajtja e trurit tuaj të angazhuar vjen me shumë përfitime. Një tru i angazhuar është çelësi i një mendje më të mprehtë. Vetëdijësimi dhe mbajtja e trurit tuaj të angazhuar mund të ndihmojë në zvogëlimin e rrezikut tuaj për zhvillimin e sëmundjes së Alzheimerit.

Të qenit social gjithashtu ju ndihmon të ndiheni të lidhur. Njerëzit e moshuar që kanë lidhje shoqërore kanë më pak të ngjarë të depresionohen. Nëse jeni duke kërkuar mënyra për të zgjeruar listën tuaj të miqve, merrni parasysh një klasë ose vullnetare. Të dy janë mënyra të shkëlqyera për t'u lidhur me njerëzit që kanë interesa të ngjashëm

Rreziqet e shëndetit të një stili jetese joaktive

### **Cfarë është një mënyrë jetese joaktive?**

Mos ushtrimi .Një mënyrë jetese e ulur ose joaktive. Ju ndoshta keni dëgjuar për të gjitha këto fraza, dhe ato nënkuptojnë të njëjtën gjë: një mënyrë jetese me shumë ulur dhe shtrirë, me shumë pak ose pa ushtrim.

Në Shtetet e Bashkuara dhe në mbarë botën, njerëzit po kalojnë gjithnjë e më shumë kohë duke bërë aktivitete ulur. Gjatë kohës së lirë, ne shpesh jemi ulur: ndërsa përdorni një kompjuter ose pajisje tjetër, shikoni TV ose luani lojëra video. Shumë nga punët tona janë bërë më të ulur, me ditë të gjata ulur në një tavolinë. Dhe mënyra se si shumica prej nesh përreth përfshin uljen - në makina, autobusë dhe trena.

### **Si ndikon një mënyrë jetese joaktive në trupin tuaj?**

Kur keni një mënyrë jetese joaktive,

- Ju digjni më pak kalori. Kjo ju bën më shumë të ngjarë të fitoni peshë.
- Mund të humbni forcën dhe qëndrueshmërinë e muskujve, sepse nuk i përdorni aq shumë muskujt tuaj
- Kockat tuaja mund të dobësohen dhe të humbasin disa përmbajtje minerale
- Metabolizmi juaj mund të ndikohet dhe trupi juaj mund të ketë më shumë probleme në prishjen e yndyrnave dhe sheqernave
- Sistemi juaj imunitar mund të mos funksionojë gjithashtu
- Mund të keni qarkullim më të dobët të gjakut
- Trupi juaj mund të ketë më shumë inflamacion
- Mund të zhvillojë një çekuilibër hormonal

### **Cilat janë rreziqet shëndetësore të një stili jetese joaktive?**

Të kesh një mënyrë jetese joaktive mund të jetë një nga shkaqet e shumë sëmundjeve kronike. Duke mos bërë stërvitje të rregullt, ju rrisni rrezikun e obezitetit; Sëmundjet e zemrës, përfshirë sëmundjen e arterieve koronare dhe sulmin në zemër; Presioni i lartë i gjakut; Kolesterol i lartë; Stroke; Sindroma metabolike; Diabeti i tipit 2; Disa kancere, përfshirë kancerin e zorrës së trashë, gjirit dhe mitrës; Osteoporozë dhe rënia; Ndjesitë e rritura të depresionit dhe ankthit. Të kesh një stil jetese të ulur gjithashtu mund të rrisë rrezikun e vdekjes së parakohshme. Dhe sa më i ulur të jesh, aq më të larta janë rreziqet e shëndetit tënd.

## Të paturit të një stili jete të mirë : Gati ! Koha për ushtrime , meditim dhe hobite

### Pjesa B



#### Linqe të dobishëm (specifike sipas vendit)

Sistemi i ndarjes së biçikletave Ecovolis për Shqipërinë, nëse nuk keni një biçikletë mund të merrni një këtu.	<a href="http://ecovolis.blogspot.com/">http://ecovolis.blogspot.com/</a>
Parku i Madh i Liqenit Tiranë- Hapi fusha për të luajtur volejball, basketboll, futboll etj	<a href="https://aprtirana.al/parqe-rekreative/parku-i-madh-i-liqenit-tirane/">https://aprtirana.al/parqe-rekreative/parku-i-madh-i-liqenit-tirane/</a>
Grupi joformal i kafeneve me shumë gjuhë për të praktikuar gjuhë të huaja falas	<a href="https://www.facebook.com/Multi-Languages-Cafe-1492844270972668/">https://www.facebook.com/Multi-Languages-Cafe-1492844270972668/</a>
Tirana Ime App për aktivitete kulturore, sociale, shëtitje	“Tirana Ime App” play store

#### Referenca:

[https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_young\\_people/en/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/)

<https://www.gosh.nhs.uk/medical-information/general-health-advice/leading-active-life-style/exercise-children-and-young-people>

<https://familydoctor.org/the-importance-of-staying-active-and-involved/>


<https://medlineplus.gov/healthrisksofaninactivelifestyle.html>


## Të kërkuarit e shërbimeve lokale


### Pjesa A

#### Përmbledhje

Kjo temë ka për qëllim të japë një përmbledhje të informacionit mbi shërbimet lokale, ato në lagjen tuaj, të cilave mund të aplikojë secili qytetar në rast nevojë. Askush nuk jeton vetëm dhe ka situata dhe momente në jetën tonë, që janë më të ndërlikuara dhe më sfiduese, në të cilat nevojitet mendimi i një eksperti. Në disa të tjerë mund të kemi nevojë për mbështetjen e një oficeri policie ose të zjarrfikësve, apo edhe të kërkojmë ndihmë për të kapërcyer një situatë të përkohshme të nevojave themelore. Në këtë njësi ne bëjmë një listë të subjekteve që mund të jenë të dobishëm kur të keni nevojë për to.

 **Pika kryesore 1:** Disa nga informacionet që do të gjeni në këtë njësi mund të jenë të njohura për ju, por ato gjithashtu mund të jenë të panjohura për disa nga kolegët tuaj. Ne ju sugjerojmë të jeni të durueshëm dhe të ndani atë që dini tashmë.

 **Pika kryesore 2:** Informacioni i disponueshëm në këtë njësi ka të bëjë vetëm me Portugalinë. Vendet e tjera mund të kenë procedura të ndryshme.

 **Pika kyçe 3:** Në Pjesën A mund të gjeni informacione të dobishme në lidhje me shërbimet lokale: misionin e tyre dhe si t'i kontaktoni nëse keni nevojë. Në Pjesën B mund të gjeni informacione më të dobishme rreth "Si të dini më shumë" dhe se si do të jeni në gjendje të kontaktoni secilën nga këto shërbime.

#### Objektiva dhe qëllime

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë si më poshtë:

- Të njohin të drejtat dhe detyrat tuaja në lidhje me shërbimet lokale në lagjen tuaj, që mund të jenë të dobishme për ju;
- Për të kuptuar se si mund të kontaktoni këto shërbime;
- Të kuptojë se si secila prej shërbimeve lokale mund të përmbushet secila nevojë;
- Të dallojë përgjigjet e dhëna nga shërbimet publike dhe shërbimet e ofruara nga OJQ-të, shoqatat ose institucionet.

 Analiza

Në jetë, ndonjëherë përballeni me situata sfiduese ose të vështira, për sa i përket ndihmës së familjes ose miqve nuk është e mjaftueshme për t'i kapërcyer ato. Ka shërbime dhe shoqata që mund t'ju ndihmojnë juve dhe kujt mund t'i kërkonti ndihmë.

Në ditët e sotme, shumica e shërbimeve publike, si shumë shoqata (OJQ), kanë faqe në internet përmes të cilave mund t'i kontaktoni. Sidoqoftë, mund të ndodhë një situatë e shfaqjes dhe do t'ju duhet të kontaktoni urgjentisht dhe shpejt dikë.

- Emergjenca Numri Evropian: 112 - në shumicën e vendeve evropiane ky është numri që ju duhet të telefononi nëse do të gjendeni në situata emergjente ose urgjente, ose nëse përballeni me një ndodhi, nëse jeta juaj ose jeta e dikujt tjetër është në rrezik, ose nëse ndiheni papritur jo mirë (në rast aksidenti automobilistik, zjarri, agresioni ose jeta në rrezik, sëmundje e papritur, ...) duhet të telefononi këtë numër. Ata do t'ju tregojnë menjëherë se çfarë të bëni dhe përcjellni kërkesën tuaj tek entiteti i duhur, në mënyrë që dikush të bashkohet dhe t'ju ndihmojë në situatë, kjo mund të jetë duke dërguar policinë, një ambulancë ose kamion zjarr;
- Autoritetet lokale të bashkisë - autoritetet lokale kanë disatribute, përkatësisht në fushat e ndërhyrjes në komunitet si veprim shoqëror, kulturë dhe sport, në bashkëpunim me shoqatat e OJQ-ve, ato gjithashtu mbështesin disa aktivitete me natyrë sociale, kulturore, arsimore, sportive ose rekreative; siç është rasti i familjeve në situata papunësie ose të ardhura të ulëta (nevoja për mbështetje sociale); në shumë raste, ata shpesh ofrojnë shërbime kulturore ose sportive;
- Qendra e Punës - siç mund ta dini ka disa mënyra për të kërkuar një vend pune; Qendrat e Punës janë shërbime lokale publike të agjencisë kombëtare për punësim profesional dhe trajnim, të cilave ju mund t'i drejtoheni të kërkonti punë, të shkoni më tej me trajnimin tuaj ose të kërkonti një mbështetje për papunësinë; për të zbuluar se cila Qendër e Punës i përgjigjet zonës tuaj të vendbanimit, pasi kjo është ajo në të cilën duhet të shkoni, mund të bëni një kërkim në Internet;
- Agjencitë private të punësimit - ekzistojnë disa agjenci private të punësimit ku mund të kërkonti punë; mund të bëni një kërkim në Internet, ose mund të blini gjithashtu një gazetë referimi në këtë fushë; këto agjenci punësimi janë kompani private, kështu që nëse ju merrni një punë përmes tyre do t'ju duhet t'u kthehen atyre një përqindje;
- Shoqatat kulturore dhe sportive - për të ushtruar sporte ose për të kënduar në një korale, apo edhe për të luajtur në një grup muzikor, ka shoqata kulturore dhe sportive në të gjithë vendin që zhvillojnë aktivitete të ndryshme sportive, si dhe aktivitete kulturore duke filluar nga shkollat e muzikës, bende muzikore, qarqe leximi, grupe këndimi, mësim artizanale, ose thjesht grupe takimesh; këto shoqata janë OJQ dhe shpesh mbështeten nga autoritetet lokale;
- Agjencitë e pasurive të patundshme - Nëse jeni duke kërkuar një vend për të jetuar, mund të përdorni gjithashtu një "agjenci të pasurive të patundshme"; informoni veten me miqtë ose të njohurit në zonën tuaj ku dëshironi të gjeni strehim, për mënyrën më të mirë për të kërkuar një shtëpi në këtë rajon specifik; bizneset lokale ose autoritetet lokale gjithashtu mund t'ju japin këshilla të dobishme për atë qëllim; mund të filloni duke bërë një kërkim në internet për të ditur se çfarë mund të gjeni, për sa i përket çmimeve, vendndodhjes dhe dimensioneve;
- në Qendrat Shëndetësore ose Njësitë e Shëndetit Familjar, ose gjithashtu përmes Shoqatës së Planifikimit Familjar (OJQ) - APF;

- Konsultimi i Shëndetit të Nënës - të gjitha gratë e reja shtatzëna duhet të shoqërohen në një konsultë të Shëndetit të Nënës; këto janë konsultime në të cilat janë të disponueshme informacione për: kujdesin e sigurt dhe të duhur të ushqimit gjatë shtatëzisë, përgatitjen për ushqyerjen me gji, aktivitetin fizik, shëndetin oral dhe seksualitetin gjatë shtatëzisë, shqetësimet dhe shenjat paralajmëruese dhe sigurinë në rrugë; në këto konsulta, teste të rregullta klinike dhe laboratorike janë kryer për të vlerësuar shëndetin e nënës dhe foshnjës gjatë gjithë shtatëzisë; e para nga këto konsultime mund të rezervohet përmes SNS24;
- Portali Rinor - i azhurnuar nga Instituti Portugez Rinor (entitet qeveritar për të rinjtë), është një portal ku mund të gjeni informacione të dobishme për të rinjtë në fusha të ndryshme të jetës së tyre personale dhe shoqërore, nga shoqatat, tek punësimi, duke kaluar nëpër kulturë, ndërmarrësi, strehim, shëndet seksual dhe riprodhues, vullnetar, teknologji, kohë të lirë dhe kohë të lirë, ...;
- Policia - në varësi të vendit ku jetoni, në rast se ndjeni se kërcënimi juaj është i kërcënuar (vjedhje, përdhunim, dhunë në familje, ...), mund të kontaktoni PSP (nëse jetoni në një qytet të madh) ose GNR (nëse jetoni jashtë një pjese të madhe qytet), qoftë drejtpërdrejt, duke iu drejtuar një stacioni policie, ose përmes numrit kombëtar të urgjencës: 112;
- Instituti i Mbështetjes së Fëmijëve - Që nga Marsi 1983, Instituti i Mbështetjes së Fëmijëve është një OJQ, që ka qenë promovues dhe mbrojtës i të Drejtave të Fëmijëve, me entitete, institucione të ndryshme dhe komunitetin në përgjithësi. Me këtë qëllim dhe qëllime, ajo ka zhvilluar disa projekte, përkatësisht, atë të Ekipeve të Rrugës, të cilat u afrohen fëmijëve më të prekur dhe të pambrojtur në rrugët e qyteteve të mëdha.
- Shoqata Portugeze për Mbështetjen e Viktimave (APAV) - kjo shoqatë ka disa zyra në vend për të mbështetur viktimat e dhunës në familje, dhunë fizike ose psikologjike; mund të jetë e dobishme nëse e gjeni veten në një situatë të tillë ose nëse keni një mik që mund t'ju duhet ndihmë në këtë fushë; në faqen e internetit të shoqatës është e mundur të gjeni disa kontakte;
- Aksioni shoqëror i shkollës - të gjitha familjet me të ardhura të ulëta mund të aplikojnë për veprim social shkollor për fëmijët e tyre; ata mund të kërkojnë mbështetje për çmimet e vakteve ose furnizimet shkollore për fëmijët në arsimin parashkollor, arsimin fillor dhe të mesëm; për këtë qëllim duhet të shkoni në sekretariatit e grupit shkollor ku merrni pjesë;
- Sigurimi Social - kjo është agjensia kombëtare kombëtare që ofron mbështetje për të gjitha llojet e nevojave sociale, duke artikuluar disa shërbime qendrore dhe rajonale, të cilat mbështesin situata të sëmundjes, paaftësisë, papunësisë, për fëmijët ose të rinjtë në rrezik, të pastrehë, varësisë nga droga, viktimat e dhunës në familje;
- Qendra e Ndihmës Familjare dhe Këshillimit të Prindërve (CAFAP) - familjet në situata të vështira ose të ndërprera sociale mund të kërkojnë mbështetjen e një CAFAP; ka disa CAFAP në të gjithë vendin; funksionet e një CAFAP kanë të bëjnë me "ruajtjen e familjes" (synon të parandalojë largimin e fëmijës ose të riut nga mjedisi i tyre natyror), me "ribashkimin familjar" (synon të kthejë fëmijën ose personin e ri në mjedisin e tyre familjar, përkatësisht në rastet e pritjes nga një institucion ose nga një familje pritëse) dhe ato gjithashtu mund të jenë një "pikë takimi familjare" (si një hapësirë neutrale dhe e sigurt që synon të ruajë ose rivendosë lidhjet familjare në rastet e ndërprerjes ose shqetësimit serioz të jetës familjare); për të gjetur CAFAP në zonën tuaj të vendbanimit, ju mund t'i kërkonit autoriteteve tuaja lokale, gjithashtu mund të bëni një kërkim në Internet duke përdorur fjalën "CAFAP";

- Komisioni për Mbrojtjen e Fëmijëve dhe Rinisë (CPCJ) - çdo qytetar ose entitet i veçantë (qendra e kujdesit ditor, qendra shëndetësore, shoqatë, ...) mund të kërkojë ndërhyrjen e një KPPK nëse e dinë një fëmijë që është në situatë të pakujdesit, trajtimi i keq ose abuzimi (psikologjik, fizik, seksual); këto Komisione duhet të vlerësojnë situatën, të propozojnë dhe të marrin masat që konsiderohen më të përshtatshme për secilin rast, ata duhet të ndjekin evolucionin e çështjes dhe të vendosin nëse mund të konsiderohet i përfunduar ose nëse nuk ka pasur një evolucion të mjaftueshëm pozitiv, ata duhet t'ia përcjellë situatën Ministrisë Publike, e cila vendos për masat e ardhshme që do të merren; këto Komisione koordinohen, në nivel kombëtar, nga Komisioni Kombëtar për Promovimin dhe Mbrojtjen e të Drejtave të Fëmijëve dhe Rinisë;
- Qëndrat për qytetarët - ka disa Qendra të Qytetarë në të gjithë vendin ku mund t'i gjeni të gjitha këto shërbime në të njëjtën ndërtesë; sipas vendit ku jetoni, bëni një kërkim në Internet dhe zbuloni se cili është më i afërti me vendbanimin tuaj;

Sindikatat - për të qenë në gjendje të mbronin të drejtat tuaja, si punëtor, regjistroheni në një sindikatë në sektorin tuaj; filloni të flisni me bashkëpunorët tuaj dhe të informoni veten me ta; ju flisni gjithashtu miqtë tuaj për këtë çështje dhe kërkoni faqet e internetit të qendrave të unionit: CGTP Intersindical ose UGT-União Geral dos Trabalhadores (Punëtorët e Përgjithshëm Union).

## Shëndet

## Kulturë and Sport

## Miështetja sociale

## Siguria

## Mbrojtja e fëmijëve dhe të rinjve

Qendra Shëndetësore

SNS24: 800 24 24 24

Shëndeti i nënës

Autoriteti local

Organizatrat sportive dhe kulturore

Autoritetet vendase

Sigurimi Social

Qendra e Punës

112

Politikat: PSP / GNR

Shoqata Portugeze për Mbështetjen e Viktimave (APAV)

Cerdhe, kopshte, shkolla

Aksioni shoqëror i shkollës

CAFAP

CPCJ

## Të kërkuarit e shërbimeve locale

## Pjesa B

## Kontakte dhe linqe:

Informacion I dobishëm	
Shërbimi / Institucioni	Kontakt / Të dini më shumë ..
Numëri i emergjencave Europiane - 112	Bjери numërit : 112 <a href="http://www.112.pt/Guias/Paginas/Guia_Util_112.aspx">http://www.112.pt/Guias/Paginas/Guia_Util_112.aspx</a>
Autoriteti lokal	Portali I autoriteteve lokale: <a href="http://www.freguesias.pt/">http://www.freguesias.pt/</a> sekretariati I përgjithshëm I Ministrisë të administrimit të brendshëm. <a href="https://www.sg.mai.gov.pt/">https://www.sg.mai.gov.pt/</a>
Qendra e Punës (IEFP)	<a href="https://iefponline.iefp.pt/">https://iefponline.iefp.pt/</a>
	Portali kombëtar I shëndetit: <a href="https://www.sns24.gov.pt/">https://www.sns24.gov.pt/</a>
Qendra Shëndetësore / SNS24 - 800 24 24 24	Drejtoritë e qendrave shëndetësore : <a href="http://www.centrosdesaude.pt">http://www.centrosdesaude.pt</a> <a href="http://www.apf.pt/">http://www.apf.pt/</a>
Shoqata e Planifikimit Familjar (APF)	<a href="https://juventude.gov.pt/">https://juventude.gov.pt/</a>
Portali Rinor	<a href="https://www.imovirtual.com/">https://www.imovirtual.com/</a> or <a href="https://www.remax.pt/">https://www.remax.pt/</a> (betëeen others)
Agjencitë e pasurive të paluajtshme	PSP: <a href="https://www.psp.pt">https://www.psp.pt</a> GNR: <a href="https://www.gnr.pt/">https://www.gnr.pt/</a>
Politikat	<a href="http://www.iacrianca.pt">http://www.iacrianca.pt</a> <a href="https://ëëë.facebook.com/IAC-Instituto-de-Apoio-à-Criança-119081731472315">https://ëëë.facebook.com/IAC-Instituto-de-Apoio-à-Criança-119081731472315</a>
Instituti i Mbështetjes së Fëmijëve	<a href="https://apav.pt/">https://apav.pt/</a>
APAV - Shoqata Portugeze për Mbështetjen e Viktimave	Legjislacion <a href="https://www.dgeste.mec.pt/index.php/enquadramento-legal-da-acao-social-escolar/">https://www.dgeste.mec.pt/index.php/enquadramento-legal-da-acao-social-escolar/</a>
Aksioni shoqëror i shkollës	<a href="http://www.seg-social.pt">http://www.seg-social.pt</a>



Sigurimi Social	<a href="http://www.seg-social.pt/criancas-e-jovens-em-situacao-de-perigo">http://www.seg-social.pt/criancas-e-jovens-em-situacao-de-perigo</a>
Qendra e Ndhmës Familjare dhe Këshillimit të Prindërve (CAFAP)	<a href="https://www.cnpdpcj.gov.pt/cpcj/contactos-das-cpcj.aspx">https://www.cnpdpcj.gov.pt/cpcj/contactos-das-cpcj.aspx</a>
Komisioni për Mbrojtjen e Fëmijëve dhe Rinisë (CPCJ)	<a href="https://www.irn.mj.pt/IRN/sections/irn/a_registral/servicos-externos-docs/contactos/contactos-das-lojas-do7505/">https://www.irn.mj.pt/IRN/sections/irn/a_registral/servicos-externos-docs/contactos/contactos-das-lojas-do7505/</a>
Qendra e Dyqaneve Qytetarë	CGTP Intersindical: <a href="http://www.cgtp.pt/">http://www.cgtp.pt/</a> UGT: <a href="https://www.ugt.pt/">https://www.ugt.pt/</a>
Sindikatat	<a href="http://www.provedor-jus.pt/">http://www.provedor-jus.pt/</a>
Avokati i Popullit	<a href="http://www.ministeriopublico.pt/">http://www.ministeriopublico.pt/</a>
Zyra e Prokurorit të Përgjithshëm	<a href="http://www.prociv.pt">http://www.prociv.pt</a>

Informacione të dobishë dobishëme	
Shërbime / Institucione	Contact / To know more
Qendra e qytetarëve	<a href="https://www.irn.mj.pt/IRN/sections/irn/a_registral/servicos-externos-docs/contactos/contactos-das-lojas-do7505/">https://www.irn.mj.pt/IRN/sections/irn/a_registral/servicos-externos-docs/contactos/contactos-das-lojas-do7505/</a>
Unions	CGTP Intersindical: <a href="http://www.cgtp.pt/">http://www.cgtp.pt/</a> UGT: <a href="https://www.ugt.pt/">https://www.ugt.pt/</a>
Avokati I popullit	<a href="http://www.provedor-jus.pt/">http://www.provedor-jus.pt/</a>
Zyra e avokatit të përgjithshëm	<a href="http://www.ministeriopublico.pt/">http://www.ministeriopublico.pt/</a>

## Komunikimi ndërpersonal dhe komunikimi në grup. Cfarë është?

### Pjesa A








#### Përmbledhja

Përmbledhja paraqet shkurtimisht temën, objektivat dhe rezultatet e tij, lidhjen e tij me pjesën tjetër të njësive. Ai përshkruan vijimin e veprimtarive që do të zhvillohen gjatë seancës.

#### Përshkrimi i shkurtër dhe pikat kryesore

Kjo temë synon të japë një hyrje themelore në fushën e komunikimit efektiv dhe do të përpiqet të rrisë vetëdijen tuaj për format e komunikimit, aftësive të komunikimit dhe sjelljes sociale ose ndërnjerezore në të.

-  Pika kyçe 1: Paraqitja e teës duhet të jetë në mënyrë krijuese, kështu që përfitimi i pjesëmarrjes dhe përfshirjes është thelbësore për të përmbushur nevojat e studentëve dhe qëllimin e mësimit.
-  Pika kyçe 2: Edhe pse informacioni në tekst është i azhurnuar dhe i përshtatshëm për moshën e studentëve, trainerët duhet të konsiderojnë se prejardhja e studentëve është e ndryshme dhe disa koncept ose shpjegime duhet të jepen në një mënyrë më të thjeshtuar dhe të përmbledhur për studentët që mund të përballen me vështirësi.
-  Pika kyçe 3: Trajnerët duhet të angazhojnë studentët në një mësim kuptimplotë dhe të sigurohen që studentët të jenë në gjendje të lidhin materialet e paraqitura me përvojat e tyre dhe shembujt praktikë.
-  Pika kyçe 4: Krijimi i një atmosfere miqësore dhe pozitive është e rëndësishme. Një frymë ekipore duhet të krijohet kështu që studentët duan të marrin pjesë dhe të bashkëpunojnë në aktivitetet e punës në grup.
-  Pika kyçe 5: Mësuesit duhet të shpjegojnë konceptet kryesore duke dhënë shpjegime të thjeshta dhe të kontrollojnë rregullisht nivelin e të kuptuarit të materialit (duke kërkuar nga pjesëmarrësit të japin shembuj nga përvoja e tyre për konceptet e prezantuara rishtazi) dhe t'i udhëzojnë ata.



## Objektiva dhe qëllime

Objektivat ofrojnë një përmbledhje të qëllimeve të synuara për secilin mësim. Një grup i Rezultateve të Mësimit përshkruajnë njohuritë dhe aftësitë që studentët do të kenë fituar deri në fund të seancës.

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për studentët:

- të dinë se si të interpretoni disa sinjale të komunikimit jo verbal
- të kuptojnë ndryshimin midis komunikimit ndërnjerëzor dhe komunikimit në grup
- të kuptojmë rëndësinë e komunikimit jo-verbal në aktivitetet tona të përditshme

## Komunikimi efektiv - Qëllime dhe udhëzime

### Kërkimi i asaj që dua ose refuzimi i një kërkesë - udhëzime

Marrja e "gjësë" që dua (Cila është "gjëja" që dua nga ky bashkëveprim? Cfarë duhet të bëj për të marrë rezultatet? Cfarë do të funksionojë?)

- Kur është e drejta juaj e ligjshme.
- Përfshirja e një tjetri për të bërë diçka për ju.
- Refuzimi i një kërkesë të padëshiruar ose të paarsyeshme.
- Zgjidhja e një konflikti ndërnjerëzor.
- Marrja seriozisht e mendimit ose këndvështrimit tuaj

### Kërkimi i asaj që dua ose refuzimi i një kërkesë - udhëzime

- Përshkruani situatën aktuale. Tregoni personit saktësisht se çfarë po reagoni. Ngjitni fakte
- Shprehni ndjenjat dhe mendimet tuaja për situatën. Supozoni se të tjerët nuk mund ta lexojnë mendjen tuaj. Mos prisni që të tjerët ta dinë se sa e vështirë është për ju të kërkonti direkt atë që dëshironi.
- Pohoni veten duke kërkuar atë që dëshironi ose duke thënë jo qartë. Supozoni se të tjerët nuk mund ta lexojnë mendjen tuaj. Mos prisni që të tjerët ta dinë se sa e vështirë është për ju të kërkonti direkt atë që dëshironi.
- Përforconi shpërblimin për personin para kohe. Tregoni personit efektet pozitive të marrjes së asaj që dëshironi ose që ju nevojitet. Ndihmoni personin të ndjehet mirë para kohe për të bërë atë që dëshironi.
- Mbani me vëmendje përqendrimin tuaj në objektivat tuaja. Ruani pozicionin tuaj. Mos u hutoni.
- Paraqituni konfident .Përdorni një tingull konfidues zëri dhe mënyrë fizike; bëni kontakte të mira me sy. Asnjë belbëzim, pëshpëritje, vështrim në dysheme, tërheqje e këmbëve, duke thënë "Unë nuk jam i sigurt", etj.
- Bisedoni duke qenë të gatshëm të jepni për të marrë. Ofroni dhe kërkonti zgjidhje alternative për problemin. Cfarë jam i gatshëm të 'pajtohem' ose 'të heq dorë' për të fituar atë që dua në situatë?

## Rregullat dhe udhëzimet e përgjithshme për komunikimin ndërnjerëzor. Parimet e komunikimit të mirë ndërpersonal.


### Pjesa A


#### Përmbledhje


Përmbledhja paraqet shkurtimisht njësinë / modulin, objektivat dhe rezultatet e tij, lidhjen e tij me pjesën tjetër të njësisë. Ajo përshkruan vijimin e veprimtarive që do të zhvillohen gjatë seancës.


Përshkrimi i shkurtër dhe pikat kryesore


Kjo temë synon të japë një hyrje themelore në fushën e komunikimit efektiv dhe do të përpiqet të rrisë vetëdijen tuaj për format e komunikimit, aftësitë e komunikimit dhe sjelljes sociale ose ndërnjerëzore në të

 **Pika kyçe 1:** Paraqitja e temës duhet të jetë në mënyrë krijuese, kështu që përfitimi i pjesëmarrjes dhe përfshirjes është thelbësor për të përmbushur nevojat e studentëve dhe qëllimin e mësimit.

 **Pika kyçe 2:** Edhe pse informacioni në tekst është i azhurnuar dhe i përshtatshëm për moshën e studentëve, trajnerët duhet të konsiderojnë se prejardhja e studentëve është e ndryshme dhe disa koncept ose shpjegime duhet të jepen në një mënyrë më të thjeshtuar dhe të përmbledhur për studentët që mund të përballen me vështirësi.

 **Pika kyçe 3:** Trajnerët duhet të angazhojnë studentët në një mësim kuptimplotë dhe të sigurohen që studentët të jenë në gjendje të lidhin materialet e paraqitura me përvojat e tyre dhe shembujt praktikë.

 **Pika kyçe 4:** Krijimi i një atmosfere miqësore dhe pozitive është e rëndësishme. Një frymë ekipore duhet të krijohet kështu që studentët duan të marrin pjesë dhe të bashkëpunojnë në aktivitetet e punës në grup.

 **Pika kyçe 5:** Mësuesit duhet të shpjegojnë konceptet kryesore duke dhënë shpjegime të thjeshta dhe të kontrollojnë rregullisht nivelin e të kuptuarit të materialit (duke kërkuar nga pjesëmarrësit të japin shembuj nga përvoja e tyre për konceptet e prezantuara rishtazi) dhe t'i udhëzojnë ata nëse ekzistojnë disa keqkuptime zbuluar.

## Objektiva dhe qëllime

Objektivat ofrojnë një përmbledhje të qëllimeve të synuara për secilin mësim. Një grup i Rezultateve të Mësimit përshkruajnë njohuritë dhe aftësitë që studentët do të kenë fituar deri në fund të seancës.

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për studentët:

- të mësojnë parimet e komunikimit ndërnjerëzor
- të njohin vlerat e komunikimit ndërnjerëzor
- të kuptojnë rregullat dhe udhëzimet e përgjithshme për komunikimin ndërnjerëzor

**Marrja dhe mbajtja e një marrëdhënie të mirë** (Si dua që personi tjetër të ndjehet për mua pas ndërveprimit? Cfarë duhet të bëj për të fituar(mbajtur) këtë marrëdhënie?)

- Duke vepruar në atë mënyrë që personi tjetër të ju pëlqejë dhe ju respektojë.
- Balancimi i qëllimeve të menjëhershme me të mirën e marrëdhënies afatgjatë.
- Të kujtoni pse marrëdhënia është e rëndësishme për ju tani dhe në të ardhmen.

### **Marrja dhe mbajtja e një marrëdhënie të mirë - udhëzime**

- Jini të sjellshëm dhe të butë në qasjen tuaj.
- Nuk ka sulme verbale apo fizike. Pa grushta goditje, shtrëngimi. Shpreh zemërimin drejtpërdrejt.
- Asnjë deklaratë “manipuluese”, asnjë kërcënim i fshehur. Jo "Unë do të vras veten brenda jush ..." Toleroni një jo për të kërkuar. Qëndroni në diskutim edhe nëse bëhet e dhimbshme. Dilni me hir.Pa gjykuar, jo "nëse do të ishit një person i mirë, ju do të ...", "Jo" ju duhet ..., "" Ju nuk duhet ... "
- Dëgjo dhe interesohesh për personin tjetër. Ndëgjoni këndvështrimin, mendimin e personit tjetër, arsyet për të thënë jo ose arsyet e bërjes së një kërkesë nga ju. Mos u ndërpres, bisedo, etj. Jetë i ndjeshëm ndaj dëshirës së personit tjetër për të diskutuar në një kohë të mëvonshme. Jini të durueshëm.
- Vlerësoni ndjenjat, dëshirat, vështirësitë dhe mendimet e personit tjetër në lidhje me situatën.:  
"Unë mund të kuptoj se si ndihesh, por ...", "Unë shoh që je i zënë dhe ..."
- Përdorni pak humor. Qeshni. Lehtësoni personin së bashku. Tregohu me me dritë. Merre me të mirë.
- Mbajtja ose Përmirësimi i Vetë-Respektit (Si dua të ndjehem për veten time pasi ndërveprimi ka mbaruar? Cfarë duhet të bëj që të ndjehem në atë mënyrë me veten time?)
- Respektimi i vlerave dhe besimeve tuaja: të vepruarit në një mënyrë që ju bën të ndiheni të moralshëm.

- Mbajtja ose përmirësimi i vetërespektit - udhëzime
- Të veprosh në një mënyrë që të bën të ndjehesh i aftë dhe efektiv.
- Jini të drejtë për VETN TUAJ dhe për personin tjetër.
- Rrit vlerat tuaja
- Mos gënjeni



## Teknikat speciale dhe alternative të komunikimit

### Pjesa A



#### Përmbledhje

Përmbledhja paraqet shkurtimisht njësinë / modulën, objektivat dhe rezultatet e tij, lidhjen e tij me pjesën tjetër të njësive. Ajo përshkruan vijimin e veprimtarive që do të zhvillohen gjatë seancës.

#### *Përshkrimi i shkurtër dhe pikat kryesore*

*Kjo temë synon të japë një hyrje themelore në fushën e komunikimit efektiv dhe do të përpiqet të rrisë vetëdijen tuaj për format e komunikimit, aftësive të komunikimit dhe sjelljes sociale ose ndërnjerëzore në të.*



*Pika kyçe 1: Paraqitja e temës duhet të jetë në mënyrë krijuese, kështu që përfitimi i pjesëmarrjes dhe përfshirjes është thelbësore për të përmbushur nevojat e studentëve dhe qëllimin e mësimit.*



*Pika kyçe 2: Edhe pse informacioni në tekst është i azhurnuar dhe i përshtatshëm për moshën e studentëve, trainerët duhet të konsiderojnë se prejardhja e studentëve është e ndryshme dhe disa koncepte ose shpjegime duhet të jepen në një mënyrë më të thjeshtuar dhe të përmbledhur për studentët që mund të përballen me vështirësi.*



*Pika kyçe 3: Trajnerët duhet të angazhojnë studentët në një mësim kuptimplotë dhe të sigurohen që studentët të jenë në gjendje të lidhin materialet e paraqitura me përvojat e tyre dhe shembujt praktikë.*



*Pika kryesore 4: Krijimi i një atmosfere miqësore dhe pozitive është e rëndësishme. Një frymë ekipore duhet të krijohet kështu që studentët duan të marrin pjesë dhe të bashkëpunojnë në aktivitetet e punës në grup.*



*Pika kyçe 5: Mësuesit duhet të shpjegojnë konceptet kryesore duke dhënë shpjegime të thjeshta dhe të kontrollojnë rregullisht nivelin e të kuptuarit të materialit (duke u kërkuar pjesëmarrësve të japin shembuj nga përvoja e tyre për konceptet e prezantuara rishtazi) dhe t'i udhëzojnë ata nëse ekzistojnë disa keqkuptime zbuluar.*

## Objektiva dhe qëllime

Objektivat ofrojnë një përmbledhje të përmbledhur të qëllimeve të synuara për secilin mësim. Një grup i Rezultateve të Mësimit përshkruajnë njohuritë dhe aftësitë që studentët do të kenë fituar deri në fund të seancës.

Qëllimet dhe objektivat e kësaj teme janë për studentët:

- të mësoni rregullat dhe udhëzimet e përgjithshme për procesin e komunikimit
- të njihni procesin e komunikimit
- të kuptoni aftësitë aktive të të dëgjuarit

### **Aftësi për ndarjen e emocioneve**

1. Shënoni pikëpamjet tuaja si ndjenjat dhe mendimet tuaja, jo si të vërteta absolute.
2. Kur shprehni emocione ose shqetësime negative, përfshini gjithashtu çdo ndjenjë pozitive që keni për personin ose situatën.
3. Bëni deklaratën tuaj sa më specifike të jetë e mundur, si në aspektin e emocioneve dhe mendimeve specifike.
4. Flisni në "paragrafë". Kjo do të thotë, shprehni një ide kryesore me disa shtjellime dhe pastaj lejo që personi tjetër të përgjigjet. Të folurit për një kohë të gjatë pa pushim e bën të vështirë për dikë të dëgjojë.
5. Shprehni ndjenjat dhe mendimet tuaja me takt dhe kohën e duhur në mënyrë që personi të mund të dëgjojë ato që po thoni pa u bërë mbrojtës

### **Aftësitë për të dëgjuarit**

#### ***Mënyrat për t'u përgjigjur ndërsa personi tjetër është duke folur:***

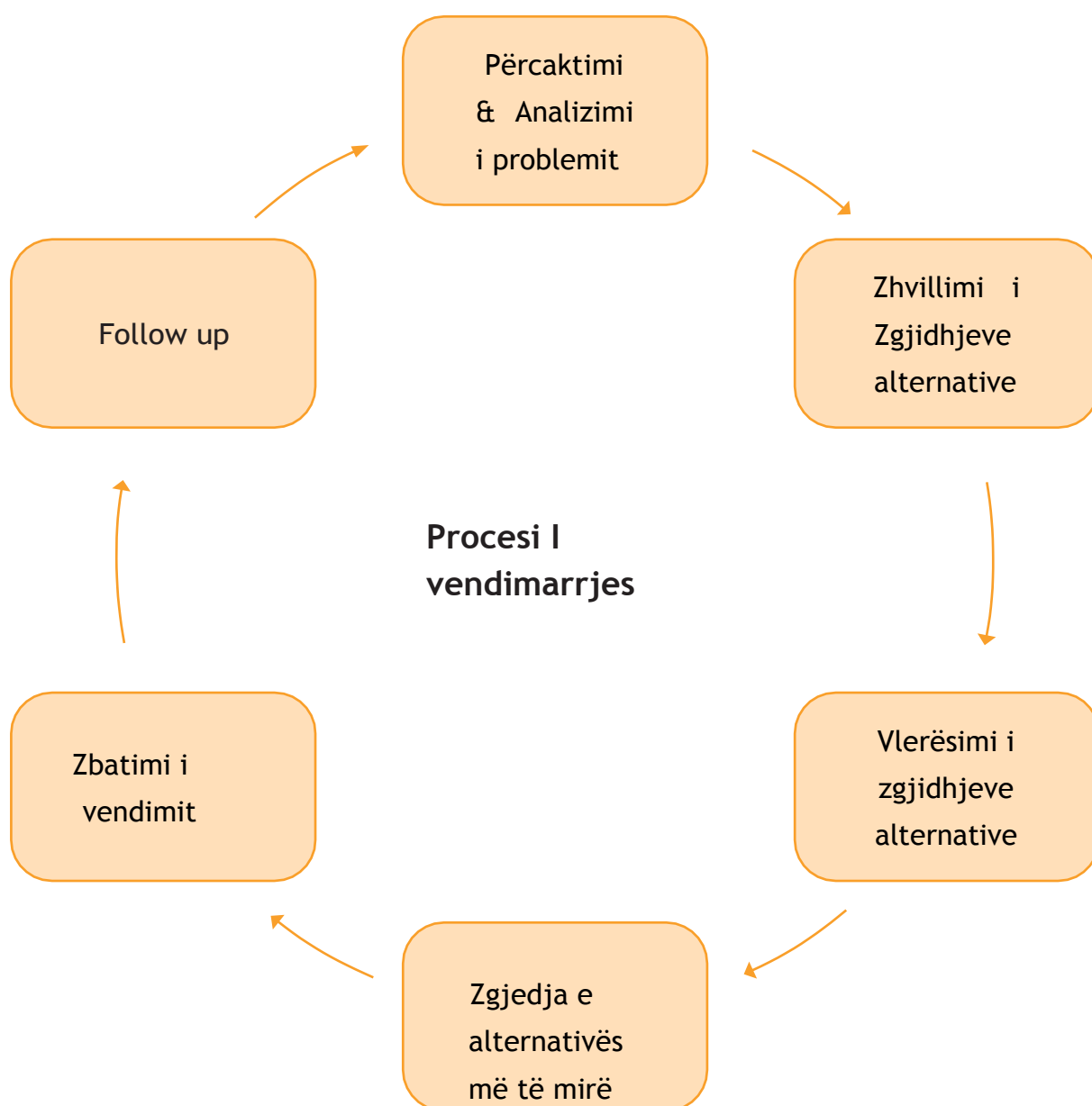
1. Tregoni që i kuptoni deklaratat e personit dhe pranoni të drejtën e tij / saj për t'i pasur ato mendime dhe ndjenja. Demonstroni këtë pranim përmes tonin tuaj të zërit, shprehjeve të fytyrës dhe sjelljes.
2. Mundohuni ta vendosni veten në vendin e personit tjetër dhe të shikoni situatën nga këndvështrimi i tij / saj për të përcaktuar se si ndihet dhe mendon personi tjetër për këtë çështje.

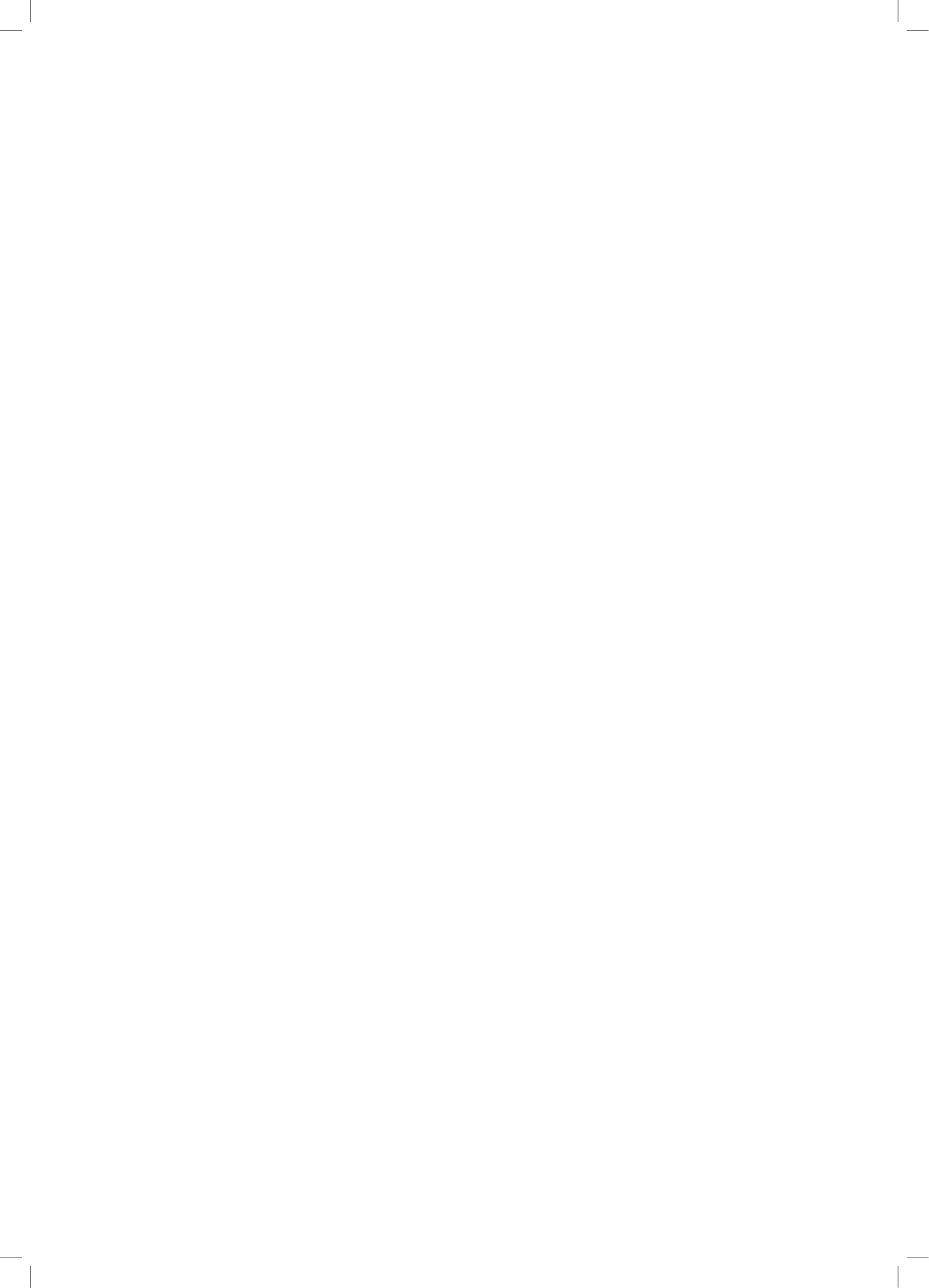
## Aftësitë për tu përgjigjur

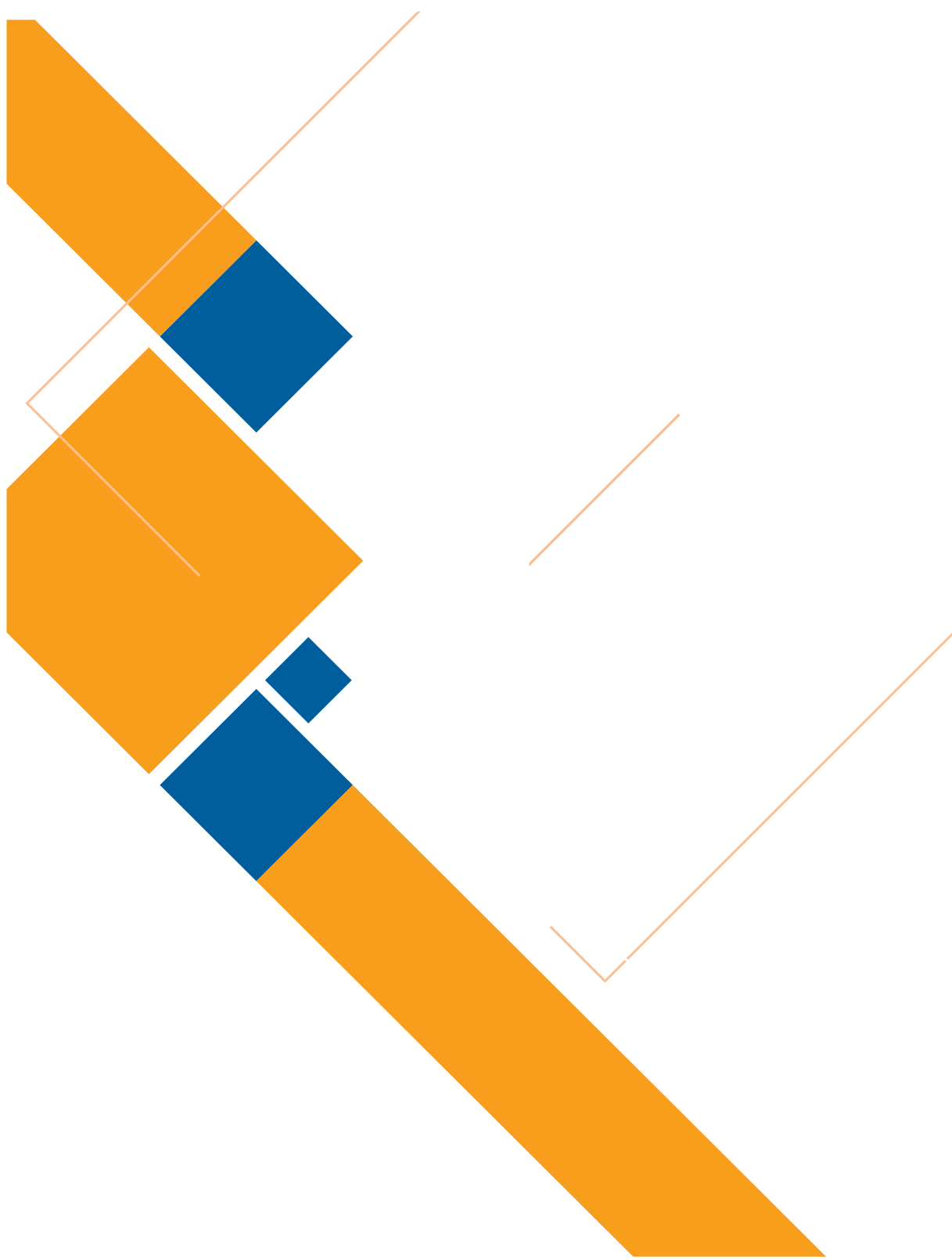
### *Mënyrat për t'u përgjigjur ndërsa personi tjetër ka mbaruar së foluri:*

Pasi personi mbaron së foluri, përmbledhini dhe përsëritni ndjenjat, dëshirat, konfliktet dhe mendimet tuaja më të rëndësishme.

2. Ndërsa jeni në rolin e dëgjuesit, NUK:
  - a. Bëni pyetje, përveç sqarimit.
  - b. Shprehni këndvështrimin ose mendimin tuaj.
  - c. Interpretoni ose ndryshoni kuptimin e deklaratave të personit.
  - d. Ofroni zgjidhje ose përpjekje për të zgjidhur një problem nëse ekziston.
  - e. Bëni gjyqime ose vlerësoni ato që ka thënë personi.







**D**oracak



Përgatitja dhe fuqizimi i të rinjve që largohen nga kujdesi

**Tani çfarë?**

Përgatitja dhe fuqizimi  
i të rinjve që largohen  
nga kujdesi

Tani çfarë?