

TABELA E PËRMBAJTJES

PASQYRA E PROGRAMIT..... i

PJESA I: KRIJIMI I NJË MJEDISI POZITIVT

FILLIMI..... 1

1. Çfarë është kapërcimi i pengesave?
2. Caktimi i pritshmërive

NDËRTIMI I BESIMIT 31

1. Të japim dhe të fitojmë respekt
2. Identifikimi i pikave të forta
3. Të përcaktosh çfarë është e rëndësishme
4. Përmirësimi i mirëqenies
5. Zhvillimi i fuqisë personale

PJESA II: Marrja e shkathtësive bazë

MODULI NJË: AFTËSI KOMUNIKIMI 77

1. Kuptimi i komunikimit joverbal
2. Dëgjimi
3. Dëgjimi kritik (*mësim dy-seancash*)
4. Të flasësh me përgjegjësi
5. Komunikimi në mënyrë konstruktive

MODULI DY: AFTËSI VENDIMMARRËSE 135

1. Fillimi i procesit të marrjes së vendimeve
2. Mbledhja e informacioneve
3. Hulumtimi i alternativave dhe konsiderimi i pasojave
4. Marrja dhe vlerësimi i vendimeve

MODULI TRE: VENDOSJA DHE ARRITJA E QËLLIMEVE 193

1. Identifikimi i qëllimeve
2. Vendosja e përparësive
3. Të zhvillosh qëndrimin pozitiv
4. Gjetja e burimeve
5. Të mësosh të jesh bindës

TABELA E PËRMBAJTJES

(VAZHDIM)

PJESA III: ZHVILLIMI I AFTËSIVE TË NDËRLIDHURA

MODULI KATËR: ZGJIDHJA E KONFLIKTEVE..... 243

1. Paraqitja e zgjidhjes së konflikteve
2. Zbulimi i stereotipeve
3. Menaxhimi i zemërimit në situatat e konflikteve
4. Krijimi i një situatë të favorshme
5. Zgjidhja e konflikteve

MODULI PESË: ZGJIDHJA E PROBLEMEVE..... 287

1. Teknika për zgjidhjen e problemeve
2. Zgjidhja e problemeve në shkollë
3. Zgjidhja e problemeve në punë
4. Zgjidhja e problemit në shtëpi

MODULI GJASHTË: SHKATHTËSI PËR SHKOLLË DHE PËRTEJ 317

1. Identifikimi i stilit të të mësuarit
2. Menaxhimi i kohës
3. Leximi, dëgjimi dhe mbajtja e shënimeve
4. Shkrimi i raporteve dhe prezantimi në një auditor (*mësim dy-seancash*)
5. Përgatitja për teste dhe provime
6. Menaxhimi i stresit

MODULI SHTATË: NJË PLAN LOJE PËR KOLEGJIN/ARSIMIN E LARTË 389

1. Vlerësimi i talenteve dhe interesave
2. Përcaktimi i trajnimit dhe arsimit që ju duhet (*mësim dy-seancash*)
3. Zgjedhja e vendit të duhur: Kolegjet, universitetet dhe shkollat teknike
4. Zbatimi në kolegje, universitete dhe shkolla teknike (*mësim dy-seancash*)
5. Zbulimi i parave: Bursa, grante dhe kredi

MODULI TETË: NJË PLAN LOJE PËR PUNË..... 467

1. Të punosh për qëllimet e tua (*mësim dy-seancash*)
2. Eksplorimi i mundësive të punës
3. Në kërkim të një pune
4. Rrjetëzim
5. Përgatitja e një rezymëje (*mësim dy-seancash*)
6. Bërja e kontakteve (*mësim dy-seancash*)

TABELA E PËRMBAJTJES

(VAZHDIM)

MODELI NËNTË: MARRJA E VENDIT TË PUNËS..... 533

1. Përfundimi i aplikimeve
2. Përgatitja për një intervistë
3. Kryerja e intervistës
4. Ndjekja e intervistës (*mësim dy-seancash*)
5. Ti përgjigjesh një oferte pune

MODULI DHJETË: AFTËSITË NË PUNË 589

1. Zhvillimi i një etike pune pozitive
2. Të punosh me të tjerët (*mësim dy-seancash*)
3. Komunikimi në punë
4. Menaxhimi i kohës, parave dhe njerëzve
5. Përparimi në punë

MODULI NJËMBËDHJETË: MË VETE 637

1. Menaxhimi i financave
2. Bërja e një buxheti
3. Kuptimi i reklamimit dhe mediave masive (*mësim dy-seancash*)
4. Të bëhesh një qytetar i përgjegjshëm

PJESA IV: DEMONSTRIMI I AFTËSIVE

MËSIMI I SHËRBIMIT..... 685

1. Prezantimi
2. Fillimi
3. Hartimi i një plani
4. Finalizimi i planit të veprimit dhe miratimi
5. Ndërmarrja e veprimeve
6. Vlerësimi

TABELA E PËRMBAJTJES

(VAZHDIM)

MËSIMET

1. Hyrje në mësimin e shërbimit
2. Hartimi i një plani veprimi
3. Mbledhja e informacionit dhe bërja e zotimit
4. Formalizimi dhe finalizimi i planit të veprimit
5. Kryerja e prezantimeve
6. Ndërmarrja e veprimeve
7. Dita e madhe
8. Vetë-vlerësimi
9. Vlerësimi publik

NJË DITË NË NJË JETË

Camilla Juarez ndjek vitin e fundit të shkollës së mesme. Më poshtë janë aktivitetet që ajo ka planifikuar për sot.

Ku	Koha	Aktiviteti	Mësimi i lidhur i tejkalimit të pengesave
Shtëpi	6:15 A.M.	1. Zgjimi.	
	6:20 A.M.	2. Përcakto nëse ajo ose vëllai i saj (i cili largohet në të njëjtën kohë) bën dush i pari.	
	6:25 A.M.	3. Bëj dush dhe vishu.	
	6:45 A.M.	4. Ha mëngjes.	
	6:55 A.M.	5. Mblidh librat dhe letrat për shkollën.	
	7:00 A.M.	6. Ik për në shkollë.	
	7:00 P.M.	7. Mbaro detyrat e shtëpisë.	
	8:00 P.M.	8. Vendos si të shpenzosh ose ruash çekun e pagesës.	
	8:30 P.M.	9. Mundohu të gjesh një punë tjetër.	
Shkollë	7:45 A.M.	1. Takohu me mësuesin e anglishtes për ta pyetur nëse mund të kryej përsëri një provim që ngeli herën e parë.	
	9:00 A.M.	2. Mbaj shënime në klasën e historisë, ku nuk ka libra shkollorë.	
	11:30 A.M.	3. Bisedë me të dashurin në drekë për një grindje të djeshme.	
	1:00 P.M.	4. Përfundo një projekt shkencor me grupin e caktuar.	
Punë	1:45 P.M.	1. Kap një autobus për në punë.	
	2:00 P.M.	2. Kontrolllo inventarin e furnizimeve para fillimit të turnit.	
	5:30 P.M.	3. Fol me shefin për një ngritje rroge që u premtua, por ende nuk është marrë.	

PREZANTIMI

I PROJEKTLIGJIT TË TË DREJTAVE

Kongresi i Shteteve të Bashkuara
filloi dhe u mbajt në Qytetin e New York,
të mërkurën, në katër mars, një mijë e shtatëqind e tetëdhjetë e nëntë.

Konventat e një numri të shteteve, që në kohën e miratimit të Kushtetutës, shprehën një dëshirë, në mënyrë që të parandalonin sjellje të gabuara ose abuzim të kompetencave të saj, se klauzola të tjera deklaruese dhe kufizuese duhet të shtohen: Dhe ndërsa shtrirja e bazës së besimit të publikut ndaj qeverisë do të sigurojë më së miri qëllimet përfituese të institucionit të saj.

Zgjidhur nga Senati dhe Dhoma e Përfaqësuesve të Shteteve të Bashkuara të Amerikës në Kongres të mbledhura, dy të tretat e të dy Dhomave ranë dakord që Nenet e mëposhtme të propozohen në Legjislaturat e disa shteteve, pasi ndryshimet në Kushtetutën e Shteteve të Bashkuara, të gjitha, ose ndonjë prej Neneve, të cilët kur të ratifikohen nga tre të katërtat e legjislaturave në fjalë, të jenë të vlefshme për të gjitha synimet dhe qëllimet si pjesë e Kushtetutës në fjalë.

Nene krahas dhe Amendamentit të Kushtetutës së Shteteve të Bashkuara të Amerikës, të propozuara nga Kongresi dhe të ratifikuar nga legjislaturat e disa shteteve, në përputhje me nenin e pestë të Kushtetutës fillestare.

DHJETË AMENDAMENTET E

PARA NË KUSHTETUTË

SIÇ JANË RATIFIKUAR NGA SHTETET

Shënim: Teksti vijues është një transkriptim i 10 amendamenteve të para në Kushtetutë në formën e tyre origjinale. Këto amendamente u ratifikuan më 15 dhjetor 1791 dhe formojnë atë që njihet si “Projektligji i të Drejtave”.

Amendamenti I

Kongresi nuk do të bëjë asnjë ligj që respekton ngritjen e fesë ose që ndalon ushtrimin e lirë të saj; ose pakësimin e lirisë së fjalës ose të shtypit; ose të drejtën e njerëzve për të protestuar në mënyrë paqësore dhe për të bërë kërkesë ndaj qeverisë për një dëmshpërblim.

Amendamenti II

Një milici e rregulluar mirë, e domosdoshme për sigurinë e një shteti të lirë, e drejta e njerëzve për të mbajtur dhe siguruar armë, nuk do të cenohet.

Amendamenti III

Asnjë ushtar, në kohë paqeje, nuk do të vendoshet në ndonjë shtëpi, pa pëlqimin e pronarit, as në kohë lufte, por në një mënyrë që përcaktohet me ligj.

Fillimi Shkolla e Mesme

DHJETË AMENDAMENTET E PARA NË KUSHTETUTË (VAZHDIM)

Amendamenti IV

E drejta e njerëzve për të qenë të sigurt në personin e tyre, shtëpitë, letrat dhe efektet, kundër kërkimeve dhe konfiskimeve të paarsyeshme, nuk do të cenohet dhe asnjë Mandat nuk do të lëshohet, por me një shkak të mundshëm, të mbështetur nga Betimi ose pohimi dhe veçanërisht që përshkruan vendin që do të kontrollohet dhe personat ose gjërat që duhet të kapen.

Amendamenti V

Asnjë person nuk duhet të përgjigjet për një kapital ose ndonjë krim famëkeq, nëse nuk ndodhet në një paraqitje ose aktakuzë nga një juri, përveç në rastet që lindin në forcat tokësore ose detare ose në milici, kur janë në shërbim aktual në kohën e Luftës ose në rrezik publik; as ndonjë person nuk do t'i nënshtrohet të njëjtës vepër penale dy herë në rrezik jete; as nuk do të detyrohet në asnjë çështje penale të japë dëshmitar kundër vetvetes dhe as të privohet nga jeta, liria ose prona, pa një proces të rregullt ligjor; dhe as prona private nuk do të merret për përdorim publik, pa kompensim të drejtë.

Amendamenti VI

Në të gjitha ndjekjet penale, i akuzuari do të gëzojë të drejtën për një gjykim të shpejtë dhe publik, nga një juri e paanshme e shtetit dhe rrethit ku do të jetë kryer krimi, rreth i cili do të jetë konstatuar më parë me ligj dhe të informohet për natyra dhe shkaku i akuzës; të përballet me dëshmitarët kundër tij; të ketë një proces të detyrueshëm për të marrë dëshmitarë në favor të tij dhe të ketë ndihmën e avokatit mbrojtës për mbrojtjen e tij.

Amendamenti VII

Në paditë sipas ligjit të zakonshëm, kur vlera në polemikë tejkalon njëzet dollarë, e drejta e gjyimit nga juria do të ruhet dhe asnjë fakt i gjykuar nga një juri, do të rishikohet ndryshe në çdo Gjykatë të Shteteve të Bashkuara, sesa sipas rregullave të ligjit të zakonshëm.

Amendamenti VIII

Nuk kërkohet dorëzani e tepërt, as vendosje e gjobave të tepruara ose të dënimeve mizore dhe të pazakonta.

Amendamenti IX

Renditja në Kushtetutë, e të drejtave të caktuara, nuk do të interpretohet se mohon ose përçmon të tjerat që ruhen nga njerëzit.

Amendamenti X

Kompetencat që nuk u janë deleguar Shteteve të Bashkuara me Kushtetutë dhe as nuk janë të ndaluara për shtetet, u janë rezervuar përkatësisht shteteve ose njerëzve.

FJALORI

FILLIMI

analizoj: Të ndash në pjesë në mënyrë që të përcaktohet natyra e tërësisë; ekzaminim në detaje.

rrahje idesh: 1. Të konsiderosh ose hetosh (një çështje, për shembull) duke u përfshirë në zgjidhjen e problemeve të përbashkëta. 2. Të prodhosh një zgjidhje me këtë metodë.

konfidencialiteti: Gjendja ose situata e komunikimit në mirëbesim; besim.

bashkëpunoj: 1. Të punojmë ose të veprojmë së bashku drejt një qëllimi ose synimi të përbashkët. 2. Të formojë një shoqatë për përfitime të përbashkëta.

kurrikula: Një grup lëndësh të lidhura, shpesh në një fushë të veçantë studimi.

pengesë: 1. Çdo gjë që frenon përparimin, suksesin ose kënaqësinë. 2. Një disavantazh ose bezdi.

epërsi: Të mposhtë ose kalojë me një diferencë e vogël; avantazh.

pritshmëri: 1. Akti i dukjes i sigurt të diçkaje; parapres me etje.
2. Diçka e konsideruar e mundshme ose e sigurt të ndodhë.

imagjinar: Jofaktuale, imagjinare ose shpikje në mendjen e një personi.

themelore: 1. Nga ose që lidhet me themelin ose bazën; rrënja. 2. Formimi ose shërbimi si elementë thelbësorë i një sistemi ose strukture.

dinamika e grupit: Forcat që prodhojnë ose drejtojnë aktivitetin ose lëvizjen e një grupi.

pengesë: Diçka që qëndron në rrugë ose bllokon përparimin.

përkatësia: Të kesh zbatim të saktë për çështjen në fjalë; lidhje.

të drejta: Privilegjet që i takojnë një personi ose një organi qeveritar sipas ligjit, traditës ose natyrës.

LOJË RREZIKU

Sport dhe fitnes	Arte dhe muzikë	Miq të dhe familja	Lëndët shkollore	Vetëm për argëtim
10	10	10	10	10
20	20	20	20	20
30	30	30	30	30
40	40	40	40	40
50	50	50	50	50

Shënime:

INTERVISTË E PIKAVE TË FORTA

Pesë nga pikat e forta të _____
Emri i të intervistuarit

1.

2.

3.

4.

5.

Intervistuar nga _____
Emri

10 MË TË MIRËT

10 personat më të mirë në jetën time:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

10 gjërat më kryesore që më pëlqen të bëj:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

10 vendet më të mira ku më pëlqen të shkoj:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

10 MË TË MIRËT

(VAZHDIM)

10 gjërat më të mira që do të doja të zotëroja:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

10 rregullat kryesore sipas të cilave jetoj:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

10 ëndrrat më të mira që kam për të ardhmen:

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

PJATA IME



THUAJ PO PËR MË PAK STRES

BURIMI	SINJALI	UNË THEM PO PËR MË PAK STRES NGA—
1.	a.	
2.	b.	
3.	c.	
4.	d.	
5.	e.	

FJALORI

NDËRTIMI I BESIMIT

ndikoj: Të kesh një ndikim ose të shkaktosh një ndryshim.

i shqetësuar: Ankth për një ngjarje apo çështje; i merakosur.

koncept: Një ide abstrakte; një mendim, nocion ose plan.

efekt: Të ndikosh.

efektiv: 1. Të kesh një rezultat ose arritje të synuar. 2. Të prodhosh një përshtypje ose përgjigje të fortë.

ekspertizë: 1. Aftësi ose njohuri në një fushë të veçantë. 2. Këshillë ose mendim i ekspertëve.

ushqej: Të promovosh rritjen dhe zhvillimin e diçkaje; kujdes; kultivim.

lëndë ushqyese: Një burim ushqimi, veçanërisht një përbërës ushqyes në një ushqim.

objektivitet: 1. Të mos jesh i ndikuar nga emocionet ose paragjykimet personale. 2. Të bazosh opinionet mbi faktet e vëzhguara.

këmbëngulje: Gjendja ose statusi i ndjekjes së një kursi veprimi, besimi ose qëllimi; vendosmëri.

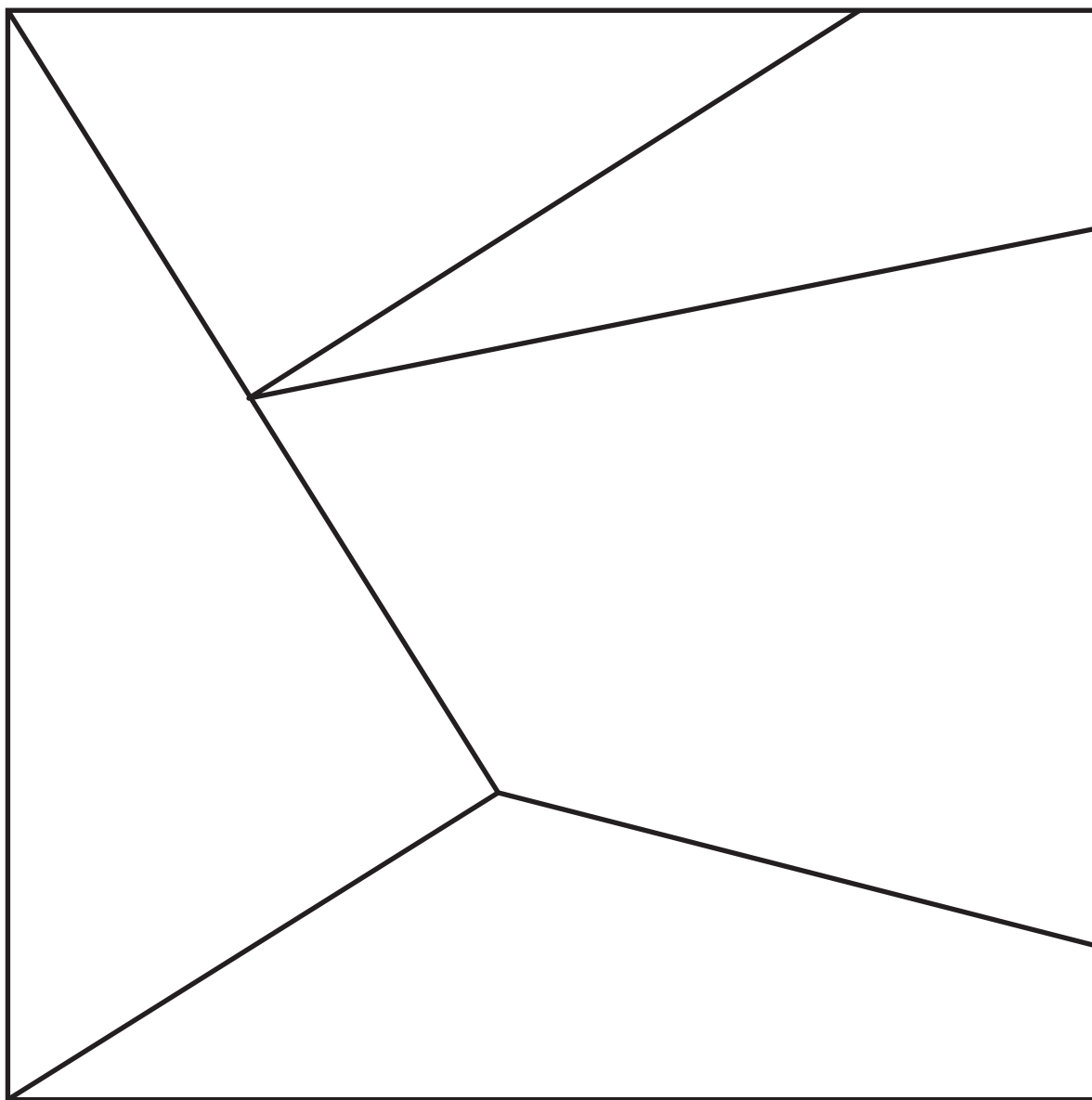
vlera personale: Parimet, standardet ose cilësitë që një person i konsideron të vlefshme ose të dëshirueshme.

respekt: 1. Të ndiejmë ose të tregosh vlerësim, nderim ose konsideratë. 2. Të vlerësosh.

vetë-vlerësim: 1. Krenari në vetvete; vetë-respekt. 2. Një mendim i mirë për veten.

stres: Një gjendje vështirësie, presioni ose përpjekjeje ekstreme.

LOJË KATRORE GJËEGJËZË



FLETË KRITIKE

Udhëzime:

1. Shkruaj një përshkrim të shkurtër të situatës në secilën kuti “skenari”.
2. Përshkruani mesazhet joverbale që çdo aktor dërgoi gjatë lojës së roleve.
3. Identifikoni nëse mesazhet joverbale në secilin skenar ishin efektive dhe pse.

	MESAZHE JOVERBALE TË DËRGUARA	EFEKTIVE APO JOEFEKTIVE? PSE?
Skenari 1:		
Skenari 2:		
Skenari 3:		
Skenari 4:		

DËGJIMI I SINJALEVE

SINJALE VERBALE	SINJALE JOVERBALE												
Prezantimi Le të diskutojmë Dua të flas për Leksioni i sotëm mbulon I pari Idetë kryesore Më lejon të përsëris Kjo është vërtet e rëndësishme Bëni një shënim të Mos harroni se Ndryshim në drejtim Tjetër Le të kalojmë në Nga ana tjetër Edhe pse Detaje të mëdha Për rast Për shembull Domethënë Arsye e mëposhtme Përfundim Më në fund Pika e fundit Në përfundim Në tërësi	Të flasësh me zë më të lartë Të flasësh më me theks Lëvizja Të lëvizësh më afër dëgjuesit Sytë që rrokullisen Tundja e gishtit												
SINJALE SHITESË <table border="0" style="width: 100%;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%; text-align: left;">VERBALE</th> <th style="width: 50%; text-align: right;">JOVERBALE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td></tr> <tr><td>_____</td><td>_____</td></tr> </tbody> </table>		VERBALE	JOVERBALE	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
VERBALE	JOVERBALE												
_____	_____												
_____	_____												
_____	_____												
_____	_____												
_____	_____												

DËGJIMI KRITIK: KOMUNIKIM ÇORIENTUES

Teknika	Shpjegimi	Shembull	Shenja zbulimi
Opinion i maskuar si fakt	Një <i>fakt</i> është diçka që mund të vërtetohet si e vërtetë ose si diçka që ka ndodhur në të vërtetë. Një <i>opinion</i> është ndjenja ose gjykimi i dikujt. Nëse një folës nuk mbështet informacionin që jepet si fakt, atëherë është një opinion i maskuar si fakt.	Fakt: Xhorxh Uashington që presidenti i parë i Shteteve të Bashkuara. Opinion i maskuar si fakt: Historianët pajtohen që Xhorxh Uashington ishte presidenti më i madh që Shtetet e Bashkuara kanë pasur ndonjëherë.	Folësit duhet të mbështesin mendimet me fakte përpara se t'i pranojnë ato si të vlefshme. Bëni pyetje për të zbuluar fakte. Verifikoni faktet duke kontrolluar burimet e referencës.
Konotacion mashtrues	<i>Denotacioni</i> i një fjale është kuptimi i saj i mirëfilltë. <i>Konotacion</i> është kuptimi i sugjeruar i një fjale dhe shoqërimet që ka fjala. Konotacionet mund ta bëjnë një dëgjues të ndihet ose të mendojë në një mënyrë të caktuar.	Denotacion neutral: Vendosmëria e tij na befasoi. Konotacion i pafavorshëm: Kokëfortësia e tij na befasoi.	Nëse një folës përdor konotacionin e një fjale për të shtrembëruar të vërtetën dhe për të ndikuar dëgjuesin, është komunikim i pasaktë. Pyete veten nëse konotacioni i ndonjë fjale përdoret për të shtrembëruar të vërtetën.
Eufemizma të diskutueshëm	A <i>eufemizëm</i> është një fjalë ose frazë që përdoret për të shmangur të folurit drejtpërdrejt për diçka që është e pakëndshme ose e pahijshme.	Eufemizëm: Eshttrat e ushtarëve nuk u gjetën kurrë. Fjala direkte: Trupat e vdekur të ushtarëve nuk u gjetën kurrë.	Eufemizmat përdoren për të zbutur të vërtetën. Pyete veten pse një folës zgjodhi të përdorë një eufemizëm në vend të një termi më të saktë.
Gjuhë e fryrë	<i>Gjuha e fryrë</i> është gjuhë që përbëhet nga fjalë studimi, teknike ose shkencore dhe fraza tepër të gjata. <i>Zhargon</i> , fjalori i specializuar i një profesioni ose i një hobi, është një shembull i kësaj.	Gjuha e fryrë: Asnjë alternative e vlefshme nuk ekziston për angazhim të zellshëm për një përpjekje. Gjuha koncize: Nuk ka zëvendësim për punën e vështirë.	Zhargoni duket se është teknik. Mund të paraqesë ide që mund t'i kuptoni më lehtë nëse ato thuheshin qartë. Pyete veten pse u përdor gjuha e fryrë.

Programi: _____

[illegible]

MË TREGO PËR VETEN

Kandidati #1:

INTERVISTUESI: Më trego për veten tënde.

KANDIDATI: (duke u shtrirë në karrigen) Epo, unë jam ndoshta atleti më i mirë në shkollën time. Unë jam i shpejtë në çdo gjë dhe unë mund të ngre 250 pond.

INTERVISTUESI: Kështu që, ngarkimi dhe shkarkimi i kutive...

KANDIDATI: ...do të ishte tepër e lehtë! Dhe sapo mora një biçikletë të re me 10 shpejtësi që mund të përdor për të bërë më shpejt dërgesat. Unë me të vërtetë nuk mendoj se vëllai im binjak do ta kishte problem sepse biçikleta na përket të dyve.

INTERVISTUESI: A keni bërë ndonjëherë këtë lloj pune më parë?

KANDIDATI: Jo, por nuk është punë e madhe. Unë mund ta bëj atë.

Pikat e forta dhe të dobëta

Kandidati #2:

INTERVISTUESI: Më trego për veten tënde.

KANDIDATI: Epo, unë sapo u transferova këtu rreth një muaj më parë. Unë jam një student mjaft i mirë. Klasat e mia nuk duken shumë të vështira, kështu që unë mendoj se mund të bëj një punë pas shkollës.

INTERVISTUESI: Pra, orët e punës nuk do të ndërhyjnë në orarin tuaj ose detyrat e shtëpisë?

KANDIDATI: Jo. Ata janë të mira për këtë semestër.

INTERVISTUESI: Ju e dini që puna përfshin ngritjen e disa kutive të rënda...

KANDIDATI: ...E di. Jam më i fortë se sa dukem! Kur u shpërngulëm këtu, më duhej të ngrija disa kuti me të vërtetë të rënda. Ia dola mirë me to.

INTERVISTUESI: A keni bërë ndonjëherë ndonjë gjë tjetër që është e ngjashme me këtë lloj pune?

KANDIDATI: Jo, por jam vërtet i mirë-organizuar. Dhe unë kam qenë shumë në këtë dyqan, kështu që di se ku janë gjërat. Unë e njoh edhe lagjen. Kështu që unë nuk do të humbas duke bërë dërgesat. Unë mendoj se mund ta bëj punën.

SHOQJA IME ËSHTË E ZEMËRUAR ME MUA...

Shoqja ime është e zemëruar me mua që them gjëra për të. Unë thashë gjëra kur isha me shoqe të tjera, por në njëfarë mënyre ajo mendon se vetëm unë i thashë dhe po më injoron. Po fajësohem për diçka që ishte pjesë e një bisede në grup! Si mund ta rregulloj këtë?

C.T., 15, Hawai

Gjeni një mënyrë për t'i thënë shoqes suaj se sa shumë ju vjen keq edhe nëse duhet të shkruani një shënim e ta ngjitni në dollapin e saj. Edhe pse nuk ishit vetëm, ju duhet të mbani përgjegjësi për ato që thatë. Mos prisni që shoqet tuaj të tjerë të rrëfejnë pjesën e tyre në bisedë nëse ato tashmë kanë

rrëshqitur, por kini parasysh ndihmën e tyre që shoqja juaj të pranojë faljen tuaj. Herën tjetër kur të dëshironi të bashkoheni me seancën e thashethemeve për dikë të cilën keni për zemër, mbani mend këtë dhe ndaloni veten.

*Ribotuar me leje nga revista *React*. E drejta e autorit 1999, Publikime Revista Advance, Inc. Përdorimet: Fotokopjimi, projektori i errët ose i transparencës për projektor të varur. Revista *React* jep leje për ta riprodhuar këtë faqe për përdorim në klasa.

MESAZHET-UNË

Mesazhet-Unë janë një mënyrë e shkëlqyer për të shpjeguar kur jeni i mërzhitur. Kur përdorni Mesazhet-Unë, njerëzit kanë më shumë dëshirë t'ju dëgjojnë dhe t'ju përgjigjen kërkesave tuaja pa u zemëruar dhe pa qëndruar në mbrojtje. Mesazhet-Unë inkurajojnë diskutimin e hapur dhe mund të ndihmojnë që një konflikt të zgjidhet shpejt dhe lehtë.

SHEMBULL

Një nga miqtë e tu shpesh merr borxh gjërat tuaja dhe nuk i kthen ato.

Unë ndiej i mërzhitur

kur ti nuk i kthen gjërat e mia

sepse ato janë të rëndësishme për mua.

Plotësoni boshllëqet për Mesazhet-Unë të mëposhtme:

1. Shoku juaj më i ngushtë u tregon të tjerëve për jetën tuaj personale.

Unë ndiej _____

kur ti _____

sepse _____

2. Mësuesi juaj nuk të ka ngritur gjatë gjithë javës edhe pse ju e keni ngritur dorën.

Unë ndiej _____

kur ti _____

sepse _____

3. Dikush në familjen tuaj vazhdon të harrojë t'ju japë mesazhet tuaja.

Unë ndiej _____

kur ti _____

sepse _____

FJALORI I NDJENJAVE

A

I frikësuar
Agresiv
I bezdisur
I shqetësuar
Apatik
Shfajësues
I kuptueshëm
I turpëruar
I guximshëm

B

I druajtur
Guximtar
I lodhur
Trim

C

I qetë
I kujdesshëm
I gëzuar
Rehat
Kompetent
Me vetëbesim
I hutuar
Kureshtar
Cinik

D

Bindës
I brengosur
I vendosur
I zhgënjyer
Mospranues
I neveritur
I pikëlluar

E

I papërmbajtur
I dalldisur
I sikletosur
Energjik
I tërbuar
Entuziast
Ziliqar
I emocionuar
I rraskapitur

F

Miqësor
I trembur
I irrituar

G

Mirënjohës
Lakmitar
Fajtor

H

I lumtur
Papërkrahjeje
Shpresëdhënës
I tmerruar

Unë

I paduruar
I paafte
Ngurrues
Indiferent
I pafajshëm
I pasigurt
I frymëzuar
I fyer
I tutur
I inatosur

J

Xheloz
I gëzuar

L

Dembel
I topitur
I vetmuar

M

I mrekullueshëm
I djallëzuar
I mjerë
I zymtë

N

Negativ
Nervoz

O

I pavëmendshëm
Optimist
I tejmbushur

P

Paranojak
I patrazuar
I shushatur
I shtangur
Krenar
Në mëdyshje

R

I pamatur
I penduar
I relaksuar
I paqetë

S

I trishtuar
I kënaqur
I sigurt
I qartë
I tronditur
I turpshëm
I trashë
Skeptik
I përgjumur
I ngadaltë
I zgjuar
I stimuluar
I trullosur
I nënshtruar
I ngrysur
I befasuar
I dyshimtë
Dashamirës

T

I tensionuar
Eksperimental
I strukur
gjakftohtë
Besues

U

I parehatshëm
I pavendosur

W

Dyshues
Tekanjoz
I merakosur

Z

I zellshëm

TEMA PËR NJË DEBAT TË KONTROLLUAR

1. Të gjithë studentëve duhet t'u kërkohej të qëndrojnë në këmbë dhe të recitojnë Premtimin e Besnikërisë.
2. Studentët që kanë probleme me ligjin duhet të përjashtohen.
3. Njerëzit e shëndetshëm duhet të bëhen dhurues të organeve.
4. Njerëzit duhet të ndalohen të flasin me celularët e tyre në vendet publike.
6. Kafshët duhet të jetojnë në habitatet e tyre natyrore, jo në kopshte zoologjike apo cirk.
7. Djemtë dhe vajzat duhet të lejohen të provojnë dhe të luajnë në çdo ekip sportiv të shkollës së mesme që dëshirojnë, duke përfshirë hokej në fushë dhe futboll.
8. Armët me ujë, treguesit me lazer dhe lodrat e tjera që duken si armë duhet të ndalohen në shkollë.
9. Politika që ndalojnë detyrat e shtëpisë duhet të vendosen në rrethet shkollore.
10. Të gjitha shkollat duhet të kërkojnë uniforma.
11. Të gjithë studentëve u kërkohej të mësojnë një gjuhë të huaj.
12. Atletëve u kërkohej të diplomohen nga kolegji para se të luajnë sport si profesionist.
13. Shkollat dhe bibliotekat duhet të bllokojnë faqe interneti të caktuara në kompjuterët e përdorur nga nxënësit e shkollave të mesme.
14. Shkollat e emërtuara sipas pronarëve të skllëvërve duhet të riemërtohen.
15. Të rinjtë që kryejnë krime duhet të vuajnë dënime të turpshme në publik.
16. Qeveria e studentëve duhet të ketë fuqinë për të ndryshuar politikën e shkollës.

FJALORI

MODULI NJË: AFTËSI KOMUNIKIMI

dëgjim aktiv: Dëgjimi që përqendron vëmendjen te folësi, konfirmon atë që dëgjon dhe i përgjigjet asaj që thuhet.

konotacion: Përmbajtja emocionale sugjeruese ose domethënia e një fjale, krahas kuptimit të saktë të saj; implikimi.

përcjell: Të komunikosh ose bësh të njohur; transmetoj.

dëgjim kritik: Të dëgjuarit për të analizuar dhe vlerësuar fjalët e një folësi.

aluzion: Një përkujtesë; një shenjë paralajmëruese ose sugjerim.

mashtues: Prirje për të gënjer, tradhtuar ose dredhuar; i pandershëm.

mbrojtës: Të mbrosh vazhdimisht veten nga kritikën, ekspozimin e mangësive të dikujt ose nga kërcënime të tjera reale ose të perceptuara ndaj vetvetes.

denotacion: 1. Akti i dallimit me emër; një shënim përcaktimi. 2. Ajo që tregohet; një shenjë.

shkallëzoj: Të rritë, zmadhojë ose intensifikojë në mënyrë graduale.

eufemizëm: Zëvendësimi i një termi të butë ose të pranueshëm me një tjetër që konsiderohet i ashpër ose i hapur.

e pakuptueshme: E vështirë ose e pamundur për tu kuptuar ose rrokur.

bashkëveprim: Shkëmbim midis dy ose më shumë personave.

zhargon: Gjuha e specializuar ose teknike e një tregtie, profesioni ose një grupi të ngjashëm.

keqkuptoj: Të interpretosh ose shpjegosh në mënyrë të pasaktë.

çorientoj: Të çosh në mendime ose veprim të gabuar, veçanërisht duke mashtruar qëllimisht.

i paqartë: Nuk kuptohet ose shprehet haptazi; i turbullt ose i mjegullt.

pasiv: Jo pjesëmarrës ose aktrues.

dëgjim pasiv: Të dëgjosh pa menduar vërtet për ato që thuhet.

skenar: Një skicë ose plan i një sekuence të pritshme të veprimeve ose ngjarjeve.

KËRKIMI

Ku do të shkonit për të gjetur informacione që mund t'ju ndihmojnë në situatat e mëposhtme? Listoni sa më shumë burime.

1. Ju duhet të shkruani një studim hulumtues për klasën e historisë.
2. Ju jeni duke shkruar një editorial për gazetën shkollore për një problem në komunitetin tuaj.
3. Ju jeni duke kërkuar për një punë me kohë të pjesshme për të fituar para.
4. Ju jeni të interesuar të njihni dhe ndoshta të takoni një student të ri në shkollë.
5. Ju jeni duke blerë një sistem të ri stereo.

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

KONTABILIST, 31 VJEÇ

Biografia e fshehur:

- Ju keni shpikur një makinë që shndërron çdo bimë në benzinë. Ju i doni sportet e të gjitha llojeve. Ju jeni një peshkatar i shkëlqyer. Ju jeni një kriminel i dënuar.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

STUDENT I VITIT TË DYTË TË MJEKËSISË, ANËTAR I GRUPIT MILITANT

Biografia e fshehur:

- Pavarësisht se jeni një student i talentuar, ju keni mësuar se do të përjashtoheni sepse keni mbetur prapa në studime për shkak të kohës së kaluar në aktivitete politike. Familja juaj ka shpenzuar pothuajse të gjitha paratë për arsimin tuaj. Ju jeni një skulptor dhe artist i shkëlqyer.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

HISTORIAN I NJOHUR, 42 VJEÇ

Biografia e fshehur:

- Ju keni një kujtesë fotografike. Meqenëse keni lexuar shumë, jeni i informuar për historinë, zdrukthtarinë dhe punimet e zejtarisë. Ju jeni martuar dhe keni një fëmijë. Gruaja/burri juaj është një senator i Shteteve të Bashkuara.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

VAJZA 12-VJEÇARE E HISTORIANIT TË FAMSHËM

Biografia e fshehur:

- Ju jeni një student nga më të mirët, një flautist i talentuar dhe një gjimnast konkurrues. Si fëmijë i vetëm, ju jeni mësuar të keni vëmendje të madhe nga të rriturit. Të rriturit e shijojnë shumë shoqërinë tuaj. Ndonjëherë, keni vështirësi të shoqëroheni me fëmijë të tjerë moshën tuaj.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

YLL I HOLLIVUDIT, AKTOR/AKTORE

Biografia e fshehur:

- Ju jeni një magjistar kompjuteri. Roli juaj i parë si personazh në një film do të dalë në dy javë. Ju keni shkruar tre këngë hit nën një emër skenik.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

BIOKIMIST

Biografia e fshehur:

- Ju jeni antisocial. Nuk mund të duroni të jetoni afër njerëzve. Ju jeni i hidhëruar nga një divorc i kohëve të fundit. Ju shkruani poezi në kohën tuaj të lirë.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

ANËTAR I KLERIT, 54 VJEÇ

Biografia e fshehur:

- Sapo keni mësuar që keni një vit për të jetuar. Kohët e fundit jeni kthyer nga një konferencë botërore për fetë, ku fjalimi juaj kryesor u vlerësua gjerësisht. Ju keni punuar në një impiant nafte ndërsa ishit në kolegji.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

ATLET OLIMPIK NË PISTË DHE FUSHË, TRIATLET I KLASIT BOTËROR

Biografia e fshehur:

- Për të garuar, keni marrë ilaçe që rritin performancën. Ju jeni vegjetarian dhe nuk mund ta duroni mishin. Ju keni një regjim të rreptë stërvitje dhe diete. Nëse rutina juaj ndryshon, bëheni agresivë.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

STUDENT KOLEGJI

Biografia e fshehur:

- Ju studioni për inxhinieri. Ju mund të krijoni dhe ndërtoni shumë lloje të strukturave duke përdorur çfarëdo materiali të disponueshëm. Ju gjithashtu jeni shumë i ditur në elektronikë dhe mund të riparoni radiot dhe televizorët. Ju njiheni në shkollën tuaj si një alpinist social, dhe shoqëroheni vetëm me grupin “e brendshëm”.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFI TË FSHEHURA

UDHËZIME:

Ju do të luani me personazhe të bazuar në informacionin biografik më poshtë. Ju nuk duhet t'i tregoni askujt, duke përfshirë personazhet e tjerë, për këtë informacion shtesë. Nëse ju bëhet një pyetje që nuk është e përfshirë nga ky informacion, mund të bëni përgjigjen tuaj personale në përputhje me personazhin. Shkruajeni atë përgjigje në pjesën e shënimeve më poshtë. Gjithmonë jepni të njëjtën përgjigje për pyetje të njëjta ose të ngjashme.

ZJARRFIKËS

Biografia e fshehur:

- Ju jeni një fanatik i shëndetit dhe shumë i fortë. Dihet se jeni shumë i dobishëm për njerëzit që ju njohin. Kohët e fundit keni fituar një çmim për një program që keni krijuar për fëmijët e pastrehë.

Shënime:

STREHA MBROJTËSE

BIOGRAFITË

Kontabilist, 31 vjeç

Student i vitit të dytë të mjekësisë, anëtar i grupit militant

Historian i njohur, 42 vjeç

Vajza 12-vjeçare e historianit të famshëm

Yll i Hollivudit, aktor/aktore

Biokimist

Anëtar i klerit, 54 vjeç

Atlet olimpik në pistë dhe fushë, triatlet i klasit botëror

Student kolegj

Zjarrfikës

DHURATA

Sapo keni fituar 2000 dollarë. Ju keni dashur të blini një makinë të përdorur që shitet nga një fqinj. Herën e fundit kur e pyetët, pronari tha që ajo e shet makinën për 1995 dollarë. Ju e dini se sa para keni kursyer dhe sa fitoni çdo javë.

Në tabelë, renditni pasojat pozitive dhe negative të blerjes së makinës.

	Pasojat pozitive	Pasojat negative
1. Pasojat e pritura		
2. I papritur Pasojë		
3. I papritur Pasojë		

VLERËSIMI I VENDIMEVE TË STREHËS MBROJTËSE

Udhëzime: Duke përdorur një shkallë nga 1 deri në 5, ku 1-shi është jashtëzakonisht i dobët dhe 5 e shkëlqyer, vlerësoni punën e bërë në simulimin e strehëve mbrojtëse.

Anëtarët e grupit	Nota për vendimin	Vota për justifikimin	Komente

HERONJTË E PËRDITSHËM

DHURATA QË VAZHDON TË JETOJË

Tiffany Culy i kërkon adoleshentëve të bëhen dhurues organesh.

Kur filloi të ndjehej e sëmurë në stomakun në mars 1997, Tiffany Culy mendoi se ishte grip. Por disa ditë më vonë adoleshentja nga Saline, Miçigan, u zgjua me sy të verdhë dhe lëkurë të verdhë dhe një “dhimbje të pabesueshme” në bark. Nxitoi për në spital ku filloi të rrëshqasë në gjendje kome.

Tiffany kishte sëmundjen Wilson, e cila po shkatërronte mëlçinë e saj. Mjekët thanë që ajo do të vdiste nëse nuk i bëhej transplant i menjëhershëm i mëlçisë.

Pasi shqyrtuan katër dhurime të mundshme të organeve, kirurgët mundën të gjenin një mëlçi që do të funksiononte për të. Tiffany kaloi tre muaj në spital. Tani është 19 vjeç dhe studente e vitit të parë në Kolegjin Hope në Holland, Miçigan, Tiffany është aq e shëndetshme sa që garoi në dy gara noti në Lojërat e Transplantimit në vitin 1998. Ajo gjithashtu bën fushatë për dhurimet e organeve.

“Mbi 61,000 amerikanë janë duke pritur për një transplantim jetë-shpëtues organesh,” thotë Tiffany. Dhe mesatarisht 12 amerikanë vdesin çdo ditë duke pritur për një mëlçi, zemër, veshkë ose organ tjetër, sipas Koalicionit Jofitimprurës për Dhurim.

Tiffany zhvillon bisedime në shkolla dhe me grupet e të rinjve, duke u thënë fëmijëve se nevoja për një organ mund t'i ndodhë kujtdo. “Më zuri befasisht,” thotë ajo.

Tiffany përpiqet të largojë mitet rreth dhurimit të organeve. Për shembull, ajo thotë se personat e famshëm nuk vendosen në krye të listës për dhurime. “Dhe nuk ka treg të zi për organet e vjedhura.”

Tiffany thotë se ajo gjeti një mëlçi sepse “Unë isha në parim e shëndetshme dhe shanset e mia për mbijetesë ishin të mira”. Kur vendoset se kush merr një organ, koalicioni thotë se nuk merr parasysh racën, gjininë, moshën, të ardhurat ose popullaritetin.

Të bëhesh një donator është e thjeshtë, thotë Tiffany. “Gjithçka duhet të bësh është të tregosh të afërmin tënd, sepse ky do të kërkohej në kohën e vdekjes. Ju gjithashtu mund të regjistroheni kur merrni patentën tuaj.”

Dhe nuk duhet të prisni. “Edhe pse jeni adoleshent, nuk jeni i pathyeshëm,” thotë ajo. “Bisedoni me familjen. Thuajuni atyre që dëshiron të shpëtosh jetën e dikujt.”

—Nancy Vittorini

*Ribotuar me leje nga revista *React*. E drejta e autorit 1999, Publikime Revista Advance, Inc. Përdorimet: Fotokopjimi, projektori i errët ose i transparencës për projektor të varur. Revista *React* jep leje për ta riprodhuar këtë faqe për përdorim në klasa.

FJALORI

MODULI DY: AFTËSI VENDIMMARRËSE

konsideratë: 1. Mendim i kujdesshëm; reflektim. 2. Një faktor që duhet të merret parasysh në formimin e gjykimit ose vendimit.

kritere: Një standard, rregull ose provë mbi të cilën mund të bazohet një gjykim ose vendim i saktë.

nxjerr: Çon; të arrish në (një të vërtetë, për shembull) me logjikë.

vlerësoj: 1. Të përcaktosh vlerën ose rëndësinë. 2. Të ekzaminoj dhe gjykoj me kujdes; çmoj.

reagim: Përgjigje ose koment nga të tjerët.

e pavend: Pa lidhje me çështjen në fjalë; parëndësishme.

modifikoj: 1. Të ndryshojë në formë ose karakter; shndërroj. 2. Të bëj më pak ekstreme, të ashpër ose të fortë.

përkatëse: E përshtatshme; logjike; përshtatshmëri për çështjen në fjalë.

rekursive: Ndodh përsëri ose vazhdimisht, veçanërisht në intervale të rregullta.

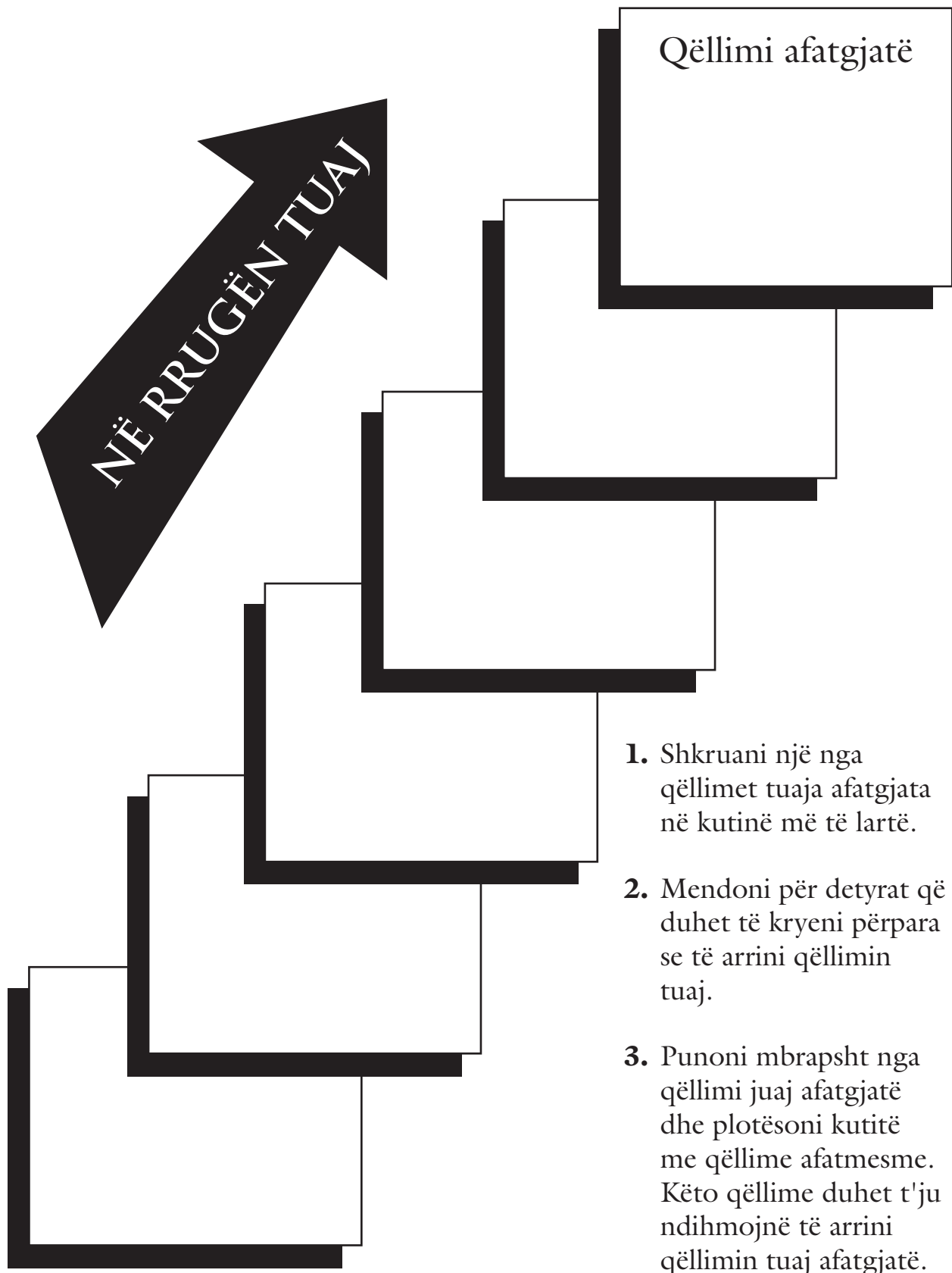
rivlerësim: Të përcaktosh përsëri vlerën ose rëndësinë.

përkatëse: 1. Të kesh një lidhje me çështjen në fjalë. 2. E përshtatshme ose e duhur sipas kërkesave të dhëna.

peshoj opsionet: 1. Të balancosh në mendje për të bërë një zgjedhje; shqyrtoj ose vlerësoj. 2. Të ekzaminosh alternativat.

QËLLIMET E MIA

*Karriera?**Arsimi?**Koha e lirë?**Familja?**Shtëpia?**Pasuritë?*



TEKNIKA VIZUALIZIMI

1. Qetësohuni. Mbyllni sytë, merrni frymë thellë dhe pastroni mendjen.
2. Mentalisht imagjinoni një imazh ose bëni një video në mendje tuaj që tregon se keni sukses në një qëllim. Për shembull, nëse qëllimi juaj është të bëni një fjalim të shkëlqyer para një audience të madhe, shiheni veten duke bërë pikërisht atë, duke folur qartë dhe duke i bërë përshtypje audiencës.
3. Bëjeni imazhin tuaj mendor të hollësishëm dhe vizualizoni suksesin. Mos lejoni që vizionet negative të tilla si frika, dështimi ose nervozizmi të hyjnë në figurë. Shikojeni veten si tashmë duke arritur me sukses qëllimin tuaj.
4. Shtoni fjalët, veprimet dhe shqisat tuaja të vizualizimi tuaj. Praktikoni atë që dëshironi të bëni ose thoni në vizualizimin tuaj. Përsëritja mendore forcon performancën tuaj të vërtetë.
5. Mbani parasysh vizualizimin tuaj në mendje. Jini gati ta kujtoni atë sa herë që zgjidhni. Përsëriteni vizualizimin tuaj sa më shpesh që të mundeni përpara ngjarjes aktuale.

TEKNIKA DEKLARATE POHIMI

1. Bëjini deklaratat personale. Përdorni emrin tuaj, “unë” ose “ju”.
2. Mbajini deklaratat të shkurtra. Ju dëshironi t'i mbani mend ato. Deklaratat e gjata janë më të vështira për t'u mbajtur mend.
3. Përdorni gjuhë pozitive. Nëse doni të kontrolloni nervozizmin tuaj thoni, “Unë jam i qetë dhe i sigurt. Unë jam i përgatitur mirë për këtë provë.” Mos thoni, “Unë nuk do të nervozohem për testin tim të matematikës.”
4. Shënoni afirmimet tuaja si fakte, sikur ato po ndodhin edhe nëse ende nuk i keni arritur ato. Për shembull, thuani, “Unë do të mbaroj shkollën e mesme me pikë 3,2 GPA.”
5. Përsëritni pohimet tuaja të paktën një herë në ditë. Përsëritja stimulon trurin tuaj për t'ju ndihmuar të arrini qëllimet tuaja.
6. Në mendjen tuaj, thoni shpesh pohimet tuaja. Gjithashtu, shkruajini pohimet tuaja dhe vendosini aty ku mund t'i shihni shpesh. Ashtu si reklamat në televizion apo radio, aq më shumë të shihni ose dëgjoni një pohim, aq më shumë e besoni atë.

Këtu janë disa shembuj të pohimeve:

- Unë kam talentin të marr pjesë si aktor kryesor.
- Do të më ofrohet kjo punë sepse jam përgatitur për intervistë.
- Unë dhe vëllai im do t'ia kalojmë mirë me njëri-tjetrin gjatë verës.

SJELLJET PASIVE, AGRESIVE DHE POHUESE: SKENARËT

Udhëzime për mësuesin: Bëni kopje të kësaj flete aktiviteti sipas nevojës. Rrethoni një nga sjelljet e listuara në secilin skenar; ndryshoni sjelljet që ju rrethoni në mënyrë që secila të përfaqësohet në mënyrë të barabartë. Shkurtoni çdo skenar dhe listën përkatëse të sjelljeve. Shpërndani një për secilin grup.

Ju morrët borxh bluzën e preferuar të kushëririt tuaj dhe rastësisht derdhët diçka në të. Ju kërkuat falje dhe kushëri juaj ju ka falur. Tani, ju doni të merrni borxh këpucët e reja të kushëririt, të cilat do të duken të shkëlqyera me çfarë që vishni sonte. Çfarë do të bësh?

Portretizoni sjelljen e rrethuar më poshtë:

AGRESIV PASIV POHUES

Ju zbuloni se dikush që keni menduar se ishte mik, ka përhapur thashethemet për ju. E shihni mikun duke ecur nëpër rrugë drejt jush. Çfarë bëni ju?

Portretizoni sjelljen e rrethuar më poshtë:

AGRESIV PASIV POHUES

Shoqja juaj më e mirë duhet të kalojë lëndën e matematikës. Ju jeni në të njëjtën klasë. Nesër është një provim shumë i rëndësishëm dhe shoqja juaj nuk ka studiuar. Ajo dëshiron të kopjojë nga ju. Çfarë bëni ju?

Portretizoni sjelljen e rrethuar më poshtë:

AGRESIV PASIV POHUES

Ju punoni në një dyqan kafshësh pas shkollës dhe të shtunave. Shefi juaj ka vërejtur se nga arka mungojnë para. Ai ju ka akuzuar juve. Thuajini atij se nuk jeni personi që ka marrë para.

Portretizoni sjelljen e rrethuar më poshtë:

AGRESIV PASIV POHUES

SJELLJET PASIVE, AGRESIVE DHE POHUESE: SKENARËT (VAZHDIM)

Prindërit tuaj kanë vendosur një orar të herët për kthim në shtëpi gjatë fundjavave. Si një gjimnazist, ju mendoni se koha që ata kanë vendosur është e paarsyeshme. Kërkojuni atyre të ndryshojnë orën.

Portretizoni sjelljen e rrethuar më poshtë:

AGRESIV PASIV POHUES

Një student me një reputacion si joracional dhe i dhunshëm ju ka marrë çantën e shpinës. Kërkojini që ta kthejë atë.

Portretizoni sjelljen e rrethuar më poshtë:

AGRESIV PASIV POHUES

Qeni i fqinjit tuaj është në oborrin tuaj ose para derës tuaj pothuajse çdo ditë duke bërë rrëmujë dhe lehur. Kërkojini fqinjit tuaj të kontrollojë qenin e saj.

Portretizoni sjelljen e rrethuar më poshtë:

AGRESIV PASIV POHUES

Ju i keni dhënë para borxh një shoku të ngushtë. Kanë kaluar mbi tre javë dhe ai ende nuk ju ka paguar. Juve ju duhen para për të dalë këtë fundjavë. Kërkoni paratë.

Portretizoni sjelljen e rrethuar më poshtë:

AGRESIV PASIV POHUES

ZHVILLIMI I AFTËSIVE POHUESE

KARAKTERISTIKA PERSONALE

Pikat e forta	Pikat e dobëta

ZHVILLIMI I AFTËSIVE POHUESE

PLANI I VEPRIMIT

Qëllimet: _____

Plani personal i veprimit për të arritur qëllimin: _____

Kuadri kohor për planin e veprimit: _____

FJALORI

MODULI TRE: VENDOSJA DHE ARRITJA E QËLLIMEVE

pohim: Një deklaratë pozitive që përsëritet çdo ditë për të inkurajuar dhe forcuar përpjekjet e dikujt për të arritur një qëllim.

agresiv: Sjellja në mënyrë armiqësore; ka të ngjarë të sulmojë ose të fillojë një luftë.

alternativë: Zgjedhja midis dy gjërave të ngjashme; një mundësi tjetër.

i sigurt: Sjellja ose komunikimi në mënyrë të qartë dhe pozitive; me vetëbesim.

qëndrim: Një mendim ose një mënyrë e të menduarit.

karakteristike: Një tipar që ndihmon për të dalluar një person ose send.

qëllim: Synimi drejt së cilit drejtohet një përpjekje ose orvatje.

deklarata e misionit: Një deklaratë që përcakton një parim, besim ose qëllim.

objektiv: Diçka për të cilën është punuar ose synuar; një qëllim ose synim.

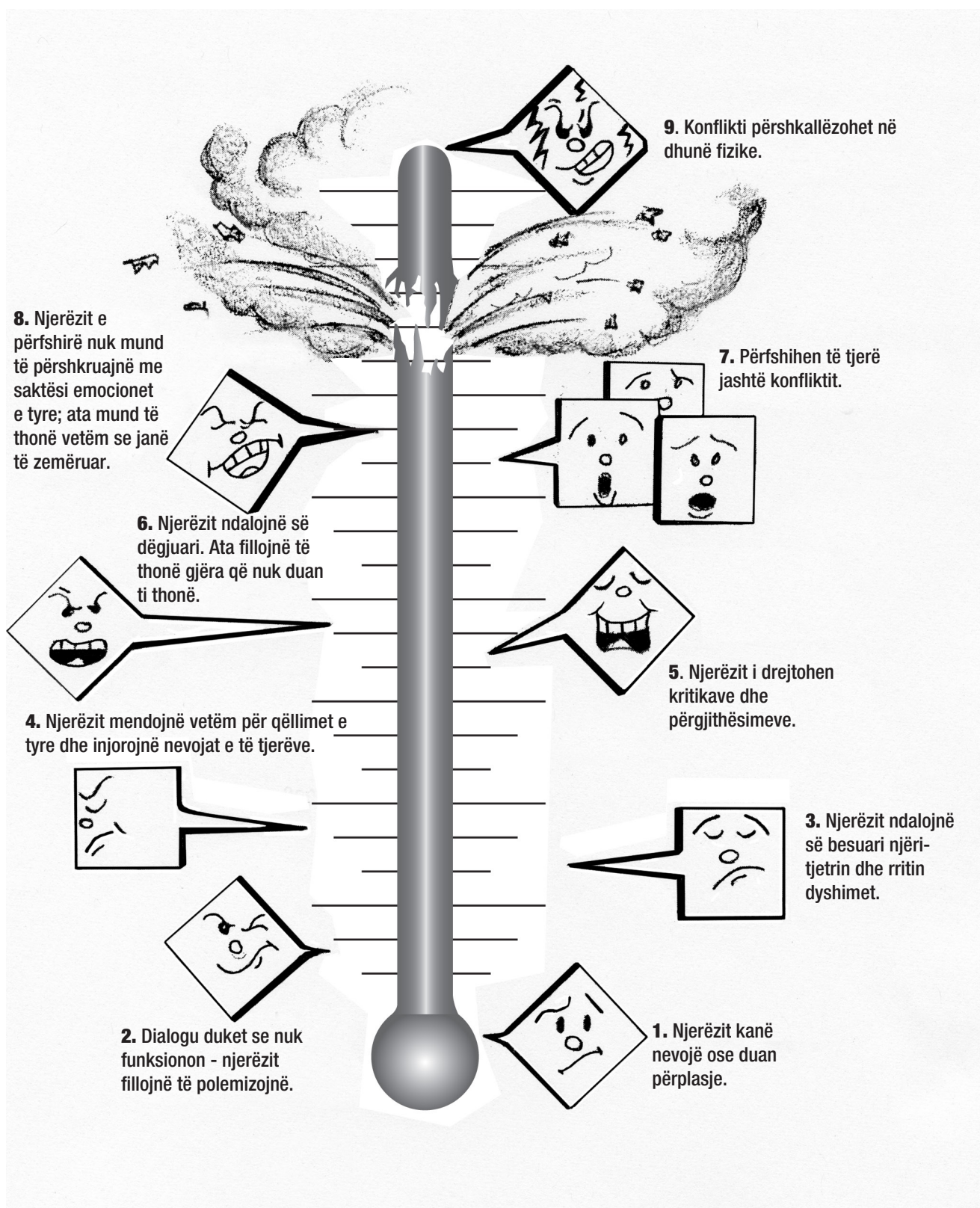
këmbëngul: Të vazhdosh në çfarëdo qëllim ose ndërmarrje; të vazhdosh të përpiqesh pavarësisht vështirësive.

prioritet: Të merresh me diçka sipas rëndësisë.

realist: Bazuar në gjëra siç janë në të vërtetë.

vizualizim: 1. Të formoj një imazh mendor të diçkaje. 2. Të konceptosh një imazh ose një pamje të diçkaje, veçanërisht si një mundësi e ardhshme.

FAZAT E KONFLIKTIT



FJALORI I NDJENJAVE

A

I frikësuar
Agresiv
I bezdisur
I shqetësuar
Apatik
Shfajësues
I kuptueshëm
I turpëruar
I guximshëm

B

I druajtur
Guximtar
I lodhur
Trim

C

I qetë
I kujdesshëm
I gëzuar
Rehat
Kompetent
Me vetëbesim
I hutuar
Kureshtar
Cinik

D

Bindës
I brengosur
I vendosur
I zhgënjyer
Mospranues
I neveritur
I pikëlluar

E

I papërmbajtur
I dalldisur
I sikletosur
Energjik
I tërbuar
Entuziast
Ziliqar
I emocionuar
I rraskapitur

F

Miqësor
I trembur
I irrituar

G

Mirënjohës
Lakmitar
Fajtor

H

I lumtur
Papërkrasheje
Shpresëdhënës
I tmerruar

I

I paduruar
I paaftë
Ngurrues
Indiferent
I pafajshëm
I pasigurt
I frymëzuar
I fyer
I tutur
I inatosur

J

Xheloz
I gëzuar

L

Dembel
I topitur
I vetmuar

M

I mrekullueshëm
I djallëzuar
I mjerë
I zyrtë

N

Negativ
Nervoz

O

I pavëmendshëm
Optimist
I tejmbushur

P

Paranojak
I patrazuar
I shushatur
I shtangur
Krenar
Në mëdyshje

R

I pamatur
I penduar
I relaksuar
I paqetë

S

I trishtuar
I kënaqur
I sigurt
I qartë
I tronditur
I turpshëm
I trashë
Skeptik
I përgjumur
I ngadaltë
I zgjuar
I stimuluar
I trullësuar
I nënshtruar
I ngrysur
I dyshimtë
I befashuar
Dashamirës

T

I tensionuar
Eksperimental
I strukur
gjakftohtë
Besues

U

I përratshëm
I pavendosur

W

Dyshues
Tekanjoz
I merakosur

Z

I zellshëm

UNË THASHË...UNË DOJA TË THOSHA

Brenda dhe Maria po i bërtasin njëra-tjetrës...

BRENDA: “Unë shkova në dyqan sepse duhej të blija qumësht për Shante.”

MARIA: “Nuk mund të besoj se e bëre atë! Je kaq budallaqe që e le motrën time bebe vetëm!”

BRENDA: “... por i kërkova Tomit ta shikonte ndërsa isha jashtë.”

MARIA: “Unë as nuk e di pse të besova ta shikosh atë gjithsesi!”

BRENDA: “Në rregull! Kujdesu vetë për motrën tënde bebe!”

.....

Ato donin të thoshin...

BRENDA: “Unë shkova në dyqan sepse duhej të blija qumësht për Shante.”
Unë u shqetësova sepse nuk kishte qumësht në shtëpi për fëmijën.

MARIA: “Nuk mund të besoj se e bëre atë! Je kaq budallaqe që e le motrën time bebe vetëm!”
Është kaq e rrezikshme ta lësh një fëmijë vetëm! Jam e tmerruar që diçka mund t'i ketë ndodhur asaj!

BRENDA: “... por i kërkova Tomit ta shikonte ndërsa isha jashtë.”
Jam budallaqe? Çfarë lloj motre kujdeset për motrën e saj bebe, por nuk ka qumësht në shtëpi?

MARIA: “Unë as nuk e di pse të besova ta shikosh atë gjithsesi!”
Unë kisha dyshime kur e lashë Shante me të gjithsesi. Mbaj mend kohën që ajo e linte të qante në krevat fëmijësh. Unë kurrë nuk thashë asgjë, por u mërzita vërtet.

BRENDA: “Në rregull! Kujdesu vetë për motrën tënde bebe!”
Dhe i bëra asaj vetëm një favor! Harroje. Unë kurrë nuk do ta ndihmoj përsëri.

SITUATA TË FAVORSHME, NEVOJAT E MIA/NEVOJAT E TUA

UDHËZIME PËR KRIJIMIN E SITUATAVE TË FAVORSHME

- ☐ Zgjidhni territorin neutral për një takim.
- ☐ Mos gënjeni dhe mos e teproni; ndërtoni besimin që në fillim.
- ☐ Përdorni një komunikim të mirë joverbal: bëni kontakt me sy, përdorni një qëndrim jo-kërcënues dhe qëndroni të përqendruar.
- ☐ Mundohuni të gjeni një bazë të përbashkët.
- ☐ Bëhuni mendjehapur për sugjerime të tjera.
- ☐ Përqendrohuni në gjërat që janë më të rëndësishmet për ju dhe përpiquuni të përcaktoni gjërat që janë më të rëndësishmet për personin tjetër.
- ☐ Qëndroni në të tashmen; shmangni paraqitjen e argumenteve të së kaluarës.
- ☐ Vendosni një kornizë kohore për të cilën të dy jeni dakord.
- ☐ Angazhohuni për një zgjidhje dhe mos u ktheni më.

NEVOJAT E MIA/NEVOJAT E TUA

Cili është problemi? _____

Çfarë mund të humbasin të dy palët? _____

Çfarë dëshiron personi A? Pse? _____

Çfarë dëshiron personi B? Pse? _____

Për çfarë ka nevojë personi A? _____

Për çfarë ka nevojë personi B? _____

Faktorë të tjerë për personin A? * _____

Faktorë të tjerë për personin B? * _____

** Faktorë të tjerë që motivojnë njerëzit përfshijnë nevojë për të qenë nën kontroll, nevojë për para, nevojë për tu ndjerë i njohur ose i dashur, etj.*

FJALORI

MODULI KATËR: ZGJIDHJA E KONFLIKTEVE

supozim: Diçka e marrë si e mirëqenë ose e pranuar si e vërtetë pa prova.

kompromis: Zgjidhja e dallimeve në të cilën secila palë heq dorë nga diçka; një rrugë e mesme.

konflikt: Një gjendje mosmarrëveshjeje midis personave, ideve ose interesave të papajtueshme; një përplasje.

ulje: Të bësh më pak të rrezikshëm, të tensionuar ose armiqësor.

njëjtësim: Të identifikohesh dhe kuptosh situatën, ndjenjat dhe motivet e një tjetri.

ndërrhyrje: Të hysh brenda ose ndërmjet për të ndërprerë ose ndryshuar një veprim.

ndërmjetësues: Një person që negocion mosmarrëveshjet e të tjerëve me pëlqimin e tyre, me qëllim të pajtimit të dallimeve.

ndërmjetësim: Të takohesh me një tjetër ose të tjerë për të krahasuar pikëpamjet dhe për të arritur në kushte ose për të arritur një marrëveshje të ndërsjellë.

perceptim: Pasqyrë, intuitë ose njohuri e fituar nga vëzhgimi.

zgjidhje: 1. Një kurs veprimi i përcaktuar ose i vendosur. 2. Një shpjegim, si për një problem apo enigmë; një zbërthim.

zgjidh: 1. Të marrësh një vendim të sigurt për diçka. 2. Të gjesht një zgjidhje; të zgjidhësh.

stereotip: 1. Një imazh apo mendim tepër i thjeshtuar. 2. Një grup përgjithësimesh të pasakta, të thjeshta.

strategji: Një plan veprimi për të përmbushur një qëllim specifik ose sfidues.

takt: Ndjeshmëri ndaj asaj që është e duhur dhe e përshtatshme për t'u marrë me të tjerët, duke përfshirë aftësinë për të folur ose vepruar pa ofenduar.

tolerim: Të njohësh dhe respektosh të drejtat, besimet ose praktikatat e të tjerëve.

ZGJIDHJA E PROBLEMEVE NGA

ANËTARËT E GRUPIT: _____

AKTIVITETI: _____

HAPAT E VENDIMMARRJES:

KOMENTE:

1. Përcakto çështjen.
2. Mblidh informacione.
3. Zhvillo alternativa.
4. Analizo pasojat.
5. Merr vendimin.
6. Shqyrto reagimet dhe vlerësimet.

FJALORI

MODULI PESË: ZGJIDHJA E PROBLEMEVE

klasifikoj: Të rendisësh ose organizosh sipas klasës apo kategorisë.

diskriminim: 1. Gjendja ose statusi i trajtimit ndryshe sipas gjinisë, moshës ose racës; paragjykim. 2. Trajtimi ndryshe; paragjykim.

ndërmjetësimi: Ndërhyrja miqësore në mosmarrëveshjet e të tjerëve me qëllim të zgjidhjes së ndryshimeve.

problem: 1. Një pyetje për tu shqyrtuar, zgjidhur ose për t'u përgjigjur. 2. Një situatë, çështje apo person që paraqet vështirësi.

ngacmim seksual: Çdo komunikim apo sjellje e padëshiruar e një natyre seksuale.

PROFILI I STILEVE TË TË MËSUARIT

Për deklaratat e mëposhtme, shkruani “2” nëse thënia ju përshkruan pothuajse gjithmonë, “1” nëse deklarata ju përshkruan ndonjëherë dhe “0” nëse thënia nuk ju përshkruan pothuajse kurrë.

1. _____ Unë e kuptoj çfarë po thotë një mësues shumë më mirë nëse ai ose ajo vizaton një diagram ose grafik.
2. _____ Mund të dëgjoj një këngë një ose dy herë dhe jam në gjendje t'i këndoj tekstet.
3. _____ Mësoj më mirë kur ee diskutoj materialin me dikë tjetër.
4. _____ Unë preferoj zgjidhjen e problemeve të algjebërës më shumë se zgjidhjen e problemeve të gjeometrisë.
5. _____ Kur vendos që dua diçka, bëj gjithçka mundem për ta marrë atë.
6. _____ Unë jam i mirë për të bërë përshtypje te njerëzit.
7. _____ Unë jam një shkrimtar i mirë.
8. _____ Më pëlqen të kuptoj lidhjen midis sendeve.
9. _____ Mbaj mend mirë emrat.
10. _____ Unë mendoj me imazhe dhe fotografi mendore.
11. _____ Jam shumë i vetëdijshëm për emocionet e mia.
12. _____ Unë mund të kuptoj kur notat muzikore nuk janë të akorduara.
13. _____ Unë jam i mirë në bindjen e njerëzve që të pajtohen me mua.
14. _____ Më pëlqen të jem aktiv fizikisht.
15. _____ Unë shpesh këndoj më vete.
16. _____ Më pëlqen të shkruaj histori, letra ose poema.
17. _____ Unë e di se si do të reagoj në shumicën e situatave.
18. _____ Më pëlqen të luaj lojëra strategjie (si shah) dhe zgjidh lojëra gjëgjëzë.
19. _____ Unë jam në gjendje të kuptoj se çfarë po ndiejnë njerëzit e tjerë.
20. _____ Më pëlqen të tregoj histori.
21. _____ Më pëlqen t'i mbaj gjërat të organizuara mirë.
22. _____ Mund të mësoj shpejt hapa të rinj të vallëzimit ose lëvizje sportive.
23. _____ Kam nevojë për kohë për veten time çdo ditë.
24. _____ Unë vizatoj skica në fletoret e mia.
25. _____ Më pëlqen të marr pjesë në klube dhe aktivitete në grup.
26. _____ Më pëlqen të krijoj ritme.
27. _____ Unë jam i mirë në paketimin dhe vendosjen e sendeve në valixhe, kuti, makina, etj.
28. _____ Më pëlqen të mësoj për shkencë ose matematikë.
29. _____ Unë e di se cilat janë pikat e forta dhe të dobëta të mia.
30. _____ Unë luaj mirë një instrument muzikor.
31. _____ Të bëj një shëtitje më ndihmon të qetësohem.
32. _____ Shpesh ndiej se mënyra më e mirë që të shpreh veten është të shkruaj mendimet e mia.
33. _____ Unë jam personi që njerëzit telefonojnë për të zbuluar se çfarë ndodh në fundjavë.
34. _____ Me të vërtetë më ndihmon të kodoj me ngjyra shënimet ose detyrat.
35. _____ Unë jam i mirë me veglat.

PËRMBLEDHJA E STILEVE TË TË MËSUARIT

Numri i pyetjes

Trupore- Kinestetike	Muzikore	Hapësinore	Logjike- Matematikore	Gjuhësore	Ndërpersonale	Intrapersonale
6 _____	2 _____	1 _____	4 _____	7 _____	3 _____	5 _____
14 _____	12 _____	10 _____	8 _____	9 _____	13 _____	11 _____
22 _____	15 _____	24 _____	18 _____	16 _____	19 _____	17 _____
31 _____	26 _____	27 _____	21 _____	20 _____	25 _____	23 _____
35 _____	30 _____	34 _____	28 _____	32 _____	33 _____	29 _____
Total: _____	Total: _____	Total: _____	Total: _____	Total: _____	Total: _____	Total: _____

Tema: Ngjarjet që i paraprinë Luftës Revolucionare (p.sh., Partia e Çajit në Boston, Akti i Pullave, Masakra e Bostonit, udhëtimi i Paul Revere)

Vizuale/Hapësinore

HISTORIA E LUIS

Alarmi i Luis filloi të binte në orën 6:00 të mëngjesit. Ai kishte vendosur të ngrihej herët për të përfunduar një prezantim me gojë që ishte për atë ditë. Duke menduar se disa minuta shtesë gjumë do ta bënin të ndjehej më i qetë dhe do të ndihmonte prezantimin e tij, Luis arriti dhe shtypi butonin e shtyrjes së alarmit.

Pasi vazhdimi të gjumit që u ndje si sekonda, Luis arriti të shtypte përsëri butonin e shtyrjes dhe pa që ishte ora 7:00, koha e tij e zakonshme e zgjimit. Ai u hodh nga shtrati dhe u bë gati për shkollë. Kishte rreth pesë minuta për të parë prezantimin e tij përpara se të dilte nga dera.

Kur mbaroi shkolla në 3:30, dita e Luisit nuk kishte shkuar mirë. Jo vetëm që ai qe i papërgatitur për prezantimin e tij, por kishte harruar edhe një esë që duhej të ishte dorëzuar atë ditë. Luis me të vërtetë dëshironte të kalonte klasat e tij këtë semestër. Ai kishte nevojë për nota të mira që të hynte në shkollën në të cilën vëllai i tij ndiqte. I irrituar, Luis vendosi që i duhej pushim nga puna shkollore. Ai eci për në shtëpi dhe ndezi televizorin për ta ndihmuar të qetësohej.

Në 4:30, ai kuptoi se kishte vetëm 30 minuta para se të ikte për në punë. Ai zvarriti çantën e shpinës në dhomë dhe lëshoi librat mbi tavolinë. Luis e dinte që ai e kishte shkruar detyrën e tij matematikore diku, por nuk mund ta gjente atë. Kur Luis më në fund e gjeti detyrën, kuptoi që i i duhej një laps dhe shkoi në kuzhinë për të marrë një të tillë. Në kuzhinë, Luis pa një

qese me patate të skuqura mbi banak dhe filloi të hajë. Shefi i tij kurrë nuk e lejon të hajë në punë, kështu që vendosi të bëjë një sanduiç për vete.

Duke parë orën, Luis u ul me sanduiçin e tij dhe kuptoi që kishte vetëm 10 minuta kohë para se të nisej për punë. Ai e dinte që nuk mund të bënte asgjë në një kohë kaq të shkurtër. Ai u ndje sikur nuk do të bënte dot kurrë detyrat e shtëpisë.

Kur Luis u kthye në shtëpi nga puna në orën 9:00, ishte i rraskapitur. Shfaqja e tij e preferuar ishte në televizor, kështu që ai pa televizor bashkë me vëllanë e tij. Kur shfaqja mbaroi në orën 10:00, ai u ul në tryezën e tij për të bërë detyrat e shtëpisë. Ai duhej të mbaronte esenë dhe atë detyrë matematike. Luis e kuptoi se mund ta bënte shpejt detyrën e matematikës sepse mësuesi i tij nuk i kontrollonte gjithmonë detyrat e shtëpisë, kështu që filloi me të. Luis mbaroi detyrën e matematikës dhe kaloi te eseja. Ndërsa po gërmonte nëpër letrat e tij, duke kërkuar tekstin e duhur dhe shënimet për t'iu përgjigjur pyetjes, ra telefoni — ishte e dashura e tij. Ata kishin patur një grindje një ditë më parë dhe Luis nuk i kishte folur asaj që nga ajo kohë. Ai foli me të për pak.

Kur Luis më në fund mbylli telefonatën, ishte afër mesnatës. Ai pa letrat e shpërndara në tryezën e tij. Nuk kishte asnjë mënyrë që ai ta mbaronte këtë sonte.

1. A e gjetët veten në historinë e Luis?
Pse ose pse jo?
2. Si ndikuan ndjenjat e zhgënjimit të

Luis në studimet e tij?

3. Cilat gjëra e hutuan Luis që të mbaronte detyrat e shtëpisë? Jepni shembuj specifikë nga tregimi.
4. Çfarë mund të kishte bërë Luis ndryshe për të menaxhuar më mirë kohën e tij?

PLANIFIKUESI DITOR

Data e sotme: _____

Programi	Materialet e nevojshme (p.sh., libra, pajisje sportive, etj.)
7:00 – 8:00	
8:00 – 9:00	
9:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
11:00 – 12:00	
12:00 – 1:00	
1:00 – 2:00	
2:00 – 3:00	
3:00 – 4:00	
4:00 – 5:00	
5:00 – 6:00	
6:00 – 7:00	
7:00 – 8:00	
8:00 – 9:00	
9:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
Mos harro:	

PLANIFIKUESI JAVOR

Java e: _____

E hënë	
E martë	
E mërkurë	
E enjte	
E premte	
E shtunë	
E diel	

PLANIFIKUESI KOHOR

Data	Shtator	Data	Shkurt
Data	Tetor	Data	Mars
Data	Nëntor	Data	Prill
Data	Dhjetor	Data	Maj
Data	Janar	Data	Qershor

PA KOHË

Kur puna dhe aktivitetet marrin të gjithë të ashtuquajturën kohë e lirë, si mund të gjesh një minutë për të qenë vetvetja?

“Ndjehem sikur jam në ambiente të mbyllura gjithë kohën,” thotë Michael Colley, 18 vjeç, në vitin e parë të shkollës së mesme Mount Vernon në Nju Jork. “Më mungon të shkoj në park, të shoh filma dhe të pushoj”.

Megan Thornton, 17 vjeç, në vitin e parë të shkollës së mesme Valley Cumber-Land në Mechanicsburg, Pa., thotë: “Njerëzit gjithmonë më thonë se jeta do të bëhet më e ethshme në kolegji. Por unë e di se nuk mund të përkeqësohet më shumë se tani.”

Michael dhe Megan kanë të njëjtin problem: programet e mbivendosura. Ata kalojnë më shumë kohë në aktivitetet jashtëshkollore dhe punët e tyre sesa në detyrat e shtëpisë dhe më shumë kohë në detyrat e tyre të shtëpisë sesa me miqtë e tyre. Dhe ata janë vetëm dy anëtarë të një brezi adoleshentësh të sfiduar nga koha: 66 përqind e jush i thanë sondazhit të revistës *React* se nuk keni mjaft kohë të lirë.

“Adoleshenca është shumë më konkurruese,” thotë Penny Peterson, psikologe në shkollat publike të kontesë Montgomery, Md. “Nuk është më e mjaftueshme të marrësh epërsinë në lojën shkollore ose të jesh kapiteni i hokejit: Ju duhet t’i bëni ato gjëra dhe të jeni drejtuesi i këshillit studentor dhe të mbani punën tuaj në qendrën tregtare.”

Shumë adoleshentë thonë se mbingarkojnë programet e shkollës së mesme në një garë për pranimet në kolegji. “Unë bëra të gjitha llojet e aktiviteteve në shkollë të mesme dhe isha i zënë gjatë gjithë kohës,” thotë Kim Warhurst, 18 vjeç, studente e vitit të parë në Kolegjin e Komunitetit të kontesë Butler në El Dorado, Kansas, pranë Uçitas. “Këshilltari im udhëzues tha që aktivitetet duken të mira në shkrimin tuaj - që ju keni mundësi më të mira për bursa kolegji nëse jeni jashtëzakonisht të gjithanshëm. Dhe të

rriturit përgjegjës për çdo aktivitet të gjithë presin që ta vendosni aktivitetin e tyre të parin.

“Unë jam ende i zënë gjatë gjithë kohës,” thotë Kim. Shumicën e ditëve, ajo kthehet në dhomën e saj pas mesnatës, pas orëve të mësimi, detyrave të shtëpisë, kohës në gazetën e kolegjit dhe një punë me kohë të pjesshme në Wal-Mart. Orari i saj, thotë ajo, e detyroi të hiqte dorë nga disa nga aktivitetet e shkollës së mesme: “Më duhej të hiqja dorë nga violina dhe softbolli sepse duhej të përqëndrohesha te qëllimet e ardhshme.”

Megan kishte ndjekur një karrierë në muzikë, duke praktikuar piano, flaut dhe këngë për gjysmë ore në ditë për secilën, por tani ka ndryshuar fokusin e saj. “Unë e di se do të duhet t’i kushtoj më shumë kohë dhe përpjekje sesa dua në këtë moment,” thotë ajo. “Ka shumë kohë me praktikë. Do të doja më mirë do të kisha kohë të flisja në telefon me miqtë e mi. Ka më shumë në jetë sesa të praktikosh piano, flaut dhe këngë gjatë gjithë kohës. Unë do të doja të kisha më shumë ekuilibër.”

Për studentët e tjerë, presionet sociale, jo programet, i bëjnë ata të punojnë deri natën. “Fëmijët në shkollën time duken me të vërtetë të pasur - ata veshin çdo javë një xhakëtë të ndryshme të markës North Face”, thotë Aryanna Fernando, 18 vjeç, studente e vitit të fundit në shkollën e mesme Beekman në New York City. Së bashku me praktikën e vallëzimit dhe klasën e qeramikës, Aryanna ka patur një seri punësh për të fituar paratë që ajo mendon se i duhen për të ruajtur një nivel me bashkëmoshatarët e saj. “Nuk dua të mbetem prapa,” thotë ajo “dhe për shkak se jam e moshuar, bëj shumë më pak gjumë se kurrë më parë.”

Ka disa përfitime: Kim thotë se puna me botimet shkollore po e përgatit atë për një të ardhme si shkrimtar. David Skeist, 18 vjeç,

PA KOHË (VAZHDIM)

student i vitit të fundit në Shkollën Dalton në New York City, thotë se grupi i tij i këngës, kori dhe drama e shkollës i japin atij një jetë të integruar shoqërore: “Ngritja e një produksioni skenik me një grup njerëzish më bën të ndihem krenar, pjesë e një ekipi. Por duke i përkitur grupeve të ndryshme, unë nuk mbërthehem në një klikë.”

Por ekzistojnë rrezeqe për ditë stresuese, të shpejta, të tilla si pakësimi i gjumit për të bërë detyrat e shtëpisë vonë natën ose në agim dhe më pas mbështetja te kafeina dhe ushqimi i shpejtë për të rimarrë forcat. “Unë po shoh një numër në rritje të adoleshentëve me ankesa fizike të lidhura me stresin - probleme gastrointestinale, pagjumësi, dhimbje koke dhe probleme për të qëndruar zgjuar në klasë,” thotë Peterson. Dhe kur studentët e mbingarkuar i drejtohen alkoolit, cigareve ose ilaçeve të tjera për të qëndruar zgjuar gjithë natën, për të fjetur ose për të zvogëluar stresin emocional, një transkriptim mbresëlënës i shkollës së mesme mund të kthehet në biletë për në spital, thotë ajo.

Për të parandaluar që një program i zënë të mos thithë gëzimin nga jeta, thotë Peterson, bëjini vetes këtë pyetje: A nuk kam më kohë për gjëra në jetën time që më japin gëzim - si koha me familjen, miqtë ose hobi që kam dashur? Nëse po, është koha për të bërë një ndryshim.

“Duhet guxim t’i refuzosh gjërat, por duhet ta bësh atë,” thotë ajo. “Eliminoni disa aktivitete. Është shumë më mirë të përfshihen në dy ose tre aktivitete dhe të shkëlqeni vërtet në to, sesa ta përhapni veten shumë të hollë me gjëra që keni vetëm kohë për të bërë gjysmë zemre.”

Merrni kohën tuaj mbrapsht

Nëse orari juaj po kërcënon t’ju gëlltisë tërësisht, provoni të ndiqni këto këshilla për ndalimin e stresit.

Qetësohuni

Kur mbërrini në shtëpi, Dr. Peterson ju rekomandon që të gjeni kohë për “shëndetin mendor” për veten tuaj. Para se të filloni detyrat e shtëpisë, shtrihuni në shtratin tuaj për disa minuta ose bëni një bisedë të shpejtë në telefon. Pushimi do t’ju japë një shans për të ndërruar temën nga futbolli në gjeometri. Kim thotë se dëgjon muzikë klasike dhe bën udhëtime të gjata në fshat për t’u çlodhur. Michael shikon video. Banja bimore dhe meditim për Aryanna.

Mos u frikësoni

A keni frikë se nëse nuk përfshihen në çdo aktivitet në shkollë, nuk do t’ia dilni në kolegjin që do të zgjidhni? Mos u futni. Peterson thotë, “Ju mund të kryeni të gjitha ato aktivitete dhe akoma të mos futeni në shkollën tuaj të ëndrrave.” Nga ana tjetër, shpesh shumë shkolla impresionohen më shumë nga nxënësit që bënë gjëra të mahnitshme në një ose dy aktivitete me kohë intensive sesa nga ata që iu bashkuan 15 grupeve me të cilat nuk mund të kishin kaluar aq shumë kohë me to.

Gjeni një vesh kuptues

Megan u thotë prindërve të saj sa herë që ndjehet sikur po mbytet dhe kjo e ndihmon. Por nëse nuk mund të imagjinoni të bëni ndryshimet që ju nevojiten në stilin e jetës tuaj për të zvogëluar stresin - edhe prindërit tuaj nuk mund të ndihmojnë sepse nuk i kuptojnë presionet që ju ndodheni, kërkon ndihmë nga një këshilltar udhëzues. “Ndonjëherë duhet të dëgjoni nga prindërit, trajneri juaj ose kushdo tjetër që mund të ndryshohen përparësitë - se është thelbësore për mençurinë tuaj,” thotë Peterson.

—Jennifer Kornreich

*Ribotuar me leje nga revista *React*. E drejta e autorit 1999, Publikime Revista Advance, Inc. Përdorimet: Fotokopjimi, projektori i errët ose i transparencës për projektor të varur. Revista *React* jep leje për ta riprodhuar këtë faqe për përdorim në klasa.

MBAJTJA AKTIVE E SHËNIMEVE

1. Çfarë di për këtë temë?

2. Çfarë dua të di për këtë temë?

3. Si do ta zbuloj atë që dua të di?

4. Përqendrohuni në detajet e rëndësishme.

NUMËRO SHKRONJËN

Lexoni paragrafin e mëposhtëm dhe numëroni numrin e hërave që shfaqet shkronja “f”.

Sherifi i Fargos, Dakota e Veriut, kohët e fundit gjeti një qese të madhe me kartmonedha pesë dollarëshe.

Ai nuk është i sigurt se sa pesëçe ka në çantë, por ai do të caktojë disa nga hetuesit më të patrembur të Fargos për të hetuar ngjarjen.

VETË-VLERËSIMI I KRYERJES SË PROVIMEVE

1. Si u ndjetë kur mësuesi tha që do të kryeni një test me pyetje?
2. Pse u ndjetë në këtë mënyrë?
3. Sa kohë më parë filloni të studioni për një test?
4. Emërtoni tre mjete studimi që ju ndihmojnë të përgatiteni për një test.

SHFAQJE LOJË

1. **Çfarë lloj flete studimi ju ndihmon të përpiloni shënimet, siç janë emrat dhe datat?**
Një fletë termash kyç
2. **Sa kohë më parë duhet të filloni të studioni për një provim?**
Pesë deri në shtatë ditë
3. **Plotëso fjalinë: Mund të ndihmojë qëndrimin tuaj për ta menduar një provim si _____.**
Një mundësi për të treguar atë që dini
4. **Pse një provim i beftë shpesh shkakton më shumë ankth sesa një provim i shpallur më parë?**
Sepse nuk keni pasur mundësi për t'u përgatitur
5. **Emërtoni dy praktika efektive të studimit.**
Secilado nga këto që vijnë: shënime të mira në klasë, qëndrim i organizuar, bërja e kartave të shënimeve ose kartave të shpejta, përpilimi i shënimeve në një fletë termash kyç ose një fletë temash të përgjithshme, pajisje të kujtesës, studimi në grupe, caktimi i kohës së studimit, rishikimi i shënimeve pas klasës ose gjetja e një vendi të qetë
6. **E vërtetë apo e gabuar: Ju duhet të kaloni sa më shumë orë të jetë e mundur për të studiuar natën para një testi të rëndësishëm.**
E gabuar - duhet të relaksoheni dhe të bëni gjumë të mirë.
7. **Çfarë lloj njerëzish duhet të shmangni ditën e provimit?**
Njerëzit që ju bëjnë nervoz
8. **Emërtoni dy avantazhe të studimit në grupe.**
Dy nga cilado prej sa vijon: i lejoni studentët të mësojnë nga njëri-tjetri, diskutime të thella, program të qëndrueshëm studimi, mbështetje morale, bërja e studimit më argëtues, duke u mësuar të tjerëve rrisin versionin tuaj të fakteve
9. **Emërtoni dy disavantazhe të studimit në grup.**
Dy nga cilado prej sa vijon: koha e humbur nëse shokët nuk janë të përgatitur, koha e humbur duke kaluar gjërat që ju tashmë i dini mirë, studentët në panik përhapin ankthin e testit, grupet e përdorin kohën me më pak efikasitet
10. **Emërtoni dy gjëra që duhet të bëni mëngjesin e një testi.**
Cilado nga këto që vijnë: hani një mëngjes të mirë, vishuni rehat, sillni një orë, mbërrini herët, sigurohuni që keni të gjitha materialet që ju nevojiten
11. **E vërtetë apo e gabuar: Duhet të hani një mëngjes shumë të madh ditën e provimit.**
E gabuar — duhet të hani një mëngjes të shëndetshëm, por jo shumë më tepër sesa hani zakonisht.
12. **Emërtoni dy strategji të rëndësishme për t'u përdorur gjatë një testi.**
Dy nga cilado prej sa vijon: shikoni tërë testin para se të filloni, kohën e buxhetit (bazuar në vlerat e pikës), lexoni udhëzimet me kujdes, lexoni me kujdes secilën pyetje, shikoni kohën dhe ritmin vetë, rrethoni pyetjet e vështira dhe kthehuni te ato
13. **Emërtoni një strategji për zvogëlimin e ankthit.**
Ndonjë nga sa vijon: jini të përgatitur mirë, merrni frymë thellë, mendoni për një vend të qetë

STRES APO JO?

Dialogu i mëposhtëm ka tre role:

- Mësuesi
- Eddie
- Dominique

Praktikoni dialogun disa herë përpara se ta flisni përpara klasës.

(Për rreth 30 sekonda, të dy studentët ulen në tavolina në pjesën e përparme të dhomës). Eddie shfleton furishëm letrat, duke u përpjekur të mësojë me ngut për një provim historie. Dominique ulet e qetë dhe duket e qetë, mbase duke lexuar një libër. Mësuesi hyn në dhomë dhe ecën drejt tryezës së tij në qoshe, duke folur ndërsa ai ecën.)

MËSUESI: Në rregull klasa, është koha për provimin tuaj të historisë. Unë dua të pastroni gjithçka nga tavolinat tuaja.

EDDIE: (akoma duke shfletuar, më vete) Edhe një herë... Në rregull, kush ishte president gjatë Depresionit të Madh?

MËSUESI: Eddie, më dëgjove? Është koha për provim. Ju lutemi pastroni gjithçka nga tavolina juaj. (Mësuesi fillon të organizojë disa letra.)

DOMINIQUE: (i thotë Eddie) Hej, për çfarë shqetësohesh kaq shumë? Kjo do të jetë e lehtë!

EDDIE: Çfarë do të thotë që do të jetë e lehtë? Më duhet të paktën një notë B në këtë klasë të jem i kualifikuar për të luajtur këtë vit dhe nëse nuk dal mirë këtë provim, kurrë nuk do ta marr.

DOMINIQUE: Epo edhe duhet të marr një notë të mirë në këtë klasë. Kjo është një kërkesë e rëndësishme për kolegjin ku dua të hyj. Por unë nuk shqetësohem për këtë.

MËSUESI: (duke u tërhequr vëmendjen studentëve) Klasa, unë nuk mund ta filloj provimin derisa tavolinat tuaja të jenë pastruar.

DOMINIQUE: (për Eddie) Hajde! Dua të filloj!

(Eddie duket me një shprehje paniku.)

SITUATA STRESUESE

FJALORI

MODULI GJASHTË: SHKATHTËSI PËR SHKOLLË DHE PËRTEJ

analogji: Ngjashmëria midis gjërave që janë të ndryshme.

shpërqendrim: Një ndërprerje e mendjes.

redaktoj: Përgatitja e materialit të shkruar për botim ose prezantim duke korrigjuar, rishikuar ose përshtatur.

drafti përfundimtar: Versioni i fundit i materialit të shkruar në të cilin të gjitha mekanikat, siç janë drejtshkrimi, pikësimi dhe gramatika, janë përsosur.

drafti i parë: Versioni i parë i materialit të shkruar në të cilin shkrimtari kap mendimet dhe idetë e tij kryesore.

ndërpersonale: Lidhur me, që ndodhin ndërmjet ose që përfshijnë shumë njerëz.

kinestetike: Përbëhet nga ose në varësi të lëvizjes; aktive.

gjuhësore: E gjuhës ose që i përket asaj.

logjike: Bazuar në deklaratat, ngjarje ose kushte të njohura më parë ose ndryshe; e arsyeshme.

i kujtesës: Një pajisje, siç është një formulë ose rima, e përdorur si ndihmë për të mbajtur mend informacionin.

korrigjoj: Të rishikoj dhe ripunoj një pjesë të shkruar derisa të korrigjohen të gjitha gabimet e drejtshkrimit, gramatikës dhe pikësimit.

hapësinore: Që kanë të bëjnë me mënyrën se si gjërat lidhen në hapësirë.

tema: Një subjekt diskutimi; ideja kryesore ose kyçe.

Për një javë, regjistrori kohën që shpenzoni për çdo aktivitet që bëni. Shkruani në të punët pas shkollës ose me kohë të pjesshme, sporte ose hobi të tjera, detyrat, lexime për kënaqësi, biseda në telefon, takime, etj.

[illegible]

PËRMBLEDHJA E KOHËS REALE

Ka 168 orë në javë. Ja se si e kaloj kohën time:

gjumë: _____ aktivitete të tjera: _____
 shkolle: _____
 ngrenie: _____
 duke parë televizor: _____
 duke folur në telefon: _____

PESË AKTIVITETET MË TË PREFERUARA:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

STILJET E MËSIMIT (Për mësuesin: Kurseni për pjesën 3.)

Pritni secilin stil të të mësuarit. Ngjithini në fund të kategorisë përkatëse të aftësive në fletën e aktivitetit “Aftësi”.

Atletike, Trupi	Muzikore	Vizuale, Artistike	Matematikore, Logjike	Verbale, Gjuhësore	Sociale, Ndërpersonale	Sociale, Intrapersonale
Atletike, Trupi	Muzikore	Vizuale, Artistike	Matematikore, Logjike	Verbale, Gjuhësore	Sociale, Ndërpersonale	Sociale, Intrapersonale
Atletike, Trupi	Muzikore	Vizuale, Artistike	Matematikore, Logjike	Verbale, Gjuhësore	Sociale, Ndërpersonale	Sociale, Intrapersonale

AFTËSI

Zgjidhni tre nga aktivitetet tuaja të preferuara. Shënoni aftësitë e nevojshme për secilën më poshtë.

Aktiviteti:	Aktiviteti:	Aktiviteti:
Aftësi:	Aftësi:	Aftësi:

Renditni secilën aftësi më lart nën titullin e duhur më poshtë. Numëroni numrin e aftësive dhe shkruani totalin nën secilën kuti.

NJERËZIT (ose KAFSHËT)	GJËRA	INFORMACIONE
Stili(et) e të mësuarit:	Stili(et) e të mësuarit:	Stili(et) e të mësuarit:

TOTAL: _____

TOTAL: _____

TOTAL: _____

Me aftësitë që unë kam, unë mund të arrij një punë, karrierë ose profesion duke punuar me _____

TRE GRUPE AFTËSISH, SHUMË PROFESIONE

A. Njerëzit (ose Kafshët) • ndihmë ose përkujdesje për • zbavitje • mësimdhënie • stërvitje • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ Profesionet	B. Gjërat • riparimi • përdorimi i automjeteve • përdorimi i veglave • punë me natyrën • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ Profesionet	C. Informacioni • planifikimi • krijimi • dizajni • organizimi • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ • _____ Profesionet
---	--	--

NE PUNOJMË

Me kohë të pjesshme, after-school, punë në fundjavë	Si e gjeta punën	Si e mora punën	Aftësi që përdor në punë
1.			
2.			
3.			

Plotësoni këto fjali për një nga punët e mësipërme:

Aftësitë që kam përdorur gjatë punës si _____ përfshijnë
_____, _____ dhe
_____.

Zbulova që mund të kisha _____ nëse do të dija më shumë rreth
_____.

Njohuritë shtesë që më duhen mund të gjenden _____.

PO E LXN DT KT

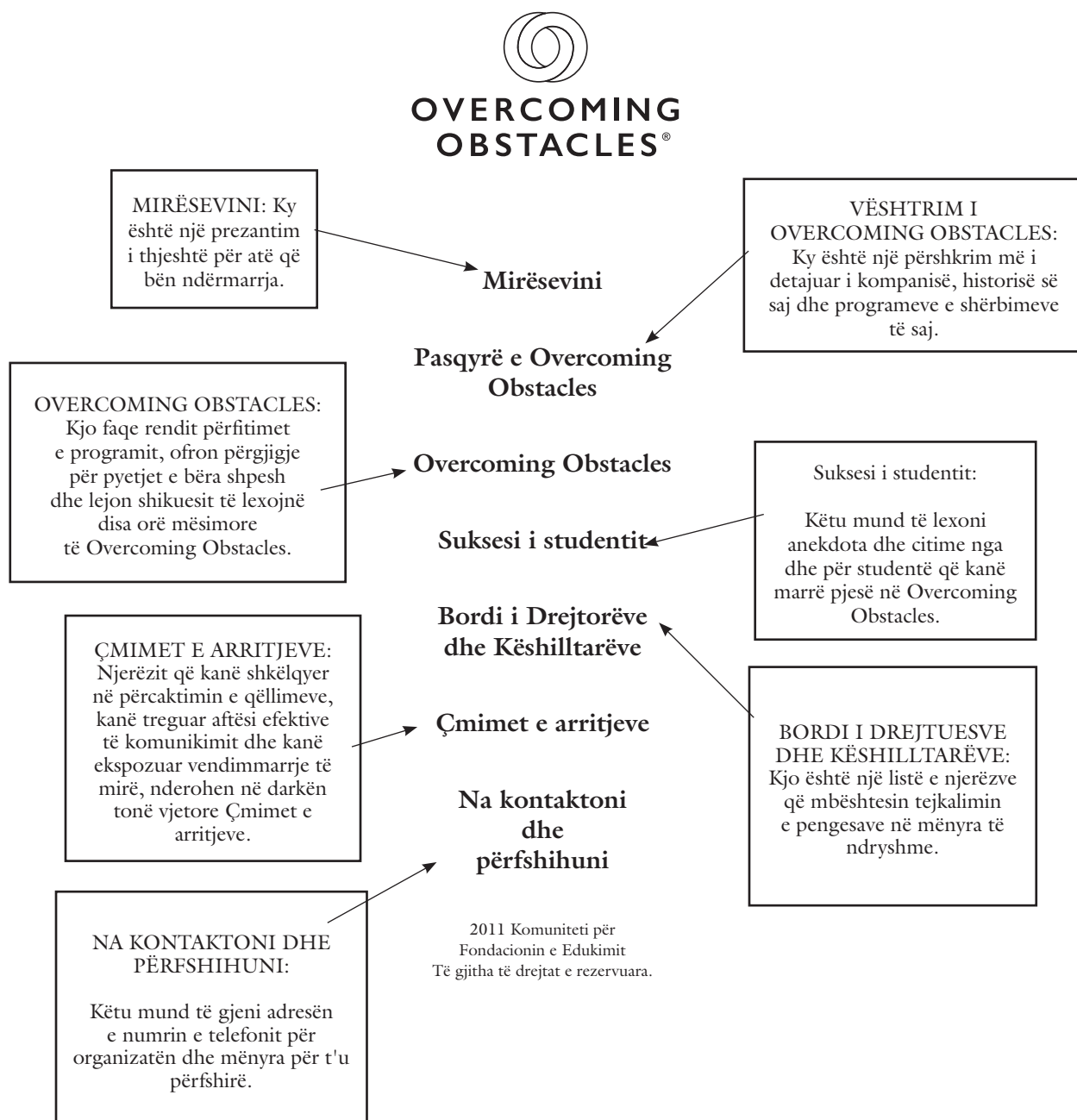
Shkurtimi

Kuptimi

EOE	punëdhënës me mundësi të barabarta (equal opportunity employer)
FT	me kohë të plotë (full time)
PT	me kohë të pjesshme (part time)
expd. ose exp.	me eksperiencë/eksperiencë (experienced/experience)
req. ose req'd	kërkohet (required)
wpm	fjalë për minutë (që mund t'i shkruani me saktësi)
/hr.	në orë
BA	diplomë bachelor i arteve
BS	diplomë bachelor shkencor
immed	menjëherë
sal	paga
attn	vëmendje
pls	ju lutem
prfd	e preferuar
sks	aftësi
grt	e shkëlqyer

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

FAQJA E INTERNETIT TË KOMPANISË



A MUND TË FLASIM?

UNË: Përschendetje, _____.

RECEPTIONISTI: Kush mund të them që po telefonon?

UNË: Emri im është _____.

RECEPTIONISTI: Me çfarë ka lidhje kjo?

UNË: Unë jam student në _____. Klasa ime po mëson për karriera të ndryshme. Do të doja të intervistoja _____ në lidhje me punën që ai/ajo bën. Do të ketë _____ 10 ose 15 minuta për tu takuar me mua?

RECEPTIONISTI: Ju lutem prisni.

.....
I INTERVISTUARI: Përschendetje. Unë jam _____.

UNË: Përschendetje. Emri im është _____.

Unë jam student në _____. Klasa ime po mëson për karriera të ndryshme. Do të dëshiroja t'ju intervistoja për punën tuaj. Do të kishit 10 ose 15 minuta për tu takuar me mua?

I INTERVISTUARI: Unë mund t'ju takoj më _____ në _____ . A është e përshtatshme?

UNË: Po. Faleminderit shumë. Mezi pres të takoj në _____ në _____.

OSE

I INTERVISTUARI: Më vjen keq, por do të jem jashtë qytetit dy javët e ardhshme. Më lini ta kaloj telefonatën te kolegu tim, _____. Ai/ajo mund t'ju ndihmojë juve.

UNË: Faleminderit shumë.

LETËR FALËNDERIMI

[data]

[emri]

[kompania]

[adresa]

I nderuar _____,

Faleminderit që gjetët kohën për t'u takuar me mua në _____
Më pëlqeu të dëgjoja _____

Unë isha shumë i interesuar ta mësoja këtë _____

Më pëlqeu takimi me ju dhe të mësoja më shumë rreth _____
Faleminderit përsëri për kohën tuaj.

Sinqerisht,

[nënshkrimi]

[emri i shtypur]

SONDAZH KOLEGJI

<i>Shkolla Teknike</i>	<i>Kolegje Komunitare</i>	<i>Universitete Katërvjeçare</i>
Emri: Shënime:	Emri: Shënime:	Emri: Shënime:
Emri: Shënime:	Emri: Shënime:	Emri: Shënime:
Emri: Shënime:	Emri: Shënime:	Emri: Shënime:

PËRZGJEDHJA E FUSHËS SË STUDIMIT

KOLEGI A:	KOLEGI B:	KOLEGI C:
Pagesa e shkollimit: \$ _____ për kredi	Pagesa e shkollimit: \$ _____ për kredi	Pagesa e shkollimit: \$ _____ për kredi
Kostoja e _____ klasës: \$ _____	Kostoja e _____ klasës: \$ _____	Kostoja e _____ klasës: \$ _____
Vendodhja:	Vendodhja:	Vendodhja:
Kërkesat:	Kërkesat:	Kërkesat:
Informacion tjetër:	Informacion tjetër:	Informacion tjetër:

PËRGATITJE PËR KOLEGJ

KLASA E 9 ^{TE}	KLASA E 10 ^{TE}	KLASA E 11 ^{TE}	KLASA E 12 ^{TE}
Anglisht: _____ Nota: _____	Anglisht: _____ Nota: _____	Anglisht: _____ Nota: _____	Anglisht: _____ Nota: _____
Matematikë: _____ Nota: _____	Matematikë: _____ Nota: _____	Matematikë: _____ Nota: _____	Matematikë: _____ Nota: _____
Histori: _____ Nota: _____	Histori: _____ Nota: _____	Histori: _____ Nota: _____	Histori: _____ Nota: _____
Shkencë: _____ Nota: _____	Shkencë: _____ Nota: _____	Shkencë: _____ Nota: _____	Shkencë: _____ Nota: _____
Gjuhë e huaj: _____ Nota: _____	Gjuhë e huaj: _____ Nota: _____	Gjuhë e huaj: _____ Nota: _____	Gjuhë e huaj: _____ Nota: _____
Art (Vizuale dhe Performancë) Nota: _____	Art (Vizuale dhe Performancë) Nota: _____	Art (Vizuale dhe Performancë) Nota: _____	Art (Vizuale dhe Performancë) Nota: _____
Kurse me zgjedhje/të tjera: _____ Nota: _____ Nota: _____	Kurse me zgjedhje/të tjera: _____ Nota: _____ Nota: _____	Kurse me zgjedhje/të tjera: _____ Nota: _____ Nota: _____	Kurse me zgjedhje/të tjera: _____ Nota: _____ Nota: _____

Moduli Shtatë: Një plan loje për kolegjin/arsimin e lartë Shkolla e Mesme

RRËNJËT NGA BRONKSI ENDE USHQEJNË RRUGËT E KARRIERËS

NGA DAVID GONZALEZ

Kur Louis J. Cappelli u diplomua në Shkollën e Mesme William H. Taft në 1949, ai përfundoi duke bërë atë që bënë shumica e miqve të tij në Bronx: jo shumë. Pati një recesion dhe vendet e punës ishin të pakta. Ai ecte nga shtëpia e tij në Courtlandt Avenue dhe rruga 160, kalonte në Park Avenue dhe shkonte në vendin ku kalonin kohën në Morris Avenue dhe rruga 165, ku tërheqja më e madhe në disa ditë ishte vështirimi i rrugës që po e shtronin.

“Askush nga ne nuk kishte punë,” tha ai. “Kaluam ca kohë të mira te qoshja, afër pishinës, duke dëgjuar muzikë dhe duke shkuar në kinema. Ne fituam disa dollarë duke dorëzuar porosi.”

Pastaj erdhi një porosi tjetër.

“Babai im tha: ‘Louie, gjej një punë,’” tha Z. Cappelli. “Babait tim i duhej të ma thoshte vetëm një herë.” Kështu që Louie veshi kostumi e tij të shkollës së mesme, bleu New York Times dhe kërkoi te rubrika e njoftimeve për “Ndihmës zyre”, sepse kjo ishte “ajo që mendoja se isha i aftë të bëja”.

Një reklamë e çoi atë në Korporatën e Faktorëve Standardë.

“Më ofruan menjëherë punën,” tha ai. “Fillova të punoja po atë ditë. Dhe unë kam punuar këtu që nga ajo kohë”.

E mahnitshme. Louie, djali i akullbërës, ka kapërcyer nga qoshja e rrugës te zyra e qoshes si kryetar dhe drejtor ekzekutiv i Sterling Bancorp, pasardhës i Faktorëve Standardë. Udhëtimi i tij 50-vjeçar e bëri mirënjohës për bekimet e shumta të jetës, duke filluar me etikën e punës së prindërve të tij. Kështu që kur shkon në zyrën e tij në Park Avenue, ai kujton se rruga veriore çon në lagjen e tij të vjetër.

“Asnjëherë nuk kam harruar se nga vij”, tha ai. “Unë u them kolegëve të mi, se kur shikoni në pasqyrë, mos gënjeni veten se kush jeni. Mos u mundoni të jini asgjë tjetër.”

Kishte një kohë kur të tjerët i thoshin të harronte se ishte kushedi se çfarë. Ai pranon se ka qenë një nxënës mesatar, ai që nganjëherë sulmonte mësuesit. Në atë kohë, familja e tij jetonte në Avenue Morris dhe rrugën 162, afër stadiumit Yankee....

Babai i tij, Pjetri, i cili erdhi në Amerikë në moshë të re, fitonte jetesën duke transportuar akullin. Megjithatë nuk ishte i arsimuar, ai mbante në mendje llogaritë. Ai u mësoi fëmijëve të tij vlerën e respektimit të familjes dhe komunitetit. Dy vëllezërit dhe motrat e zotit Cappelli i mësuat vlerën e arsimit, duke e nxitur të merrte një diplomë akademike në Taft, në vend që të shkonte në shkollat profesionale të cilat ndoqën miqtë e tij.

Ai u ngrit në hierarkinë e bankës ndërsa mori një diplomë nga City College duke e ndjekur natën. Ai studioi kontabilitet, një disiplinë për të cilën flet me nderim. Numrat në një fletllogaritëse, thotë ai, tregojnë histori të bizneseve dhe njerëzve që punojnë për to, duke përfshirë bankën e tij. Ai ndjen një përgjegjësi ndaj tyre, tha ai, sepse në një moment ose një tjetër në karrierën e tij, ai me siguri kishte punën e tyre....

Moduli Shtatë: Një plan loje për kolegjin/arsimin e lartë Shkolla e Mesme

RRËNJËT NGA BRONKSI ENDE USHQEJNË RRUGËT E KARRIERËS

NGA DAVID GONZALEZ

“Kam ngjitur pozicionet e punës, kështu që e di se si është. Unë nuk dola nga Shkolla e Biznesit në Harvard dhe të filloja si nën-drejtor....

“Nëse je mjaft i zgjuar,” tha ai. “Nuk është fat. Është koha. Ju duhet të jeni në stacion në kohën e duhur.”

Ose klasa. Disa vjet më parë ai ishte drejtor për një ditë në Shkollën e Mesme Taft....Në një klasë të vitit të dytë, Noemi Cruz dëgjoi historinë e tij të suksesit të korporatave.

“Si mund të gjej punë në bankën tuaj?”, pyeti ajo, duke bërë gjysmë-shaka.

Ai e punësoi atë. Ajo filloi të punojë gjatë verës dhe vazhdoi pas diplomimit. Tani ajo është një asistente administrative, duke punuar me kohë të plotë ndërsa ndjek natën Universitetin e Nju Jorkut, në sajë të bankës.

“Unë dua të qëndroj këtu,” tha ajo. “Shpresoj se do të marr zyrën e tij....”

“Unë mund të gjej veten te ajo,” tha ai. Kërciti gishtat. “Në këtë mënyrë, unë mund ta gjej veten te ajo.”

Ky artikull është nxjerrë dhe ribotuar nga *New York Times*, 8 maj 1999.

APLIKIME A+

Përgjigjuni të gjitha pyetjeve në detaje.	Shkruani ose shtypni saktësisht.
Korrigjoni dhe rishikoni.	Shënoni afatin në një kalendar.
Rilexoni aplikimin përpara se ta dërgoni. Sigurohuni që nënshkrimet e nevojshme dhe tarifa e aplikimit të jenë bashkangjitur.	Konsideroni të paraqisni materiale shtesë që ilustrojnë hobi ose koleksione afatgjata, përshkruajnë punën me kohë të pjesshme, përfshijnë një regjistrim audio ose video të muzikës origjinale ose shfaqjeve të vallëzimit, ose përmbajnë poezi të botuara ose shkrime të tjera.
Lexoni të gjithë aplikimin.	Fotokopjoni draftin tuaj përfundimtar.
Shkruani një letër përmbledhëse që tërheq vëmendje për pikat e forta të veçanta ose shpjegon një situatë që aplikimi nuk e mbulon.	Bëni kopje të aplikimit të drafteve të papërfunduara.
Ndiqni udhëzimet me kujdes.	Planifikoni t'i jepni vetes mjaft kohë për të përfunduar secilin aplikim.

PLANIFIKUESI I APLIKIMIT PËR KOLEGJ

Udhëzime: Shkruani emrin e një prej zgjedhjeve të kolegjeve më të mira në secilën kolonë. Plotësoni datat ndërsa plotësoni çdo hap.

HAPAT E APLIKIMIT	KOLEGJI:	KOLEGJI:	KOLEGJI:
<i>Kërkohet aplikim</i>			
<i>Aplikimi u pranua</i>			
*AFATI I APLIKIMIT			
<i>Të dhënat personale plotësuar</i>			
<i>Të dhënat arsimore plotësuar</i>			
<i>Informacioni i testit plotësuar</i>			
<i>Informacioni i familjes plotësuar</i>			
<i>Çmime, jashtëshkollore plotësuar</i>			
<i>Përvoja e punës plotësuar</i>			
<i>Ese e shkurtër drafti 1</i>			
<i>rishikuar</i>			
<i>finale</i>			
<i>Plani i deklaratës personale</i>			
<i>drafti 1</i>			
<i>drafti 1 i rishikuar</i>			
<i>drafti 2</i>			
<i>drafti 2 i rishikuar</i>			
<i>drafti 3</i>			
<i>drafti 3 i rishikuar</i>			
<i>drafti përfundimtar</i>			
<i>korrigjim:</i>			
<i>përfunduar</i>			
APLIKIMI U DËRGUA ME POSTË			

APLIKO VETË

Çdo natë gjatë kësaj vjeshte, Jenna Arnold, 17 vjeç, bënte prova për shfaqjen muzikore të saj në shkollën e mesme. Por sa herë që Jenna kishte një moment të lirë, ajo punonte për historinë e jetës së saj. Nxënësja e vitit të fundit nga Elkins Park, Pa, nuk dëshiron të bëhet shkrimtare — ajo shpreson të bëhet dizajner kompletësh një ditë. Por për të arritur qëllimin e saj, ajo e dinte se duhej të përsoste një ese të vetme, jashtëzakonisht të rëndësishme.

Ashtu si miliona nxënës të vitit të fundit që duan të hyjnë në kolegji, Jenna duhet të mahnisë zyrtarët e pranimeve me notat e saj, rezultatet e SAT, aktivitetet dhe një ese personale. “Është e vetmja pjesë e aplikimit ku duhet të shprehesh dhe t’u thuash kush je”, thotë Josh Berezin, 19 vjeç, nga Shaker Heights, Ohio, i cili esenë që e ndihmoi të hynte në Universitetin Yale e bëri libër “Hyrja në Yale” (Getting into Yale) (14 dollarë, Hyperion). “Është shansi juaj të bëheni krijues.”

Por kjo mund të jetë e vështirë nëse nuk keni pasur shumë praktikë me shkrimin.

Parke Muth, ndihmës dekane e pranimeve në Universitetin e Virxhinias, ka parë mjaft triumfe dhe dështime me esetë. “Një nga problemet kryesore është mungesa e përqendrimit,” thotë ai. “Njerëzit mendojnë se duhet të paraqesin një temë të madhe të rëndësishme - Lindja e Mesme, aborti. Kjo është ekstremisht shumë e madhe.”

Për t’ju ndihmuar të gjeni fokusin tuaj, lexoni këto këshilla nga Muth, Jenna dhe Josh:

- **Mendoni gjëra të vogla.** Zgjidhni një temë që ju lejon të shkruani nga një këndvështrim personal dhe të përdorni detaje specifike. Jenna u përqendrua në luftën e saj me një sëmundje të rrallë, alopecia areata, e cila shkakton rënie të flokëve. “Aty isha, duke provuar të jetoja një jetë normale dhe

doja të dilja me djem,” thotë ajo. “Dhe unë gjithmonë shqetësohesha për paruken time që binte.” Jenna zgjodhi të përshkruante një episod të vetëm, traumatik — momentin kur një shoqe aksidentalisht i rrëzoi parukën.

“Ndjeva parukën time të rrëshqiste ngadalë prapa poshtë shpinës së kokës sime, si shurupi i çokollatës që rrëshqet poshtë konit të akullores. Frika ime më e thellë u bë realitet; Isha e ekspozuar. Në rrezet e diellit, jashtë, sekretet im u zbulua, ashtu si edhe ato pak vende flokësh që më kishin ngelur në kokë.”

- **Shkruajeni në mënyrë tërheqëse.** Dhe lëreni që veprimi të rrjedhë natyrshëm. Ja se si Josh e përshkroi veten në fushën e lojës:

“Edhe më duhet të qesh ndonjëherë. Këtu jam, në 172 cm i gjatë, i rrethuar nga lojtarët e mi sulmues, të cilët janë mesatarisht 187 cm të gjatë. Duhet të jetë një pamje për tu parë. Unë, në pjesën e prapme të përplasjes, duke gjetur rrugën anash

qendërmbrojtësit ose duke shtrirë majat e gishtërinjve të mi, duke u përpjekur të lexoj buzët e tij.”

- **Jini të gatshëm të ndërmerreni një rrezik.** Disa aplikues bashkëngjisin karikatura, shkruajnë skenarët e filmit ose shpërfillin pyetjen dhe merren me fantazitë e tyre.

“Sigurisht, ju mund të rrëzoheni dhe digjeni,” thotë Muth. “Dikush që nuk është një shkrimtar i mirë ndoshta nuk duhet të marrë një rrezik.”

Por ndonjëherë një rrezik paguan shumë. Autori i botuar Josh thotë se ai kurrë nuk e imagjinonte veten të ishte një shkrimtar. “E vetmja këshillë për të cilën mund të mendoj është të jesh vetvetja,” thotë ai. “Kjo tingëllon budallallëk dhe klishe dhe gjithçka, por kjo është mënyra e vetme që është e mirë”.

—Joseph D’Agnese

*Ribotuar me leje nga revista *React*. E drejta e autorit 1998, Publikime Revista Advance, Inc. Përdorimet: Fotokopjimi, projektori i errët ose i transparencës për projektor të varur. Revista *React* jep leje për ta riprodhuar këtë faqe për përdorim në klasa.

RRAHJA E IDEVE PËR TEMËN

Shkruaj një ide në secilën kuti.

Marrëdhëniet personale dhe ndikimet	Përvojat e jetës	Cilësitë personale

JA KU JANË PARATË

Emri i programit: _____

Përshkrimi i programit:	
Çfarë duhet të jesh për tu kualifikuar:	
Çfarë duhet të bësh gjatë shkollës:	
Shuma ose limiti i huasë ose i grantit:	
Shlyerja fillon si më poshtë:	
Si të aplikosh:	
Kur të aplikosh:	
Shënime:	

DEKLARATA E QËLLIMIT ARSIMOR/PAJTUESHMËRISË SË REGJISTRIMIT

Nëpërmjet kësaj mënyre unë pohoj se çdo fond i marrë nën Grantin Pell, granti plotësues i mundësive arsimore, punës-studimit në kolegji, kredia Perkins/Stafford, huatë shtesë për studentët, ose huatë e prindërve për studentë universitare do të përdoren vetëm për shpenzimet që lidhen për të ndjekur ose vijuar ndjekjen e institucionit më poshtë. Më tej e kuptoj se unë jam përgjegjës për shlyerjen e një shume të prorizuar të çdo pjese të pagesave të bëra të cilat në mënyrë të arsyeshme nuk mund t'i atribuohen përmbushjes së shpenzimeve arsimore që lidhen me ndjekjen e institucionit. Shuma e një pagese të tillë do të përcaktohet në bazë të kriterëve të përcaktuara nga Sekretari Amerikan i Arsimit.

Unë pohoj se, sipas njohuritë e mia, se nuk i detyrohem shlyerje grantit Pell, një granti shtesë për mundësi arsimore ose një granti shtetëror të nxitjes së studentëve të marrë më parë për studime në ndonjë institucion. Sipas njohurive të mia, unë nuk jam në gjendje borxhi ndaj një kredie studentore Perkins/Stafford ose një kredie prindërore për studentët pasuniversitarë.

___ Unë vërtetoj që jam regjistruar në Shërbimin Selektiv.
ose

___ Unë vërtetoj që mua NUK më kërkohet të regjistrohem në
Shërbimin Selektiv sepse

___ Unë nuk kam arritur ditëlindjen time të tetëmbëdhjetë.

___ Unë jam femër.

___ Unë jam në Shërbimet e Armatosura në detyrë aktive. (Anëtarët e Gardës
Kombëtare dhe Rezervave nuk konsiderohen në detyrë aktive.)

___ Unë jam një anëtar i përhershëm i Territorit Trust të Ishujve Paqësorë ose Ishujve
të Marianas Veriore.

Njoftim: Ju nuk do të merrni ndihmën financiare të Titullit IV, përveç nëse e plotësoni deklaratën dhe, nëse kërkohet, të siguronit dëshmi se jeni regjistruar në Shërbimin Selektiv. Nëse deklaroni në mënyrë të rreme se jeni regjistruar ose se nuk ju kërkohet të regjistroheni, ju mund t'i nënshtroheni gjobitjes, burgosjes ose të dyjave.

Unë vërtetoj që informacioni i përmbajtur në këtë aplikim është i saktë dhe i plotë. Unë do të njoftoj me shkrim Drejtorin e Ndihmës Financiare për çdo ndryshim në gjendjen financiare të familjes time.

PARALAJMËRIM: Nëse me qëllim jepni informacion të rremë ose mashtrues në këtë formë, mund të merrni një gjobë, dënim me burg ose të dyja.

Nënshkrimi

Data:

Nënshkrimi i prindërve ose kujdestarit

Data:

Moduli Shtatë: Një plan loje për kolegjin/arsimin e lartë Shkolla e Mesme

FJALORI

MODULI SHSTATË: NJË PLAN LOJE PËR KOLEGJIN/ARSIMIN E LARTË

diploma e asociuar: Një diplomë e dhënë nga një kolegji dy vjeçar pasi kursi i përcaktuar i studimit është përfunduar me sukses.

diploma bachelor: Një diplomë e dhënë nga një kolegji ose universitet katër vjeçar pasi kursi i caktuar i studimit është përfunduar me sukses.

kampus: Ambientet e një shkolle, kolegji, universiteti ose spitali.

Aplikimi i zakonshëm: Një formular aplikimi i standardizuar që nxënësit e shkollave të mesme mund të plotësojnë një herë dhe t'i dërgojnë shkollave të ndryshme.

kolegji komunitare: Kolegjet që ofrojnë programe të gradave të asociuar dhe zakonisht kërkojnë dy vjet studim me kohë të plotë.

kredi: Certifikim zyrtar ose njohje se një student ka përfunduar me sukses një kurs studimi; një njësi studimi.

titull: Një titull akademik i dhënë nga një kolegji ose universitet një student i që ka përfunduar një kurs studimi.

konvikt: Një ndërtesë për strehimin e një numri studentësh në një shkollë.

grant: Shumat e parave që nuk duhen paguar.

ndëruniversitar: Përfshirja ose përfaqësimi i dy ose më shumë kolegjeve.

i brendshëm: Ekzistuese ose e kryer brenda kufijve të një institucioni, veçanërisht një shkolle.

arte liberale: Një kurs studimi që përfshin një gamë të gjerë lëndësh, që u jep studentëve një provë të shumë fushave dhe disiplinave të ndryshme.

lëndë studimi: Një fushë e studimit akademik në të cilën një student zgjedh të specializohet.

kurs studimi: Një fushë dytësore e studimit të specializuar akademik, që kërkon më pak klasa ose kredi sesa një lëndë.

bursë: Një grant për ndihmë financiare që i jepet një student, me qëllim të ndjekjes së kolegjit.

pagesa e shkollimit: Një tarifë për mësimdhënie, veçanërisht në një institucion zyrtar të të mësuarit siç është kolegji.

shkollë profesionale: Një shkollë që ofron trajnime në një aftësi ose zëjtari të veçantë për të ndjekur në një profesion.

punë-studim: Një program në të cilin studentët marrin para për pagesën e shkollimit të tyre në këmbim të punës së kryer për një universitet ose kolegji.

NJOFTIME TË KLASIFIKUARA

Kërkohen menjëherë
transportues
nuk nevojitet eksperiencë
\$8/orë., afatshkurtër
telefono 555-2899

Asistent Administrativ,
duhet të ketë aftësi të
mira administrative, 3 vjet
eksperiencë 65 fjalë për
minutë, i organizuar, i orientuar
drejt projektit \$28 000 dollarë/
vit + përfitime telefono Rhonda
555-2894

Teknik kompjuteri
Kërkohet diplomë kolegji
Duhet të ketë njohuri me
MS Word, Excel, Internet.
\$40 000/vit + përfitime
555-5757
avancim i mundshëm

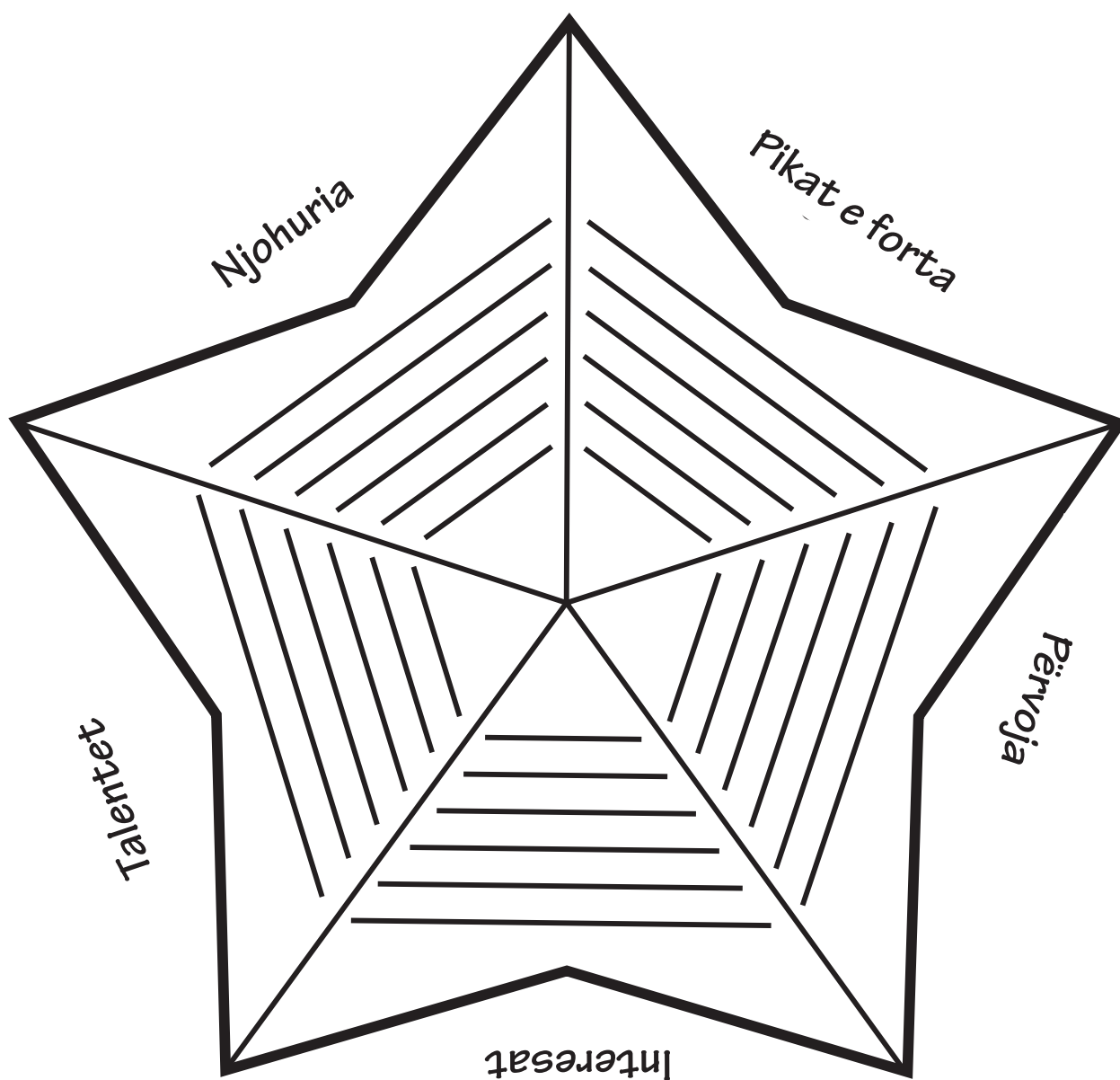
Punonjës social. Diplomë
kolegji. Punë me të moshuarit.
Aftësi të forta komunikimi dhe
ndër-njerëzore.
\$32 000/vit. + përfitimet
Dërgo rezyme te Personel,
Spitali Lockwood, 109 Main
Ave. Mayville, MN.

Udhëzime: Plotësoni grafikun më poshtë duke shkruar informacionin e duhur në secilën kuti.

	Aftësi	Shkollë	Rrogë	Përfitime	Karriera
Transportues					
Asistent administratori					
Teknik kompjuteri					
Punonjës social					

KUALIFIKIMET E MIA

Fakte personale:



Moduli Tetë: Një plan loje për punë Shkolla e Mesme

—

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--



A diagram showing a triangle with a vertical line on the left side and a horizontal line at the top. Inside the triangle, there are several vertical lines of varying heights, representing a distribution curve. The lines are positioned at regular intervals along the horizontal axis, with the tallest line in the center and the shortest lines at the far left and right edges. The lines are drawn with black outlines and are filled with a light gray color.

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--

PRANOJE KËTË PUNË DHE DUAJE

Këta katër adoleshentë gjetën punë verore të shkëlqyer. Cili është sekreti i tyre?

Tony Ochoa, 18 vjeç, Culver City, Kalifornia
Praktikant veror, Sony Pictures

Puna: Toni filloi si praktikant në departamentin e muzikës të Sony-t kur ishte 15 vjeç dhe së fundmi mori një punë me kohë të plotë në departamentin e kompjuterit. “Unë ndihmoj të sigurohem se kompjuterët që ruajnë të gjithë dokumentet dhe animacionet e Sony - gjithçka për filmat si *Burra në të Zezë* dhe *Godzillatë* janë funksionalë.”

Si e mori: Përmes këshilltarit të tij drejtues.

A mund të shikojë skenarët? “Pa koment.”

Sa fitoi verën e kaluar: 8 dollarë në orë.

Çfarë bëri me të: Bleu një makinë. “Tani që jam me kohë të plotë, unë mund të filloj të kursej për kolegji,” thotë ai.

Këshilla: Jini këmbëngulës. “Kur isha fillestar, askush nuk e dinte se kush ishte përgjegjës për t'i ndihmuar fëmijët të gjejnë punë verore, por unë nuk hoqa dorë. I pyeta të gjithë dhe më në fund gjeta një këshilltar udhëzues i cili më dha një listë pune”.

Patrick Cline, 17 vjeç, Cape May, NJ.

Kujdestar plazhi

Puna: E qartë!

Si e mori: Patrick punoi dy verë si një kujdestar plazhi i ri (një program gjatë së cilit mbledhesh dy herë në javë për të mësuar aftësitë bazë). Vitin e kaluar, ai kaloi testin e rishtarit me katër pjesë (kryesisht not) për tu bërë roje shpëtimi.

Çfarë do të fitojë ai: Rreth 50 dollarë në ditë.

Këshilla: Mos besoni gjithçka që shihni në *Baywatch*. “Edhe kur moti është i keq, nëse një person është në ujë, duhet të jesh në plazh. Ndonjëherë nuk ka shumë shpëtime. Kur isha fëmijë, mendoja *Baywatch* ishte i shkëlqyer, por tani e di se është fals.”

Rena Shealey, 16, Albany, Ga.

Ndërtues i Shtëpive, Vendbanim për njerëzimin

Puna: “Unë isha pjesë e një grupi prej 25 fëmijësh që shkuan në Tenesi dhe kaluan dy javë duke ndërtuar një shtëpi për një familje.” Rena (e shqiptuar ren-AY) bëri pak nga gjithçka. “Unë bëra izolimin, ndihmova në ndërtimin e verandës dhe mbusha vrima në oborr. Punova shumë.”

Si e mori: Përmes Klubit të Djemve dhe Vajzave në Albany.

Së fitoi ajo: Asgjë — ishte punë vullnetare.

Pse ia vllente: “Mendova se do të mësoja si të ndërtoja një shtëpi, por në të vërtetë mësova për diversitetin. Në grupin tonë kishte të bardhë, të zinj e latinë dhe të gjithë u bëmë shokë të mirë në dy ditë”.

Këshilla: Mos u shqetëso nëse nuk e ke bërë kurrë më parë. Kur u thashë shokëve se do të ndërtoja një shtëpi, ata thanë: “Ti? Nuk ka mundësi.” Ata nuk besuan se do ta kisha bërë derisa të kthehesha dhe t'u tregova fotografitë!”

Katy Rowe, 17 vjeç, Estes Park, Colo.

Mekanike, Parku Kombëtar Rocky Mountain

Puna: Mirëmbajtja e automjeteve të parkut. “Nëse një makinë prishet në park, unë shkoj ta ndreq.”

Si e mori: “Unë nuk mendoja se mund ta bëja këtë, por mësuesi im më tha të aplikoj.”

Sa do të fitojë ajo: 8,25 dollarë në orë dhe dy kredite shkollore.

Këshilla: Aplikoni edhe nëse nuk mendoni se keni aftësi. “Unë nuk di asgjë për makinat, kështu që do të mësoj gjithçka në punë. Së pari do të bëj gjërat e thjeshta, si ndërrimet e vajit, pastaj ata do të më mësojnë se si të bëj përmirësime. Makina ime ka probleme me frenat - tani ndoshta do të jem në gjendje t'i rregulloj!”

—M.P. Dunleavy

*Ribotuar me leje nga revista *React*. E drejta e autorit 1999, Publikime Revista Advance, Inc. Përdorimet: Fotokopjimi, projektori i errët ose i transparencës për projektor të varur. Revista *React* jep leje për ta riprodhuar këtë faqe për përdorim në klasa.

Moduli Tetë: Një plan loje për punë Shkolla e Mesme

[illegible]

1. Plotësoni kutinë e vogël me përvojën ose aktivitetin tuaj.
2. Renditni aftësitë që përdorni për të realizuar atë aktivitet në kutinë “Aftësitë”.
3. Këto aftësi mund të përkthehen në kutinë “Aftësi pune”.

The diagram illustrates a conceptual model with three main components arranged horizontally, connected by mathematical symbols. On the left is a box labeled 'PËRVOJA/AFTËSI' (Need/Ability) containing five horizontal lines. In the center is a box labeled 'AKTIVITETI' (Activity) containing ten horizontal lines. On the right is a box labeled 'AFTËSI PUNE' (Ability to Work) containing fifteen horizontal lines. A greater-than sign (>) is positioned between the first and second boxes, and an equals sign (=) is positioned between the second and third boxes.

REZYME SHEMBULL A

Carlos DiSanto

925 Riverside Drive, Apartment #1F
San Diego, CA 90013
(619) 555-0485

Arsimi:

I ri në Shkollën e Mesme Carver

2008-2011 Ekipi i Mjekësisë Ligjore

2009-2011 Shërbimi i Komunitetit

Rruga Shore, Shkolla e Mesme, Klasa e vitit 2008

Përvoja:

Shitës/Arkëtar

Haagen Dazs Stores, San Diego, CA; nga prilli deri në dhjetor 2010

Përgjegjës për shërbimin ndaj klientit, arkën, inventarin dhe dyqanin mirëmbajtje.

Ndihmës në kuzhinë

Kamp veror; 2010

Ndihmoi në përgatitjen e vaktit për të gjithë kampin; punoi si kamerier dhe ndihmës tavolinash.

Tutor/kujdestar fëmijësh

Shumë familje; 2007-2010

Përgjegjës për kujdesin ndaj fëmijëve dhe mësimin e matematikës për shumë familje me fëmijë të moshave 1-9 vjeç.

Aftësi:

Njohuri për kompjuterët personal dhe basketbollin. I apasionuar pas leximit.

Referenca në dispozicion sipas kërkesës.

REZYME SHEMBULL B

Amaya Adams

1 Liberty Plaza, Apartment #3
New York, NY 10025
(212) 555-7606

Përvoja:

- 5/11-8/11 **Praktikant veror Rinia**
Parku qendror Conservancy, NY, NY
Punoi si anëtar i një ekipi ekologjie për projekte riciklimi dhe zbukurimi në Central Park.
- 4/10-12/10 **Shitje/Arkëtar**
Dyqane Haagen Dazs, NY, NY
Përgjegjës për shërbimin ndaj klientit, arkën, inventarin dhe mirëmbajtjen e dyqanit.
- 6/10-9/10 **Ndihmës në kuzhinë**
Kampi veror, NY, NY
Ndihmoi në përgatitjen e vaktit për të gjithë kampin; punoi si kameriere dhe ndihmëse tavolinash.
- 1/07-3/10 **Ndihmës/Kujdestar fëmijësh**
Përgjegjës për kujdesin ndaj fëmijëve dhe detyrave përkatëse për shumë familje me fëmijë të moshave nga 1 deri 9 vjeç.

Arsimi:

Shkolla e Mesme Dalton
Ekipi i basketbollit të universitetit, 3 vite (Bashkë-kapiten i zgjedhur; çmimi GISAL All-Star Team MVP)
Ekipi universitar i futbollit të femrave, 2 vite
P.S. 175, Klasa e vitit 2008

Aftësi:

Me njohuri për kompjuterin, përvojë fotografie/dhoma e errët, kitarë klasike dhe sporte të ndryshme.
Referenca në dispozicion sipas kërkesës.

REZYMEJA IME

Emri

Rruga

Qyteti, shteti, kodi postar

Telefon

ARSIMI/AFTËSI

PËRVOJË PUNE/AFTËSI

AFTËSI/HOBI/INTERESA TË VEÇANTA

REFERENCAT

LETËR PLOTËSUESE SHEMBULL

1347 Regata Drive
Georgetown, RI 02931

15 maj 2011

Znj. Beverly Johnson
Mbikëqyrëse
Farmacia Cortland
233 Jones Street
Georgetown, RI 02931

E nderuar znj. Johnson:

Në përgjigje të njoftimit tuaj të fundit në Ledger, unë po aplikoj për pozicionin e nëpunësit të fundjavës. Unë kam përfshirë rezymenë time për t'ju siguruar informacion në lidhje me aftësitë e mia në punën me njerëzit.

Përvojat që më kanë përgatitur për këtë pozicion përfshijnë punën time aktuale në Flagman's Sporting Goods, ku kam punuar si arkëtar për një vit duke ofruar ndihmë ndaj klientit dhe shërbim të këndshëm. Unë gjithashtu jam vullnetar në spitalin e komunitetit, kështu që kam njohuri për emrat farmaceutikë.

Jam i interesuar për një karrierë të ardhshme në mjekësi. Puna në Cortland Pharmacy do të më ofronte mundësinë për të formuar njohuri në këtë fushë. Interesi im i fortë në mjekësi do të bëjë që të përfitojë gjithashtu edhe dyqani juaj.

Unë do t'ju kontaktoj në fillim të javës tjetër për të diskutuar një kohë të mirë për ne që të takohemi. Nëse keni ndonjë pyetje, mund të kontaktoni në numrin (401) 555-5656. Faleminderit për kohën tuaj dhe mezi pres të flas me ju.

Sinqerisht,

Jason Washington

Jason Washington

LETRA JUAJ PLOTËSUESE

Adresa juaj

Qyteti juaj, shteti, kodi postar

Data

Emri

Titulli

Adresa

Qyteti, shteti, kodi postar

I dashur _____,

Po aplikoj për

Përvojat që më kanë përgatitur për këtë punë përfshijnë

Unë do t'ju kontaktoj

Sinqerisht,

Nënshkrimi

Emri juaj

FJALORI

MODULI TETË: NJË PLAN LOJE PËR PUNË

aplikanti: Ai që aplikon, si për një vend pune.

dhunti: Një aftësi e lindur, si për të mësuar; një talent.

përfitime: Të drejta në dispozicion në një marrëveshje pune, siç është sigurimi mjekësor dhe dentar.

font: Një komplet i plotë i llojit të printimit së një stili të veçantë.

format: Renditja e të dhënave për ruajtje ose shfaqje.

këshilltar: Një kujdestar ose mësues i mençur dhe i besuar.

personel: Organi i personave të punësuar nga ose aktivë në një organizatë, biznes ose shërbim.

kusht paraprak: Kërkohet ose e nevojshme si kusht paraprak.

kualifikimi: Një cilësi, një aftësi ose një arritje që e bën një person të përshtatshëm për një pozicion ose detyrë të veçantë.

referencë: 1. Një person i cili është në gjendje të rekomandojë një tjetër ose të garantojë përshtatshmërinë e tij/saj, si për një vend pune. 2. Një deklaratë në lidhje me kualifikimet, karakterin dhe besueshmërinë e një personi.

rezyme: Një përmbledhje e shkurtër e përvojës dhe kualifikimeve profesionale ose të punës së dikujt, e paraqitur shpesh me një kërkesë për punësim.

UDHËZIME

1. Shkruani emrin tuaj në këndin e sipërm të djathtë të letrës.
2. Paloseni letrën në gjysmë duke puthitur këndin e sipërm të djathtë me këndin e sipërm të majtë dhe këndin e poshtëm të djathtë me këndin e poshtëm të majtë.
3. Shpaloseni letrën.
4. Grisni këndin e poshtëm të majtë të letrës.
5. Qëndroni në këmbë.
6. Rrotullohuni në një rreth.
7. Uluni.
8. Shponi dy vrima në mes të letrës.
9. Shikoni nëpër vrima.
10. Shpërfillni udhëzimet nga tre deri nëntë në këtë letër.

APLIKIM PUNE SHEMBULL

(JU LUTEMI TA PRINTONI QARTË.)

Vetëm për përdorim zyre
Vendndodhjet Pozicionet

Pozicioni(et) për të cilin aplikohet: _____

A keni qenë i punësuar më parë nga ne? _____ Nëse po, kur? _____

Nëse aplikimi juaj konsiderohet i favorshëm, në cilën datë do të jeni i disponueshëm për punë? _____

PERSONAL

XXX-XX-XXXX

Emri: _____ Numri i Sigurimeve Shoqërore: _____

Adresa e tanishme: _____ Numër telefoni: _____

A jeni ligjërish i pranueshëm për punësim në SH.B.A.? _____ (Nëse po, kërkohet verifikim.)

A jeni në moshë ligjore për të punuar? _____

LISTONI HISTORINË TUAJ TË PUNËSIMIT MË POSHTË, DUKE FILLUAR ME PUNËN TUAJ MË TË FUNDIT:

Emri dhe Adresa e Kompanisë dhe Lloji i Biznesit	Nga Mu. Vt.	Për Mu. Vt.	Paga filltare	Paga e fundit	Arsyeja e largimit
	Përshkruani punën që keni bërë:				
Telefoni:					

Emri dhe Adresa e Kompanisë dhe Lloji i Biznesit	Nga Mu. Vt.	Për Mu. Vt.	Paga filltare	Paga e fundit	Arsyeja e largimit
	Përshkruani punën që keni bërë:				
Telefoni:					

Rrethoni gradën më të lartë arsimore të përfunduar	7 8 9 10 11 12	Bachelor
--	----------------	----------

Nëpërmjet kësaj mënyre, unë jap leje të kontaktoj punëdhënësit e listuar më lart në lidhje me përvojën time të mëparshme të punës.

Nënshkrimi _____ Data _____ / _____ / _____

Modeli Nëntë: Marrja e vendit të punës Shkolla e Mesme

SHEMBULL I APLIKIMIT TË STUDENTIT PËR PRANIM

KJO KËRKESË DUHET TË SHOQËROHET ME NJË TARIFË APLIKIMI \$25,00.

JU LUTEMI TA PRINTONI.

Numri i Sigurimeve Shoqërore XXX - XX - XXXX

Emri (mbiemri, emri, i mesëm) _____

Adresa e përhershme _____

Qyteti _____ shteti _____ kodi postar _____ telefon (____) ____ - ____

Adresa e postës (nëse është e ndryshme nga lart) _____

Qyteti _____ shteti _____ kodi postar _____ telefon (____) ____ - ____

Data e lindjes (dita/muaji/viti) ____ / ____ / ____ ☐ mashkull ☐ femër (zgjidh një)

Origjina etnike (*Fakultative*. Përgjigja ndaj kësaj pyetje nuk do të ndikojë në vendimin e pranimeve.)

☐ E Bardhë (Jo-hispanike)

☐ E Zezë (Jo-hispanike)

☐ Latino/Hispanike

☐ Amerikan Indian ose vendas i Alaskës

☐ Aziatik ose nga ishujt e Paqësorit

☐ Qytetar i SH.B.A. ☐ Jo-qytetar i SH.B.A.

☐ Banor i përhershëm i huaj

(Numri i Regjistrimit të të Huajit) _____

Në rast urgjence, kontaktoni: ☐ Prind ☐ Kujdestar ☐ Bashkëshort

Emër _____ Telefon (____) ____ - ____

Adresa _____

Qyteti _____ Shteti _____ kodi postar _____

Telefon në shtëpi (____) ____ - ____

Duke aplikuar si: ☐ Fillestar ☐ Transferimi i aplikuar: ☐ Vjeshtë ☐ Pranverë ☐ Verë

Lënda e synuar për studim _____

SHKOLLAT E NDJEKURA:

Emri i shkollës	Qyteti, Shteti	Datat e ndjekura	Titujt	Gradët e fituara

KJO KËRKESË DUHET TË NËNSHKRUHET.

Unë e kuptoj që mosdhënia e informacionit të kërkuar për këtë kërkesë ose dhënia e informacionit të rremë mund të më bëjë të papranueshëm për pranim në Universitet ose objekt të pushimit. Unë vërtetoj që informacioni i dhënë për këtë kërkesë është i saktë dhe i plotë.

Nënshkrimi _____ Data ____ / ____ / ____

Modeli Nëntë: Marrja e vendit të punës Shkolla e Mesme

NDONJË PYETJE?



Cilat janë përgjegjësitë e punës?

A ka mundësi për përparim? Në cilat punë të tjera?

A ofroni ndonjë përfitim?

Cili është orari i rregullt i punës?

Cilat janë cilësitë që ju kërkoni në një kandidat?

MË PUSHUAN NGA PUNA

PAS TRE JAVËSH NË PUNË

Mua më pushuan nga puna pas tre javësh në punë, sepse nuk isha mirë në bërjen e hamburgerëve. Tani po shkoj për një punë në një lloj tjetër restoranti. A duhet t'u tregoj atyre për punën time të fundit? Dave, 16 vjeç, New York

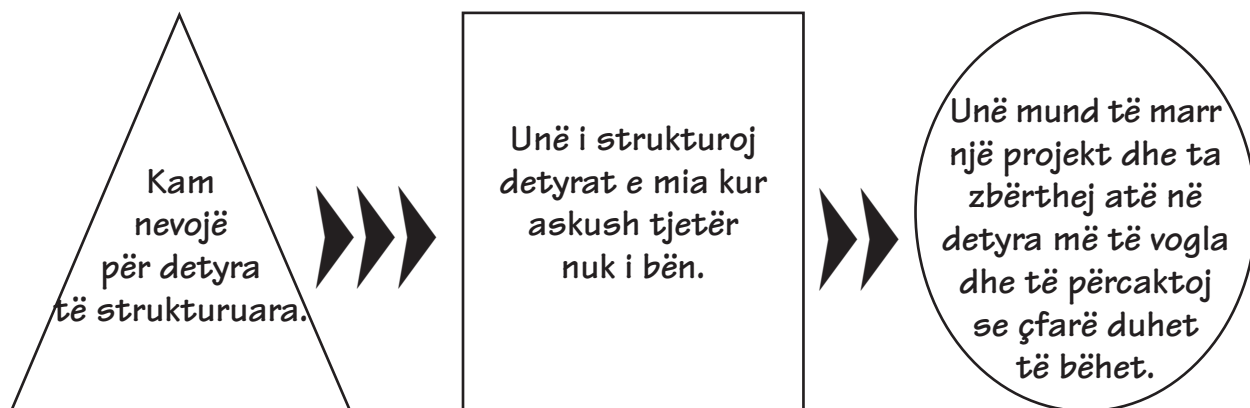
Ndërsa nuk jeni i detyruar të përmendni punën tuaj të mëparshme, mos gënjeni nëse pyeteni për të. Edhe pse bërja e hamburgerëve nuk ishte pika juaj e fortë, ka shumë punë të tjera në restorante - recepsionist, stafi i pritjes, përgatitja e tavolinave dhe ekuipazhi i pastrimit, për të përmendur vetëm disa. Bradley G. Richardson, themeluesi i JobSmarts,

një firmë që merret me çështje të zhvillimit të karrierës, thotë, “Një rregull i rëndësishëm në botën e biznesit është që ju nuk duhet të listoni një punë në rezymenë tuaj, përveç nëse keni punuar atje të paktën 30 deri 90 ditë. Kurrë mos jini të pandershëm, nëse pyeteni nëse ju kanë larguar nga puna ndonjëherë.”

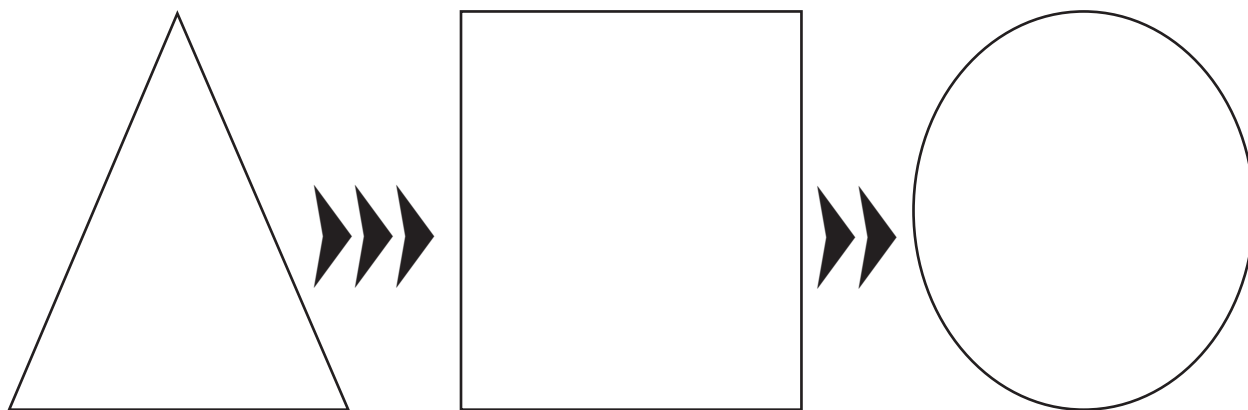
*Ribotuar me leje nga revista *React*. E drejta e autorit 1998, Publikime Revista Advance, Inc. Përdorimet: Fotokopjimi, projektori i errët ose i transparencës për projektor të varur. Revista *React* jep leje për ta riprodhuar këtë faqe për përdorim në klasa.

PYETJE TË VËSHTIRA

CILA ËSHTË DOBËSIA JUAJ MË E MADHE?



CILA ËSHTË DOBËSIA JUAJ MË E MADHE?



- ▲ Në trekëndësh, identifikoni dobësinë tuaj.
- Në drejtkëndësh, flisni për atë që bëni për të kapërcyer atë dobësi ose atë që keni mësuar nga gabimi juaj. Mendoni se si kjo ju ka bërë të punoni më shumë dhe si ju ka ndihmuar të rriteni.
- Në rreth, shkruani për një forcë pozitive që vjen nga tejkalimi i kësaj pengese.

LISTË KONTROLI E PËRGATITJES PËR INTERVISTË

A KAM...

- ☐ KOPJE TË REZYMEVE TË MIA
- ☐ TRE PYETJE PËR TIA PYETUR INTERVISTUESIT

INFORMACION QË MUND TË MË DUHET PËR TË PLOTËSUAR APLIKIMIN

- ☐ Numri i Sigurimeve Shoqërore
- ☐ Emri i një kontakti urgjent
- ☐ Emrat dhe numrat e telefonit të referencave

VESHJA E MIRATUAR DHE TRAJNIMI

- ☐ Këpucë të pastra
- ☐ Flokët janë të pastra dhe jo mbi fytyrën time
- ☐ Rrobat nuk janë të rrudhura
- ☐ Pa kapele
- ☐ Të mos vesh asgjë që e shpërqendron intervistuesin nga ato që them
- ☐ Kravata është drejt
- ☐ Këmisha është futur brenda
- ☐ I rruar, nëse është e përshtatshme
- ☐ Fustan bluzë
- ☐ Kostum ose pantallona
- ☐ Fund apo fustan zyrtar

LETËR FALËNDERIMI PËR INTERVISTË

2051 Glenview Terrace
Brighton, MA 02135

8 shkurt 2010

Z. Ricardo Dominguez
Dominguez Boots and Shoes
304 Llewellyn Drive
Brighton, MA 02135

I dashur Z. Dominguez:

Faleminderit që gjetët kohën për t'u takuar me mua dje. Më bëri përshtypje dyqani juaj.

Jam shumë e interesuar për pozicionin e shitjeve që është në dispozicion. Siç e përmenda gjatë intervistës, koha ime duke shitur karamelle derë më derë për ekipin tim të futbollit më ka dhënë përvojë të madhe në shërbimin ndaj klientit. Puna në Dominguez Çizme dhe Këpucë do të ishte një mënyrë e shkëlqyeshme për mua për të zhvilluar aftësitë e mia të shitjes.

Unë e vlerësoj që më konsideroni për pozicionin e shitjes. Unë do t'ju kontaktoj më vonë gjatë javës për t'iu përgjigjur pyetjeve që mund të keni. Nëse dëshironi të më kontaktoni më përpara, ju lutem më telefononi në (617) 555-9625.

Faleminderit për kohën tuaj.

Sinqerisht,

Kameika Moore

Kameika Moore

← Koment falënderimi

← Konfirmimi i interesit
tuaj për punën; nxirrni
në pah pikat e forta

← Informacion vijues

PJESË TË NJË LETRE BIZNESI

Koka jep adresën e plotë të shkruesit dhe datën.
Adresa brenda jep emrin dhe adresën e marrësit.
• Telefononi kompaninë nëse nuk jeni të sigurt për adresat ose drejtshkrimin në mënyrë që letra juaj të ketë informacionin e saktë.
Përshëndetja fillon me fjalën “I nderuar” dhe përfundon me dy pika, jo një pikë.
• Nëse nuk mund ta merrni emrin e personit, përdorni “I nderuar” plus titullin e personit, siç është “I nderuar menaxher i personelit”.
Trupi përbëhet nga paragrafë me një hapësirë të vogël me dy hapësira, jo në vijë, midis paragrafëve.
• Nëse trupi kalon në një faqe të dytë, vendosni emrin e marrësit në pjesën e sipërme të majtë, numrin 2 në qendër dhe datën në kufirin e duhur.
Mbyllja komplimentuese përfshin fraza të tilla si “Sinqerisht” ose “Vërtet juaji” i ndjekur nga një presje.
Nënshkrimi përfshin edhe emrin me shkrim dore të shkruesit.

OFERTAT E PUNËS

Puna #1

Asistent i dyqanit për kafshë

Përgjegjësitë përfshijnë kujdesin për kafshët, pastrimin e kafazeve dhe rezervuarëve çdo ditë, dhe fshirja e kateve. Ky është një pozicion i nivelit fillestar, por ekziston një mundësi për promovim. Mund të caktoni orarin tuaj, orët janë fleksibël, por nuk mund të punoni më shumë se 8 orë/javë. Ekziston një periudhë provë një-mujore. Përvoja me kafshët preferohet, por nuk është e domosdoshme. Paga është 8,25 \$/orë.

Puna #2

Nëpunës banke

Përgjegjësitë përfshijnë punën në një banak duke ndihmuar klientët me transaksione bazë. Kërkohen tre javë trajnim. Trajnimi zhvillohet të hënë-të premte nga 3:00 - 5:00 pasdite. Orari i nëpunësit është nga ora 8:00 e mëngjesit deri në ora 5:00 të pasdites të shtunave. Promovimi mundësohet pas gjashtë muajsh. Mjedis profesional. Largësia nga shtëpia në punë është 40 minuta. Paga fillestare është 9,95 \$/orë.

Puna #3

Shërbimi banaku/Arkëtar

Përgjegjësitë përfshijnë shërbimin ndaj klientit, mirëmbajtjen e zonës së ndenjes, punën e arkës, marrjen e dërgesave të dyqaneve dhe pastrimin e dhomës së mallrave. Duhet të punohet së paku tre turne mbyllëse në javë (5:00 pasdite deri në 10:30 pasdite) dhe një të shtunë të plotë në muaj. Vakt falas për të gjitha turnet që tejkalojnë pesë orë. Fillon menjëherë. Paga është 8,90\$/orë.

ÇFARË DUA NË NJË PUNË:

Në hapësirën më poshtë, shkruani faktorët kryesorë që dëshironi në një punë siç tregohet në fletën e aktivitetit tuaj “Ekuacioni i Punës Ideale”. Pastaj krahasoni ato me përshkrimet e punës më lart.

Modeli Nëntë: Marrja e vendit të punës Shkolla e Mesme

FJALORI

MODULI NËNTË: MARRJA E VENDIT TË PUNËS

kandidati: Një person që po vlerësohet për një pozicion të caktuar.

letra plotësuese: Një letër bindëse që zakonisht shoqëron një rezymë ose një propozim tjetër me shkrim.

iniciativë: 1. Fuqia ose aftësia për të filluar ose ndjekur energjikisht me një plan ose detyrë në mënyrë të pavarur; veprim i pavarur. 2. Vendosmëri.

rrjetëzim: 1. Procesi i kërkimit të një pune duke përhapur fjalën te një gamë e gjerë njerëzish. 2. Një grup i gjerë njerëzish me interes ose interesa të ngjashme që bashkëveprojnë dhe mbesin në kontakte joformale për ndihmë ose mbështetje të ndërsjellë.

profesional: 1. Konform standardeve të një profesioni. 2. Të kesh ose të tregosh aftësi të shkëlqyeshme; ekspert.

lista pro/kundër: Një listë e përdorur për të shpjeguar arsyet pozitive dhe negative në favor dhe kundër diçkaje.

i kualifikuar: Të kesh përgatitjen ose kualifikimet e duhura për një zyrë, një pozicion ose një detyrë; i përshtatshëm.

përshëndetje: Një fjalë ose frazë hapëse e përdorur për të filluar një letër.

PERSONAZHE NË VENDIN E PUNËS

1. Ju dhe një koleg jeni në pushimin tuaj të drekës. Dy kolegë të tjerë ulen bashkë me ju dhe fillojnë të bëjnë thashetheme për një koleg tjetër. Ata ju nxisin të bëni edhe ju thashetheme. Çfarë bëni ju?
2. Ju jeni duke mbushur raftet bashkë me dikë që është i ri në punë. Personi i ri nuk e di që raftet mbushen në rend alfabetik, kështu që ai i rendit artikujt sipas madhësisë. Ai është krenar për punën artistike që po bën. Çfarë bëni ju?
3. Ju dhe kolegët tuaj në restorantin ku punoni sapo keni kaluar 45 minuta duke pastruar kuzhinën. Shefi juaj hyn dhe e pyet me zë të irrituar pse kuzhina është kaq rrëmujë. Lavamani ka enë në të dhe banakët duhet të fshihen. Çfarë bëni ju?
4. Ju dhe një koleg keni aplikuar për një ngritje në detyrë. Ju të dy jeni punëtorë të mirë, por kolegu juaj ka qenë në punë për rreth gjashtë muaj më gjatë se sa ju, kështu që ai merr promovimin. Çfarë i thoni kolegut tuaj?
5. Ju keni kryer të gjitha detyrat tuaja të turnit. Ju jeni gati të pyesni shefin tuaj nëse mund të largoheni disa minuta më herët. Në këtë kohë, një kolege vjen te ju për të kërkuar ndihmën tuaj. Kolegia juaj ka gjashtë detyra për të bërë përpara se të përfundojë turni i saj dhe ajo nuk është e sigurt mund ti përfundojë të gjitha. Çfarë bëni ju?
6. Ju jeni duke punuar në një pastičeri afër shtëpisë tuaj. Një nënë me pesë fëmijë të vegjël hyn dhe jep një porosi shumë të ndërlikuar. Ju vëreni që një koleg i sapo-punësuar kryen porosinë e vështirë si duhet dhe me një buzëqeshje të këndshme. Çfarë bëni ju?

TË SHKRUASH PËR VENDIN E PUNËS

Karakteristika	Shpjegimi	Shembull
Pikënisja	Mendoni për nevojën që trajton letra juaj.	Unë po shkruaj për të aplikuar... Siç keni kërkuar...
Qëllimi	Do të zgjidhni probleme, të kryeni punë ose të kërkon veprime përmes ndarjes së ideve dhe informacionit.	Një zgjidhje e mundshme për problemin është... Mund të na duhet të modifikojmë procedurat tona për...
Audienca	Mendoni për lexuesin tuaj. Njihni pozicionin, nevojat dhe njohuritë e lexuesit tuaj. Përputhni mesazhin në përputhje me rrethanat.	Stafi në Tre Oaks Day Camp vlerësoi nderin e pranisë së kryetarit të komunës në darkën tonë të përfitimeve javën e kaluar. Në emër të ekipit të ligës së vogël Hawks, dëshiroj t'ju falënderoj për biletat që keni dërguar. Kaluam shumë mirë në ndeshjen e Lejkërsave.
Forma	Shumica e shkrimeve në vendin e punës ka një format standard: (1) strukturë me tre pjesë që shpjegon qëllimin, dhënia e detajeve dhe sugjerimi i veprimeve dhe (2) të dhëna, duke përfshirë strategjitë, numrat dhe pamjet.	Po shkruaj për informacione rreth makinës suaj të re fotokopjuese. Kompania jonë është e vogël, por bën të paktën 100 fotokopje në ditë. Ju lutemi telefononi (969) 555-1756 nga e hëna deri të enjten dhe më kërkon mua, Julio Vaca. Ne ofrojmë shërbimet e mëposhtme: • Larje të dritareve • Pastrim të qilimave • Pastrim të dyshemesë
Zëri	Bëni muhabet, por i jini drejtpërdrejtë. Mos jini shumë zyrtar ose shumë personal.	Ju mirëpresim në komunitetin e biznesit të Pasadenës. Unë mund të krijoja një konferencë shtypi që do të na bëjë reklamë të mirë.

OPA

1. Ky ishte një prezantim i lezetshëm.
2. Nuk dua të trondit gjendjen.
3. Produkti ynë do të ndikojë në klasën e ulët.
4. Të gjithë personat e punësuar nga kjo kompani duhet të sigurohen që të planifikojnë udhëtimet e tyre për të siguruar që mbërritjet e tyre të jenë në përputhje me kohën e tyre të pranuar të fillimit.
5. Departamenti ynë do të duhet të kthehet në pikën e parë.
6. Zonja Herman është djegur, kështu që unë i sugjerova që t'i merrte pushimet herët.
7. Kontraktuesi nuk mund të caktojë ose delegojë detyrat e tij ose të saj më poshtë.
8. Chicks do të lejohet të luajë në ekipin e softbollit të kompanisë.
9. I vendosa gjërat që ju kërkua në këtë zarf.
10. Duke marrë parasysh pagesën tuaj prej 1 000 dollarë, konfirmoj marrjen e tyre.

PËR TË BËRË

Më poshtë është një listë e detyrave që duhet të kryeni deri në fund të turnit tuaj në dyqanin e veshjeve. Secila detyrë ka një kohë të parashikuar që nevojitet për të përfunduar. Ju keni qenë duke punuar për gjithsej katër orë. Kushtojini vëmendje përshkrimit të secilës detyrë. Renditni këto detyra në mënyrë që të mund të realizohen të gjitha.

Lista e detyrave:

Detyra	Koha që nevojitet
☐ Fshirje me fshesë me korrent. Kjo duhet të bëhet në fund të turnit, vetëm pasi të mbyllet dyqani.	(45 minuta)
☐ Pastroni pasqyrat. Kjo duhet të bëhet pak para fshirjes me fshesë me korrent.	(20 minuta)
☐ Regjistroni artikujt e zhvendosur nga stoku te raftet.	(50 minuta)
☐ Fshini banakët me leckë të lagur. Kjo duhet të bëhet në fund të turnit.	(15 minuta)
☐ Zbrazni dhomat e zhveshjes dhe vendosni rrobat përsëri në varëse rrobash. Kjo duhet të bëhet gjatë gjithë turnit, jo domosdoshmërisht për 45 minuta radhazi.	(45 minuta)
☐ Ujisi bimët.	(10 minuta)
☐ Krijoni shenja për një ulje të madhe çmimesh.	(45 minuta)
☐ Ripalosni rrobat në rafte. Kjo duhet të bëhet gjatë gjithë turnit dhe në fund, jo domosdoshmërisht për 45 minuta radhazi.	(45 minutave)

Si do t'i përfundoj këto detyra?

FJALORI

MODULI DHJETË: SHKATHTËSITË NË PUNË

i përgjegjshëm: Përgjegjës; kërkohet të japë llogari për sjelljen e një personi.

politika e kompanisë: Standardet dhe procedurat e përcaktuara nga një organizatë biznesi për të ndikuar dhe përcaktuar vendimet dhe veprimet.

besueshmëria: 1. I aftë të besohet ose ti zihet besë. 2. I denjë për mirëbesim, siguri ose pranim.

sjellje: 1. Mënyra në të cilën vepron një person. 2. Qëndrimi me të cilin njeriu mbart veten.

sjellje etike: Sjellja në përputhje me parimet e pranuar të së drejtës dhe të gabuarit që rregullojnë sjelljen e një personi ose anëtarëve të një profesioni.

rrezikoj: Të ekspozohesh ndaj humbjes ose lëndimit.

i lexueshëm: Mund të lexohet ose të kuptohet; qartë.

e detyrueshme: Kërkohet; është e domosdoshme.

shënim: Një njoftim i shkurtër ose përmbledhje e përdorur për lehtësi.

etika personale: Grupi i parimeve të sjelljes së një personi.

rekomandim: Një deklaratë e favorshme në lidhje me karakterin ose kualifikimet e një personi.

zhargon: Një lloj gjuhe që ndodh kryesisht në të folur të rastësishme ose të këndshme.

verifikoj: Të përcaktosh ose provosh të vërtetën ose saktësinë e diçkaje.

etika e punës: Një grup parimesh të sjelljes që përfshijnë respektimin e rregullave të vendit të punës.

RROGA

Burke Food Supply Company
617 East 5th Avenue
New York, NY 10019

Dolores Lopez
 77 Waldo Ave.
 Bronx, NY 10038

Numri i çekut: 7207869
 Periudha e pagesës që përfundon më: 12/31/10

Orët dhe Fitimet

Taksat dhe zbritjet

Përshkrimi	Shuma	Përshkrimi	Përshkrimi Shuma	Aktual Nga fillimi i vitit Shuma
Norma e pagesë Reg.	7.00	FICA Tatim	21.50	1,118.00
Norma jashtë orarit	10.50	Fed. Tatimi i të ardhurave	79.33	4125.50
Orë të punuara Reg.	40	NY State	15.40	800.80
Orë jashtë orarit	10	Obligacione kursimi Sh.B.A	7.00	364.00
		Detyrimet e sindikatës	2.00	104.00
Paga neto	259.77	Tatimi i papunësisë	2.00	104.00
Paga totale bruto	385.00			
Totali bruto nga fillimi i vitit	20 020.00	Total	127.23	6616.30

Pasqyra e fitimit. Shkëputeni dhe ruajeni.

Burke Food Supply Company
617 East 5th Avenue
New York, NY 10019

7207869**Data:** 1 janar 2010

Të paguhet për
urdhrin

Dolores Lopez
 77 Waldo Ave
 Bronx, NY 10038

\$*259.77**

Dyqind e pesëdhjetë e nëntë dhe 77/100.....**DOLLARË**

City Savings & Loan
 23 Sebastian St.
 Bronx, NY 10038

Joseph W. Burke

| : 61777 | :

614728066 || •

7207869

ÇEK BOSH

Udhëzime:

Plotësoni këto dy çeqe duke u bazuar në informacionin e mëposhtëm:

- Me çekun #329, ju paguat faturën e telefonit 29,95\$ për AT&T më 20 dhjetor 2010.
- Me çekun #330, ju bletë kartolina të Vitit të Ri me vlerë 20,00\$ nga K-Mart më 22 dhjetor 2010.

Jessica Robinson 579 Blue Ridge Road Kansas City, MO 64105	329
Paguaj urdhrin _____ \$ _____	_____ 20 _____
_____ DOLLARË	
FIRST SAVINGS BANK 294 Greenville Dr. Kansas City, MO 64105	
memorandum _____	
I: 001032357 I: 50918900 I: 329	

Jessica Robinson 579 Blue Ridge Road Kansas City, MO 64105	330
Paguaj urdhrin _____ \$ _____	_____ 20 _____
_____ DOLLARË	
FIRST SAVINGS BANK 294 Greenville Dr. Kansas City, MO 64105	
memorandum _____	
I: 001032357 I: 50918900 I: 330	

TË BËSH PAZAR

	500,00\$
Banka	\$ _____
Veshje	\$ _____
Elektronika	\$ _____
Dyqani i këpucëve	\$ _____
Supermarket	\$ _____
Të ndryshme	\$ _____
Totali i shpenzuar	\$ _____
Totali i kursyer	\$ _____

	500,00\$
Banka	\$ _____
Veshje	\$ _____
Elektronika	\$ _____
Dyqani i këpucëve	\$ _____
Supermarket	\$ _____
Të ndryshme	\$ _____
Totali i shpenzuar	\$ _____
Totali i kursyer	\$ _____

	500,00\$
Banka	\$ _____
Veshje	\$ _____
Elektronika	\$ _____
Dyqani i këpucëve	\$ _____
Supermarket	\$ _____
Të ndryshme	\$ _____
Totali i shpenzuar	\$ _____
Totali i kursyer	\$ _____

	500,00\$
Banka	\$ _____
Veshje	\$ _____
Elektronika	\$ _____
Dyqani i këpucëve	\$ _____
Supermarket	\$ _____
Të ndryshme	\$ _____
Totali i shpenzuar	\$ _____
Totali i kursyer	\$ _____

BUXHETI IM

Në javë			Në muaj
Të ardhura	\$ <u>50,00</u>	× 4	\$ <u>200,00</u>
Kursime	\$ <u>10,00</u>	× 4	\$ <u>40,00</u>
Ushqim	\$ <u>20,00</u>	× 4	\$ <u>80,00</u>

Në javë			Në muaj
Të ardhura	\$ _____	× 4	\$ _____
NEVOJAT/DËSHIRAT JAVORE	KOSTO		SHPENZIME MUJORE
Kursime	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
_____	\$ _____	× 4	\$ _____
Të ardhurat totale	\$ _____		\$ _____
–Shpenzimet totale	–\$ _____		–\$ _____
	= \$ _____		= \$ _____
(Kjo duhet të jetë më e madhe se zero.)			(Kjo duhet të jetë më e madhe se zero.)

PRODUKTE PËR FUSHATA REKLAMIMI

Udhëzime: Pritini përshkrimet vijuese të produktit në shirita në mënyrë që vullnetarët e grupit të mund ta vizatojnë secilin.

Top që nuk kërcen

Karamele që shijon si tallash

Një llambë që punon vetëm pesë minuta

Lexues MP3 që luan vetëm këngët vijuese

Qafore qeni që e bën qenin të lehë

Krem për nxirje që shkakton djegie nga dielli

Automjet që bën vetëm gjashtë milje për gallon benzine

Pije e gazuar që ju bën të lodhur

Patina me rrota katrore

Detergjent rrobash që lë rrobat tuaja të mbajnë erë papastërti

Parfum që mban erë si benzinë

TEKNIKA REKLAMIMI

Tërheqje e emocioneve: Kjo teknikë shfrytëzon frikën dhe mosbesimet e konsumatorëve. Për shembull, një reklamë që përdor tërheqje emocionale mund të pyesë “A keni erë të keqe nga goja?” Ose të deklarojë: “Zbokthi nuk është seksi.” Mesazhi sulmon kotësinë dhe krijon dyshime për veten. Zgjidhja e ofruar është, natyrisht, blerja e produktit të reklamuar.

Qasja e turmës: Kjo teknikë u thotë njerëzve të bëjnë atë që bëjnë të gjithë të tjerët. Përfiton nga dëshira e njerëzve për tu konformuar. Nënkuptohej se qasja e turmës është që konsumatorët duhet “të ruajnë një nivel me tendencën”. Konsumatorët nuk duan të jenë të çuditshëm duke mos blerë produktin. Ky stil reklame shpesh përdoret në fushata politike.

Dëshmi: Kjo formë e reklamimit përdor njerëz të njohur, të tillë si atletë, aktorë dhe muzikantë apo edhe njerëz të zakonshëm për të miratuar produkte. Koncepti është që nëse këtyre njerëzve u pëlqen produkti ose shërbimi, konsumatori mesatar do ta pëlqejë gjithashtu. Këto reklama gjithashtu nënkuptojnë se pak nga fama e të personalitetit të famshëm thjesht mund të “duket” te përdoruesi.

Përgjithësi shkëlqyese: Kjo lloj reklama përdor fraza të ekzagjeruara ose tërheqëse, të tilla si “E mirë deri në pikën e fundit” ose “Unë kurrë nuk harroj një grua që mban diamante”. Ndërsa këto fraza tërheqin vëmendjen, ato në të vërtetë nuk nënkuptojnë asgjë.

Tërheqja e superioritetit: Kjo teknikë nënkupton që do të ishte lajkatare ose prestigjioze të jesh si personi i pasur në reklamë. Sugjeron që konsumatori të mund të bëhet superior ndaj miqve dhe fqinjëve duke blerë produktin. Shumë reklama të makinave luksoze përdorin këtë teknikë.

Emra të markave: Një emër marke është një fjalë, foto ose logo për një produkt ose shërbim. Shumë kompani e dinë se sa i fuqishëm është identifikimi i markës, kështu që ata harxhojnë shumë para për reklama dhe ndërtojnë vetëdijen e konsumatorit për produktin e tyre. Konsumatorët ndikohen nga emrat që shohin shpesh në gazeta dhe revista ose në televizione.

VLERËSIMI I FUSHATËS REKLAMUESE

Anëtarët e grupit

SISTEMI I VLERËSIMIT:

**** i jashtëzakonshëm ** i mirë
*** i shkëlqyer * i dobët

GRUPI	PRODUKTI	REKLAMA TEKNIKA	ÇFARË QE EFEKTIVE	ÇFARË MUND TË PËRMIRËSOHET	VLERËSIMI

FJALORI

MODULI NJËMBËDHJETË: MË VETE

llogari bankare: Një marrëdhënie zyrtare bankare e krijuar për të mundësuar depozitimin ose tërheqjen e parave.

buxhet: Një plan sistematik për shpenzimin e një burimi zakonisht fiks, siç janë paratë ose koha, gjatë një periudhe të caktuar.

llogari çeqesh: Llogari bankare e përdorur për pagesa përmes çeqeve me shkrim.

kartë krediti: Një kartë plastike nga një bankë ose institucion tjetër që autorizon blerjen e mallrave me kredi.

depozitë e drejtpërdrejtë: Një marrëveshje midis një kompanie dhe një banke e cila lejon që çeku i një punonjësi të depozitohet drejtpërdrejt në llogarinë e tij bankare.

vlera etike: Një grup parimesh të sjelljes dhe zgjedhjeve në lidhje me sjelljen.

federal: Për qeverinë qendrore të Shteteve të Bashkuara ose në lidhje me të.

shuma bruto: Të ardhurat totale ose fitimi para zbritjeve.

të ardhura: Shuma e parave ose ekuivalenti i saj i marrë gjatë një periudhe kohe në këmbim të punës ose shërbimeve.

interesi: Paratë e paguara për përdorimin e huazuar të parave.

media: 1. Komunikimet masive, siç janë gazetatat, revistat, radio, televizioni ose interneti. 2. Grupi i gazetarëve dhe të tjerët që përbëjnë industrinë dhe profesionin e komunikimit.

i paguari: Një person të cilit i paguhen paratë.

bindës: Prirje të kenë fuqi të mbushin mendjen ose të ndikojnë.

llogari kursimesh: Një llogari bankare e përdorur për të kursyer para për një periudhë kohe që fiton interes.

kthimi i tatimit: Një formular që duhet të paraqitet nga një punëtor pranë qeverisë për të raportuar shumën e taksave që duhet të paguhen.

transaksion: Një marrëveshje biznesi ose shkëmbim; një marrëveshje biznesi.

e pavlefshme: Të mos ketë fuqi ligjore ose vlefshmëri.

tatimi i mbajtur në burim: Taksat që qeveritë federale, shtetërore ose lokale zbriten nga çeku i një punëtori.

KONTRATË SHEMBULL

Unë, (emri i studentit), si anëtar i (emri dhe lënda e arsimit) klasës, shpreh angazhimin tim për projektin e shërbimit të mësimit që klasa jonë do të kryejë. Si pjesë e ekipit të projektit, jam dakord me sa vijon:

- ☐ Të vij në klasë në kohë në mënyrë që të maksimizojmë kohën tonë të punës në projekt.
- ☐ Të trajtoj seriozisht projektin dhe të gjithë punën e përfshirë.
- ☐ Të kryej detyrat në kohë dhe në maksimumin e aftësisë sime.
- ☐ Të mbaj të gjitha angazhimet e projektit.
- ☐ Të vazhdoj të punoj në projekt deri sa të përfundojë ose derisa ekipi të pranojë që puna është bërë.

Nënshkruar në _____
(data)

(Nënshkrimi i studentit)

(Nënshkrimi i edukatorit)

(Nënshkrimi i dëshmitarit)

UDHËZUESI I MËSIMIT TË SHËRBIMIT DHE LISTA E KONTROLLIT

Të zgjedhësh një projekt

- ☐ Përcakto “mësimin e shërbimit” për studentët.
- ☐ Motivo dhe frymëzo studentët që të përfshihen.
- ☐ Ndhmo studentët të zgjedhin një temë të projektit.

Të krijosh një plani veprimi dhe përgatitja për projektin

- ☐ Përcakto “planin e veprimit” dhe shpjego pse duhet të bëhet.
- ☐ Shpjego se çfarë informacioni duhet të përfshihet në planin e veprimit.
- ☐ Njofto studentët me mënyra të ndryshme për të gjetur informacione mbi mësimin e shërbimit.
- ☐ Organizoj përpjekjet kërkimore të studentëve.
- ☐ Kërko që studentët të nënshkruajnë kontratat e projektit.
- ☐ Organizoj përpjekjet e punës të studentëve duke formuar ekipe projektesh ose grupe pune.
- ☐ Ndhmo studentët të shkruajnë një plan veprimi.
- ☐ Ndhmo studentët në krijimin e një linje kohore/grafik pune të projektit.
- ☐ Kërkoju studentëve të paraqesin planin e veprimit për miratim nga ata që duhet të miratojnë projektin.
- ☐ Përgatiti studentët të bëjnë prezantime rreth projektit.
- ☐ Ndhmo studentët të rafinojnë planin e tyre të veprimit, nëse është e nevojshme.
- ☐ Udhëzo studentët ndërsa ndjekin hapat e paraqitur në planin e tyre të veprimit në mënyrë që të përgatiten për projektin.
- ☐ Shpjego rëndësinë dhe metodat për të gjurmuar përparimin e studentëve ndërsa ata punojnë për të përfunduar projektin.
- ☐ Shpjego konceptin dhe rëndësinë e të paturit e një etike të fortë pune.
- ☐ Shpjego konsiderata të veçanta me të cilat studentët mund të përballen gjatë punës në projekt.

Të kryesh projektin

- ☐ Kujtoju studentëve të kontrollojnë dhe kontrollojnë sërish për tu siguruar që ata të përfundojnë të gjithë punën për projektin e tyre.
- ☐ Ndhmo studentët që të rrahin mendimet për problemet e projektit të minutës së fundit.
- ☐ Kërko nga studentët të kontrollojnë gjithë projektin dhe të krijojnë një axhendë për ditën e projektit.
- ☐ Mbështeti studentët ndërsa përfundojnë projektin e tyre të mësimit të shërbimit.
- ☐ Festoj.

Vetë-vlerësimi dhe vlerësimi publik

- ☐ Shpjego se çfarë është vetë-vlerësimi dhe pse është i dobishëm.
- ☐ Shpjego se çfarë duhet të përfshijë vetë-vlerësimi.
- ☐ Kërkoni që studentët të kryejnë një vetë-vlerësim të punës së tyre të projektit.
- ☐ Shpjego se çfarë është një vlerësim publik dhe pse është i dobishëm.
- ☐ Shpjegoni se çfarë duhet të përfshijë një vlerësim publik.
- ☐ Bëj që studentët të kryejnë një vlerësim publik të punës së tyre.
- ☐ Vlerëso ndikimin e projektit të studentët dhe komuniteti.

FLETA E GJURIMIT

Emri:

Data e sotme:

Tema e projektit:

Emri	Detyra	Data e afatit	Data aktuale	Komente

KUJTESË SHEMBULL

PËR: Znj Grimes
NGA: Ekipi i dramaturgëve
RE: Raporti javor i zhvillimit
DATA: 22 mars

Këtë javë, ekipi ynë realizoi detyrat e mëposhtme:

- Shkroi një draft të dytë të aktit të dytë të shfaqjes.
- Korrigjoi aktin e parë, i cili tani është i plotë.
- U takua me ekipin hulumtues për të diskutuar pyetjet e mëposhtme për të cilat ende na duhet të përgjigjemi për aktin përfundimtar të shfaqjes:
 - Cilat specie peshqish janë pjesë e ekosistemit të parkut?
 - Si ndikon ndryshimi i stinëve në ekosistem?

Ne kemi sfidat e mëposhtme për të kapërcyer:

- Auditori i shkollës fillore është i prenotuar në ditën që kishim planifikuar për performancën tonë.
- Ende nuk mund të gjejmë kuti kartoni për skenën.

Javën tjetër, ne planifikojmë të kryejmë detyrat e mëposhtme:

- Të shkruajmë draftin e parë të aktit të tretë dhe të fundit të shfaqjes.
- Të korrigjojmë draftin e dytë të aktit të dytë.
- Të riplanifikojmë datën për auditorin në shkollën fillore; të rishikojmë linjat kohore.
- Të kontaktojmë më shumë dyqane lokale dhe impiante riciklimi për të kërkuar kuti kartoni.

ADOLESHENTË QË BËJNË NDRYSHIMIN

NGA MARGUERITE MARSH

Videolojëra, iPod, telefona celularë, mesazhe, shikim televizori, sjellje të keqe - ky është profili që disa njerëz u atribuojnë adoleshentëve të sotëm. Disa përshtaten me atë stereotip, por shumica jo.

Problemi është se sjellja e mirë nuk pasqyrohet gjithmonë në shtyp po aq sa sjellja e keqe. Shikoni disa adoleshentë që bëjnë ndryshimin. Mund të ndryshojë mënyrën se si shikoni fëmijët nën 18 vjeç.

Mimi Ausland

Jo shumë njerëz, e lëre më adoleshentët apo të ndërmjetmit, nuk mund të thonë se ata filluan një faqe interneti për të ushqyer kafshët e uritura në një strehë lokale. Por Mimi Ausland, një 12-vjeçare nga Bend, Oregon, e cila ishte vullnetare në strehimore, mund të thotë se e bëri atë me sukses.

Ausland e mori fillimisht idenë nga faqja Free Rice, ku çdo pyetje që ju i përgjigjeni saktë dhurohen 10 kokrra oriz në Programin Botëror të Ushqimit për të ndihmuar në dhënien fund të urisë. Në vend të orizit, ajo zgjodhi ushqim për mace dhe qen. Çdo ditë postohen dy pyetje - një për macet dhe një për qen. Kur përgjigjeni, në mënyrë të saktë ose të gabuar, ju dhuron 10 copa ushqimi për secilën kafshë.

Sipas faqes së saj, Ausland nisi të japë ushqim falas për kafshët më 1 prill 2008. Deri në 14 maj, ajo kishte mbledhur 240 pond ushqime, të cilat i dorëzoi në strehimoren lokale, Shoqëria Humane e Oregonit Qendror.

Dhurimi i saj i parë ishte i mjaftueshëm për të ushqyer 456 qen për një ditë. Që prej 4 janarit 2010, freekibble dhe freekibblekat, kanë mbledhur mbi 285 000 paund (142 tonë) ushqim për t'u ndarë ndërmjet 13 strehimoreve në të gjithë SHBA. Nuk është çudi që ajo që fituese e çmimit ASPCA Humane të vitit 2008 për përpjekjet e saj.

Sally O'Brien

Si një 18-vjeçare në Shkollën e Mesme Arlington, Sally O'Brien ka një orar të ngjeshur. Ajo ndjek klasa, mbikëqyr studentë të tjerë, është redaktore e vjetarit të shkollës së mesme dhe redaktore e dizajnit për revistën e artit letrar të shkollës. Ajo gjithashtu punon tre ditë në javë në një restorant lokal. Por kjo nuk e ndalon atë të japë kontribut vullnetar në shkollë dhe në komunitet. "Vullnetarizmi është një rrugë e dyanshme," shpjegoi O'Brien. "Pavarësisht sa të jap, unë marr diçka në këmbim."

Lista e saj e projekteve vullnetare është e gjatë — në shkollë ajo është e përfshirë me muzikantë të shkollës, bashkëpunim me bashkëmoshatarët, Respektoni Vetën dhe Klubin Fluturues të Nderit dhe është një këshilltar kampi për klasat e gjashta në kampin Oty'Okwa të Big Brothers Big Sisters. Ajo vullnetarizohet çdo verë në Qytetin e Sigurisë të Arlington të Sipërm, ashtu siç ka bërë që nga klasa e gjashtë - punë me fëmijë të moshës 5 dhe 6 vjeç. "Unë kam punuar në zyrë, kam qenë asistent i një mësuesi dhe mbikëqyrës i jashtëm," tha O'Brien. "Kam mësuar shumë. Ata më kanë mësuar mua aq sa unë ua kam mësuar atyre. Unë jam më mirë kur punoj me njerëz. Unë i shoh gjërat nga këndvështrimi i tyre. Kam mësuar të mos i marr gjërat aq seriozisht dhe rëndësinë e të dalit jashtë dhe të ndihmuarit të njerëzve."

Mësimi i shërbimit Shkolla e Mesme

ADOLESHENTË QË BËJNË NDRYSHIMIN (VAZHDIM)

Ajo së bashku me miqtë e saj ndihmojnë në shëtitjen e qenve në Shoqërinë Humane të Zonës Capital. “Ne mund të shëtisin qentë dhe të kalojmë kohë së bashku”, tha O'Brien. Përfshirja e saj me qen nuk mbaron këtu. Ajo dhe familja e saj kanë rritur këlyshë për Pilot Dogs që nga viti 2001. Ata kanë rritur shtatë këlyshë deri më tani - duke i mbajtur secilin për një vit. “Ne të gjithë ndihmojmë në kontrollin, shoqërizimin dhe trainimin,” tha ajo. “Prindërit e mi luajtën një rol të madh në këtë. Ata më kanë mësuar që unë kam burime për të dalë dhe ndihmuar njerëzit dhe ndikuar në komunitet. Kam ende kohë. Dhe kam akoma kohë të rri me miqtë e mi. Unë ende mund të bëj atë që dua të bëj, kështu që pse jo?”

Erin O'Brien

Erin O'Brien është një 16 vjeçare e re në Shkollën e Mesme Arlington dhe është motra e Sally. Erin gjithashtu është i orientuar drejt bashkësisë dhe është i përfshirë në shumë prej të njëjtave organizatave si Sally, por gjithashtu marshon me thirrjen e saj. Erin ka dhuruar flokët e saj te Gërshetat e Dashurisë (Locks of Love) - për të dhuruar, flokët duhet të jenë 10 inç ose më të gjata. “Unë gjithmonë kam urryer të pres flokët,” tha O'Brien. Kur isha 11 vjeç, i kisha të gjata deri poshtë kurrizit. E kam bërë tre herë dhe kam në plan ta vazhdoj ta bëj.”

Ajo gjithashtu është pjesë e Link Crew në shkollë, duke ndihmuar studentët e vitit të parë të përshtaten me shkollën e mesme, ka drejtuar shfaqjen muzikore vjetore të shkollës së mesme lokale, është e përfshirë në Respekto Vetën (Respekt Yourself) dhe ka qenë këshilltare kampi për klasën e gjashtë në Camp Oty'Okwa. “E gjithë klasa e gjashtë

merr pjesë,” tha O'Brien. “I gjithë qëllimi është të jemi model pozitiv. Ata mund të mos dinë se si të veprojnë në një mjedis të ri. Ne ndajmë të gjithë përvojën e kampit.” Edhe vetë ka mësuar nga kampionët, tha ajo. “Ata më kanë mësuar vlerën e shikimit të perspektivës së dikujt tjetër. Dhe thjeshtë të lirohem dhe të argëtohem.”

Që nga klasa e gjashtë, O'Brien ka kaluar muajt e verave të saj në Qytetin e Sigurisë. Aktualisht është ndihmëse e mësuesit dhe ndihmon fëmijët me zanate e u mëson atyre këngë. Ajo gjithashtu u mëson sigurinë në trafik dhe si të jesh një këmbësor i sigurt. Dhe çfarë ka mësuar ajo? “Unë kam zhvilluar aftësi të reja me njerëzit dhe aftësi komunikuese në bashkëveprim me fëmijët, prindërit e tyre dhe oficerët. Për mua është përgatitje për intervistat për punë dhe një punë si e rritur.” Qëllimi i O'Brien është të studiojë për komunikim dhe mbase të punojë në marrëdhënie me publikun. “Më pëlqen të punoj me shumë njerëz,” tha ajo. “Qyteti i Sigurisë ndoshta më ka ndihmuar të kuptoj atë.”

Këshillat e O'Brien për adoleshentë që dëshirojnë të bëhen vullnetarë por nuk mund të vendosin se çfarë të bëjnë është të provojnë Shoqërinë Humane. “Është shumë e përhapur. Është e lehtë për të pastruar kafazet dhe të shëtisësh qentë. Gjeni talentin dhe aftësinë tuaj për të bërë një ndryshim. Gjeni se çfarë bëni më mirë dhe çfarë ju pëlqen. Ju pëlqen sporti? Po Olimpiada Speciale? Të ndihmoni fëmijët? Gjeni një shkollë që mund të përdorë ndihmën tuaj. “Është diçka për të gjitha llojet e interesave.”

ADOLESHENTË QË BËJNË NDRYSHIMIN (VAZHDIM)

Eryn Dalton Powell

Fituesi i çmimit Columbus 2009 Jefferson për shërbimin publik dhe krijuesi i faqes në internet të Eryn's Healing Arts, Eryn Dalton Powell ka shumë njohuri për jetën nga moshën 14 vjeç. Diagnostikuar me anemi qelizore në formë drapri (SCA) në moshë të re, Powell ka kaluar shumë kohë në Spitalin Mbarëkombëtar të Fëmijëve. Ideja për mbledhjen e saj të parë të lodrave lindi kur u shtrua në spital ndërsa po merrte trajtim për SCA. “Mund të jetë mjaft e dhimbshme,” tha ajo. “Qelizat e gjakut bllokohen në vena. U përpoqa të shpërqendroja veten nga dhimbja - bëra disa vizatime dhe disa letra.”

Shporta e dhuratave që u ofron pacientëve vepra artistike dhe artizanale, lodra, fletore dhe kafshë të mbushura, ishte një ndihmë. “Njerëzit dhurojnë artikuj,” tha ajo. “Më bëri të ndihem më mirë se dikush po mendonte për mua.”

Powell filloi mbledhjen e lodrave bashkë me shokët e saj të klasës, të cilët ishin të entuziazmuar për të ndihmuar. Mbledhja e saj e parë ishte një sukses i atillë që e bëri ngjarje vjetore, madje edhe të marrë ndihmë nga Simfonia e Çikagos e mësuesit në shkollën e saj.

Ideja për faqen e saj të internetit erdhi kur nëna e saj vuri re vizatimet dhe bëri kartolina prej tyre. Powell tani shet kartolina në faqen e saj për mbledhje fondesh. Qëllimi i saj? Të ndihmojë dhe edukojë të tjerët me SCA.

“Shumë njerëz as nuk e dinë se e kanë sëmundjen. Një 16-vjeçare pësoi një goditje cerebrale dhe më pas u diagnostikua.” Ajo gjithashtu thjesht dëshiron të ndihmojë të tjerët. “Nëse dikush tjetër mund të ndjehet më mirë për ndonjë gjë, unë dua të bëj diçka për t'i ndihmuar ata. Të ndihmoj të tjerët më bën të lumtur. Mua thjesht dua ta bëj këtë.”

Powell ka plane të tjera për uebfaqen e saj - si të krijojë një kalendar nga fotot që ajo pëlqen të bëjë. Por ato duhet të presin. Për shkak të SCA-së, ajo mungoi shumë në shkollë këtë vit dhe ka shumë detyra shtëpie për të arritur. Por kjo nuk do ta dekurajojë atë. “Më pëlqen ndjenja e arritjes,” tha ajo. “Por në të njëjtën kohë, unë ende ndjehem sikur mund të bëj më shumë. Jam vërtet e lumtur, por e di që mund të vazhdoj.”

Ribotuar me leje nga kompania e printimit Dispatch. Të drejtat e autorit 2010, kompania e printimit Dispeçer. Përdorime: fotokopjimi, projektori i errët ose i transparencës për projektor të varur. Kompania e printimit Dispatch jep leje për ta riprodhuar këtë faqe për përdorim nëpër klasa.

