

 RecyclART

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



IEK  
Αγρινίου



Asociația pentru Educația  
și Dezvoltare Durabilă



Promimpresa



IEK  
Αγρινίου



Asociația pentru Educația  
și Dezvoltare Durabilă



Promimpresa

# Hyrje

Ky Manual synon kryesisht të mbështese Trajnerët e të Rriturve në zhvillimin e rrugëve të përmirësimit e aftësive për individëd e papunësuar afatgjatë përmes krijimtarisë dhe artit.

Kreativiteti dhe artet zgjerojnë aftësinë për të bashkëvepruar me botën dhe ofrojnë një grup të ri aftësish për vetë-shprehje, mirëkuptim dhe komunikim. Kjo mund të jetë gjithashtu e vlefshme për të rriturit e papunë afatgjatë, të cilët duhet të jenë në gjendje të marrin një perspektivë të re mbi rrethanat e tyre dhe të nxiten të zhvillojnë zgjidhje alternative në lidhje me realizimin e tyre profesional. Dhe këtu hyn në lojë metodologjia Arti i Riciklimit

## Riciklimi Kreativ i Projektuar

Riciklimi kreativ i Projektuar mund të shihet si një qasje e ndryshme ndaj

riciklimit; pikënisja nuk janë mbetjet, por nevoja nga e cila lind ideja e riciklimit.

Rrjedha shkon si më poshtë:

NEVOJA → PROJEKTI → MBETJA → OBJEKT I RI

Në të njëjtën mënyrë, të papunët afatgjatë kanë nevojë për të gjetur mundësi të reja pune.

Duke u nisur nga kjo NEVOJË, metodologjia RecyclART udhëzon të rriturit e papunë prej nje kohe të gjatë përmes një PROJEKTI të vetë-drejtuar për të eksploruar aftësitë, kompetencat dhe vlerat e tyre që përndryshe do t'i konsideronin si "MBETJE" - dhe si rezultat, të gjenin një shteg TË RI-KARRIERË

# Përmbajtja

## Pjesa 1: Riciklimi si Rishpikje e Vetvetes

Kapitulli 1: Eksplorimi ..... faqe 03

Kapitulli 2: Përshtatja..... faqe 08

Kapitulli 3: Njohja..... faqe 09

Kapitulli 4: Ekspedita..... faqe 12

Kapitulli 5: Komunikimi ..... faqe 15

## Pjesa 2: Aktivitete Projektuese Kreative Riciklimi

Aktiviteti 1: Cohat..... faqe 22

Aktiviteti 2: Qelqi..... faqe 27

Aktiviteti 3: Metali..... faqe 31

Aktiviteti 4: Vajrat..... faqe 36

Aktiviteti 5: Plastika..... faqe 40

# KAPITULLI 1 | Orientimi dhe Eksplorimi

## Cfarë është orientimi në karrierë?

Të pasurit karriere do të thotë më shumë sesa thjesht “gjetja e një pune”. Dhe të kesh një pune jo domosdoshmerisht nënkupton të pasurit e një karriere. Kjo është veçanërisht e rëndësishme t’u komunikohet njerëzve të cilët janë të papunë për një periudhë të gjatë kohe. Këtu ka një paralelizëm interesant me riciklimin!

Arti i riciklimit po shkon përtej qëllimit fillestar të një produkti dhe po sjell më shumë nga sa ishte konceptuar fillimisht.

Në mënyrë të ngjashme, arti i vetë-rishpikjes po shkon përtej qëllimit fillestar për të gjetur një punë duke rishqyrtuar dhe nxjerrë më shumë në pah përvojat, aftësitë, njohuritë dhe kompetencat që secili prej nesh zotëron.

Natyralisht, çdo proces i “rishpikjes” mundet të drejtojë potencialisht drejt “riorientimit”. Si rrjedhim ne mund të gjejmë përmbushje profesionale në një fushë që nuk e kishim parashikuar fillimisht.

Me këtë në mendje dhe në përputhje me kohën që keni për trajnimin, këtu janë disa sugjerime se si mund të filloni trajnimin.

## Si të mësoni rreth orientimeve të karrierës

### Prezantoni Qellimet

Prezantoni aspektet e vetë-rishpikjes profesionale që keni ndërmend të mbuloni. Paraqitni atë që nxënësit do të mësojnë, fitojnë dhe bëjnë si pjesë e trajnimit.

Meqenëse trajnimi ka të bëjë me "riciklimin" dhe "rishpikjen profesionale", qëllimet e mëposhtme janë të gjitha pika të vlefshme për të udhëhequr trajnimin:

- Kuptoni se si duket planifikimi i duhur i karrierës
- Percaktoni dhe vlerësoni përvojat tuaja të punës dhe jetës së deritanishme
- Njihni vlerat dhe interesat që ju udhëheqin
- Identifikoni opsionet e mundshme dhe të rëndësishme të karrierës për veten tuaj

## Vendosni një gjuhë të përbashkët dhe pritshmëri

Ka dy gjëra të tjera që duhen marrë në konsideratë kur filloni një trajnim.

Së pari, sigurohuni që përmbajtja të jetë e ngjashme (e pershtatshme), në mënyrë që nxënësit të mund ta identifikojnë veten në atë që do të prezantohet. Kjo do të thotë që shembujt që përdorni për të krijuar terrenin për trajnimin dhe më vonë për t'i përdorur për të shtjelluar pika të ndryshme duhet të jenë të tillë që nxënësit të mund ta identifikojnë veten në shembuj.

Së dyti, sigurohuni që të gjithë janë në të njëjtën linjë dhe flasin të njëjtën gjuhë, d.m.th., të kenë një kuptim të ndërsjellë të kuptimit me të cilin përdorni fjalët kyçe. Sa herë që prezantoni një term ose një koncept, është e rëndësishme të merrni pak kohë dhe të shpjegoni kuptimin me të cilin do ta përdorni. Duke vepruar kështu, do të shmangni konfuzionin e panevojshëm dhe do të reduktoni në masë të madhe keqinterpretimin e materialit tuaj.

### Shembull për të filluar: “Çfarë është një karrierë?”

Pas prezantimit fillestar, pyesni pjesëmarrësit "Çfarë është një karrierë?" Ju gjithashtu mund t'i shkruani përgjigjet e tyre. Ajo që është e rëndësishme është që po krijoni atë bazë të përbashkët që diskutuam. Pasi ta bëni këtë, mund të futni pika shtesë, të papërmendura.

Merrni parasysh idetë e mëposhtme:

- Punë me pagesë dhe punë vullnetare
- Puna në një zyrë dhe drejtimi i një biznesi të vogël nga shtëpia - Të punosh në të njëjtën industri gjatë gjithë jetës dhe të punosh në industri të ndryshme
- Të punosh në të njëjtin sektor gjithë jetën dhe të punosh në sektorë të ndryshëm

Rezultati kryesor për tu arritur është ky - karriera nuk është aq lineare dhe e ngurtë sa dikur. Dhe mënyra se si keni arritur në atë pikë është përmes një ndërveprimi që ka përfitimet e mëposhtme.

Së pari, ju morët kuptimet që pjesëmarrësit kanë për karrierën - kjo ju lejon të shikoni në mendjet e tyre, në mënyrë që të dini më mirë se si mendojnë ata dhe si të komunikoni me ta;

Së dyti, kjo i bën nxënësit më të hapur dhe më të investuar në lidhje me atë që do të ndani më pas, sepse ju u dhatë atyre mundësinë të flasin dhe të ndjehen të dëgjuar.

Së treti, ju merrni mirekuptimin e vendosur dhe e zgjeroni më tej atë në një mënyrë më të plotë dhe më të kuptueshme.

## Prezantimi i një strukture për "projektin tonë krijues"

Ashtu si riciklimi i produktit, vetë-rishpikja përfaqëson një përpjekje krijuese. Sidoqoftë, "kreativ" nuk do të thotë "i paorganizuar". Kjo është arsyeja pse, pasi të keni krijuar disa gjuhë të përbashkëta dhe qëllime që pritet të arrihen, është e rëndësishme të propozoni një kornizë orientimi në karrierë.

Një kornizë është e vlefshme sepse e kthen një përpjekje në një proces hap pas hapi. Në rastin tonë, ne kemi dy procese hap pas hapi të cilat i quajmë projektet tona krijuese.

Është mjaft interesante që të dy projektet tona krijuese mund të ndahen në 5 hapa themelorë.

Nga njëra anë, ne kemi projektin tonë të riciklimit të produkteve ku:

- Eksplorojmë mjedisin tone
- Identifikojmë mundësitë për riciklim
- Përcaktojmë gjithçka që na nevojitet
- Prodhojmë produktin tonë të ricikluar
- E ndajmë me botën ose e paraqesim për publikun

Nga ana tjetër, ne kemi projektin tonë të vetë-rishpikjes ku:

- Vetë-eksplorojmë
- Identifikojmë mundësitë
- Përcaktojmë se çfarë duhet të bëjmë
- Zbatojmë vendimet tona
- Ndajmë dhuntitë tona me botën

Arsyeja pse këto të pesta janë "hapa", është se ka një sekuençë në performancën e tyre. Përveç kësaj, kur dikush duhet të mësojë qëllimisht orientimin në karrierë ose të studiojë rrugën e tij të karrierës, pika e fillimit është gjithmonë "Vetëeksplorimi"

Dikush mund të mendojë se "Identifikimi i mundësive" mund të jetë pika fillestare në vend që, dhe ndërsa kjo sigurisht mund të jetë rasti, te neglizhuarit e fazës së "Vetë-eksplorimit" vetëm do të komprometojë ndonjë nga rezultatet që do të merren në fazat e mëvonshme.

Kjo nuk do të thotë se procesi nuk mund të ndahet në më pak ose më shumë, hapa më të vegjël, më të mëdhenj. Sasia e detajeve dhe koha që i kushtoni secilit hap do të varet nga sasia e kohës që keni për stërvitje në radhë të parë. Për shembull, në indeksin e manualit, mund të shihni një nomenklaturë të ndryshme të përdorur për të përshkruar procesin:

“Eksplorim-Përshtatje-Njohje-Ekspeditë-Komunikim”

Thelbi gjithsesi mbetet i njëjtë.

REzultati kryesor për tu arritur është ky - ju dëshironi te dilni në konkluzionin që orientimi në karrierë duhet më mirë të fillojë me "Vetë-eksplorimin". Kjo është thelbësore pasi vetë-eksplorimi është thelbi i rikuperimit të vetëvlerësimit të nxënësve, si dhe i udhëheqjes së tyre drejt një rruge karriere që ata janë të gatshëm, të aftë dhe të interesuar ta ndjekin.

## Ushtrimet dhe aktivitetet e marra në konsideratë

Pasi t'i keni prezantuar nxënësit me kornizën, është e rëndësishme të merren parasysh ushtrimet dhe aktivitetet që lidhen me termat dhe kategoritë e mëposhtme.

### Veprimet fillestare

Si me çdo hap dhe aktivitet të mëtejshëm është e rëndësishme të vazhdohet të bëhen paralelizmat e nevojshme që mbart vete-rishpikja dhe te riciklimi. Meqenëse kjo është ose dita e parë ose pjesa e parë e trajnimit tuaj, motivi themelor është nevoja dhe zhvillimi i një plani.

Siç e kemi përcaktuar tashmë, riciklimi, ashtu si vetë-rishpikja, është një projekt

krijues. Dhe ashtu si të gjitha projektet e tjera, edhe ato kreative kërkojnë që të keni një plan.

Vendi më i mirë për të filluar është të kryeni një vetë-auditim. Ky është themeli që do të diktojë si zgjedhjet krijuese në lidhje me riciklimin, ashtu edhe vendimet që dikush merr në lidhje me karrierën e tij.

Ajo gjithashtu ka përfitimin e udhëzimit të nxënësve drejt ndërtimit të vetëvlerësimit të tyre në një mënyrë të shëndetshme - kjo është për shkak se ju po i udhëzoni ata të shikojnë veten për të ndërtuar atë vetë-imazh më të mirë, në vend që të shikojnë stimujt dhe zgjidhjet e jashtme.

## Tërheqja dhe kenaqësia e punës

Ftojini nxënësit të eksplorojnë atë që u pëlqen më shumë nga puna. Duke vepruar kështu, bëhet më e lehtë të kuptosh si llojet e punës që do t'i përshtaten më mirë një nxënësi, ashtu edhe ato që duhen evituar. Kjo do të shërbejë si një bazë për të ditur më mirë se cilat aftësi duhet të zhvillohen dhe cilat mundësi ia vlen të shpenzoni kohë duke u përgatitur për më vonë.

## Vlerat e punës dhe kënaqësia në punë

Një ushtrim si ky përdoret më së miri si vazhdim i të mëparshmit. Kjo ju lejon të kuptoni edhe më mirë se çfarë do të thotë për veten të kesh "një punë të kënaqshme". Përdorni një listë faktorësh që nënkuptojnë diçka për personalitetin e dikujt dhe llojin e punës që dikush mund ta njohë si të vlefshme dhe të kënaqshme. Më pas, mund të renditni më tej faktorë të ndryshëm sipas rëndësisë. Kjo do t'i ndihmojë pjesëmarrësit që jo vetëm të kuptojnë atë që vlerësojnë, por gjithashtu të fillojnë të reduktojnë faktorët dhe idetë që mund të kenë si dytësore dhe të panevojshme.

## Besimet dhe vlerat personale

Të paturit e një aktiviteti që lidhet me vlerat dhe besimet e dikujt mund ta ndihmojë nxënësin të mendojë me kujdes se si këto mund të ndikojnë në opsionet e punës që ata tërhiqen.

Sa më të qartë të jemi se përse po i bëjmë gjërat, aq më e lehtë është të jetojmë



me zgjedhjet dhe kompromiset që po bëjmë.

Është e rëndësishme të theksohet këtu se besimet dhe vlerat, megjithëse personale, nuk duhet të kufizohen në mirëqenien e individit. Kjo do të thotë se dëshirat tona për kontribut në mirëqenien kolektive-sociale janë po aq të rëndësishme në një vetë-auditim sa ç'janë edhe vlerat dhe besimet që lidhen me mirëqenien e vetë personit.

Gjithashtu, sigurohuni që t'u kujtoni nxënësve se nuk ka përgjigje të sakta ose të gabuara dhe gjithmonë mund t'u ktheheni aktiviteteve dhe të përditësoni të menduarit tuaj, ndërsa përparoni gjatë trajnimit.

## Interesat e terheqjet

Ajo që vlerësoni në jetë lidhet natyrshëm me atë që ju intereson më shumë. Një aktivitet i fokusuar në eksplorimin për atë që nxënësit janë me të vërtetë të interesuar dhe të magjepsur mund t'i ndihmojë ata që më pas të mendojnë se si mund t'i sjellin ato gjëra në punën e tyre.

Një shënim për zgjedhjen e fjalës këtu. Mund të vini re se nuk po flasim për "pasionë". Kjo është e qëllimshme, pasi pasioni shpesh shoqërohet me një numër shumë më të ngushtë aktiviteteve dhe është diçka që njerëzit e konceptojnë që dikush është i motivuar për të bërë dhe lulëzon duke e bërë pa përpjekje. Nga ana tjetër, interesat dhe terheqjet ju lejojnë të keni një dialog më konstruktiv dhe të konceptoni gjërat për të cilat jeni të interesuar dhe të terhequr si diçka që ju duhet të ndërtoni dhe zhvillonin.

Ju mund të merrni një moment shtesë për të shpjeguar zgjedhjen tuaj të fjalëve nëse e gjeni të përshtatshme dhe koha juaj e trajnimit e lejon këtë.

## KAPITULLI 2 | Përshtatja

Të paturit te qartë se cilat janë kufizimet(limitet) dhe përgjegjësitë tuaja mund t'ju ndihmojë të merrni një vendim të bazuar nse si t'i qaseni eksplorimit të karrierës suaj.

Secili prej nesh ka një sërë faktorësh personalë që mund të ndikojnë në zgjedhjet tona të karrierës. Këto mund të përfshijnë:

- Fitimi i një shumë të caktuar parash
- Mirëqenia juaj
- Mosha
- Të qenit kujdestari kryesor për një anëtar të familjes
- Dëshira për të jetuar në një vend të caktuar
- Kërkoni të merrni një kualifikim të shpejtë ose një që nuk është aktualisht i disponueshëm
- Të qenit i njohur profesionalisht në një sektor të caktuar të punës

Nxënësit mund të mos ndihen aq energjik për të marrë parasysh pengesat e mundshme sa ndihen kur eksplorojnë interesat e tyre. Megjithatë, ata kanë nevojë për një vlerësim të balancuar të situatës së tyre. Sjellja e kësaj përpara një aktiviteti në lidhje me këtë çështje do të shpërndajë disa nga shqetësimet e parashikuara.

Pasi ta bëni këtë, merrni parasysh një aktivitet si më poshtë.

## Eksplorimi i aftësive tuaja

Ky aktivitet i ndihmon nxënësit të vlerësojnë se çfarë kanë nevojë, çfarë duhet të bëjnë dhe çfarë nuk mund të bëjnë lehtësisht në jetën e tyre në këtë moment. Në fund, do t'i inkurajojë ata të mendojnë për implikimet e secilit kufizim dhe të shohin rrugët që kanë përpara.

Paraqiten katër kategoritë e mëposhtme:

- Nevojat
- Përgjegjësitë
- Kufizimet
- Avantazhet

Duke ndjekur faktorët që ndikojnë në karrierë që diskutuam, çdo nxënës mund të shkruajë gjëra që lidhen me ato kategori dhe që ai i dallon si pengesa në situatën e tij.

Më pas, çdo nxënës duhet të artikulojë implikimet që çdo faktor kufizues ka për

situatën e tyre. Mbani shenim se "Implikimet" janë sygjerim me i mire se "Problemët". Inkuadrimi i faktoreve si implikime në të vërtetë bën faktorin të duket me shume se vec të "nënkuptuarit" e cilesisë së tij të një sprove. Për këtë arsye le hapësirën e nevojshme për të menduar më pas për faktorin si diçka që mund të zgjidhet.

Plus, duke artikuluar se cili është "problemi" i saktë që krijon një faktor i caktuar do të ishte më e lehtë të hartohet një zgjidhje specifike me pas.

Pasi ta bëni këtë, hapi i fundit është të mendoni "Çfarë mund të bëj për këtë".

Keshtu, në tre hapa të (1) deklarimit të kufizimit, (2) njohjes së implikimeve të tij dhe (3) krijimit të një zgjidhjeje, ju jeni në gjendje të mbledhni të gjithë informacionin e nevojshëm për të eksploruar dhe eksperimentuar më pas me ato mundësi karriere që janë më të përshtatshme.

## Kapitulli 3 | Njohja

Per te thyer hendekun midis gjendjes aktuale të të qenurit dhe dëshires për karriere ju duhet të udhëzoni nxënësit për të kuptuar mjetet që ata tashmë kanë në dispozicion.

Kjo është e rëndësishme pasi e lejon nxënësin të kultivojë cilesinë e vetë-vlerësimit që është e bazuar fort në njohuritë, aftesitë dhe kompetencat e tyre. Kjo është gjithashtu e vlefshme nga perspektiva e progresit. Me fjale të tjera të kuptuarit më mirë të asaj që ju jeni të aftë të bëni ju tregon gjithashtu gjërat që ju duhet të zhvilloni më tej në mënyrë që të merrni mundësitë profesionale që ju interesojnë.

### Self-Esteem Vete Vleresimi

Gjeja e parë që duhet konsideruar është që të merrni pak kohë për të shpjeguar çfarë nënkuptoni me "vete-vleresim". Një analizë e konceptit të "vetëvlerësimit" nga 2017 sugjeron atributet e mëposhtme si të lidhura me vetëvlerësimin:

- Vete-Vleresim
- Vete-Pranimi
- Vete-Efikasiteti

- Vete-Respekti
- Qëndrimi ndaj vetes

Tashme kur thoni se eksplorimi i njohurive, aftësive dhe kompetencave të dikujt ka një efekt pozitiv në vetë-vlerësim, është më e qartë saktësisht se çfarë do të thoni dhe gjithashtu tregon gamën e efekteve pozitive që ka.

Sigurisht, është gjithashtu e rëndësishme të merrni një moment dhe të mendoni për një kornizë që ju lejon të bëni një dallim midis njohurive, aftësive dhe kompetencave. Arsyeja pse ne kemi filluar të flasim për këto 3 koncepte nga shumë heret është se nuk ka një përkufizim të pranuar përgjithësisht se çfarë do të thotë secili prej tyre. Prandaj, si instruktor, duhet të bëni dy gjëra të rëndësishme.

1. Komunikoni me audiencën se ka një paqartësi teorike rreth termave njohuri, aftësi dhe kompetenca.
2. Për shkak të kësaj, ju duhet të merrni një moment për të artikuluar dhe komunikuar kuptimin me të cilin do të përdorni të treja.

Thënë kështu, më tej është një kornizë shembulli që mund të përdorni.

**Njohuria** mund t'i referohet rezultatit të asimilimit të suksesshëm të informacionit përmes të mësuarit. Njohuria është tërësia e fakteve, parimeve, teorive dhe praktikave që lidhen me një fushë pune ose studimi.

**Aftësitë** mund t'i referohen njohurive praktike. Ju mund të hasni aftësi të përdorura si zëvendësim për "aftësitë e vështira", d.m.th. të krijoni produkte të prekshme. Nëse vendosni të përdorni "aftësitë" në këtë mënyrë, atëherë një shembull do të ishte: aftësia për të ndërtuar një faqe interneti, për të luajtur një instrument, për të hartuar një plan arkitekturor, për të rregulluar një makinë ose për të krijuar një tabelë Excel.

**Kompetencat** nga ana tjetër mund të përdoren si sinonim për aftësitë e buta. Ato gjithashtu mund të quhen aftësi të transferueshme. Nëse vendosni të përdorni "kompetencat" në këtë mënyrë, atëherë shembuj do të ishin gjëra të tilla si priorizimi i detyrave, të menduarit kritik, menaxhimi i kohës, zgjidhja e problemeve, vendimmarrja, menaxhimi i stresit.

Ky aktivitet krijues do t'ju ndihmojë të identifikoni rolet që keni luajtur në jetën tuaj deri tani dhe kështu t'ju ofrojë një bazë për të marrë parasysh aftësitë që ju

kanë ndihmuar të zhvillojnë.

## Ushtrime dhe aktiviteteve për tu shqyrtuar

Përpara se të hyni në ushtrime dhe aktivitete që lidhen drejtpërdrejt me njohuritë, aftësitë dhe kompetencat e nxënësve, mund të jetë e vlefshme të merren parasysh rolet që pjesëmarrësit kanë luajtur në jetën e tyre deri në këtë pikë. Arsyeet pse perdorim “Rolet” dhe jo “Punët” është sepse e mëparshmjia përfshin një spektër shumë më të gjerë përvojash të cilat të gjitha mund t’i kenë lejuar pjesëmarrësve të zhvillojnë njohuritë, aftësitë dhe kompetencat që ata i, kanë por ndoshta nuk i kanë marrë parasysh nëse kanë qenë të fokusuar vetëm në përpjekjet e tyre profesionale.

### Rolet ndaj attributeve

Perveç se të paturit një rol si punonjës secili prej nesh mund të përmbushë edhe një sërë rolesh të tjera. Ju mund të keni një rol si prind, si mik, si student, si mësues - lista vazhdon.

Për shembull, nëse keni qenë më parë student, do t’ju nevojiteshin aftësitë e të mësuarit, menaxhimit të kohës dhe komunikimit me shkrim.

Ndoshta ju pëlqejnë projektet "bëje vetë" (DIY)? Nëse po, ju keni zhvilluar jo vetëm aftësi praktike, por edhe aftësi planifikimi dhe organizimi.

Nëse jeni prind, keni zhvilluar aftësi për kujdesin ndaj fëmijëve, por ndoshta edhe ato të buxhetimit, menaxhimit të kohës, delegimit, gatimit etj.

Duke kryesuar mbledhjet e një klubi, ju zhvilloni aftësitë e komunikimit me njerëzit, si dhe ato të menaxhimit të diskutimit.

Pasi të keni kaluar nëpër një ushtrim që i lejon pjesëmarrësit të shikojnë më gjerësisht dhe teresisht në përvojat e tyre, tani mund konsideroni ushtrime shtesë që hetojnë njohuritë, aftësitë dhe kompetencat e tyre veçmas.

## Kapitulli 4 | Eksplorimi

Tani që nxënësit kanë një listë më të saktë të karrierave të mundshme, ata janë gati të eksplorojnë mundësitë. Këtu paraqiten disa mënyra se si mund të shikoni së pari se çfarë përfshin një rol pune.

## Intervistat informuese

Konsideroni të kontaktoni një profesionist në fushën tuaj të dëshiruar për t'u ulur me ju e për t'iu përgjigjur pyetjeve. Ju mund të zbuloni edukimin, trajnimin, rolet e nivelit fillestar dhe aspekte të tjera që ata ndoqën përgjatë rrugës së tyre të karrierës. Një intervistë informuese gjithashtu mund t'ju ndihmojë të ndërtoni rrjetin tuaj profesional brenda industrisë suaj të synuar, gjë që mund të ndihmojë procesin tuaj të kërkimit të punës në të ardhmen. Intervistat informuese e janë të shkëlqyera jo vetëm sepse mund të merrni shumë njohuri të vlefshme për industrinë dhe punën për të cilën jeni të interesuar, por gjithashtu mund të shërbejë si trampolinë në të gjitha mundësitë e tjera që ne do të mbulojmë.

## Vrojtimi i Punës

Ky aktivitet përfshin një ditë, një javë ose një periudhë tjetër të shkurtër duke vëzhguar një profesionist në punë. Mund t'i shoqëroni në takime ose t'i shikoni duke demonstruar se si e kryejnë punën e tyre tipike të përditshme. Ju gjithashtu mund t'u bëni pyetje gjatë kohës që jeni me ta për të kuptuar më mirë rrugën dhe përvojën e tyre të karrierës.

## Vullnetarizmi

Puna vullnetare është punë pa pagesë, zakonisht e kryer në kohën e lirë.

Some organizations may alloë you to volunteer for tasks that your ideal role ëould handle to gain more hands-on experience. Disa organizata mund t'ju lejojnë të bëni punë vullnetare për detyra që do të mund të realizonit në rolin juaj ideal, për të fituar më shumë përvojë praktike Kjo gjithashtu mund t'ju ndihmojë të përcaktoni nëse mund të kënaqeni duke punuar në atë rol, industri ose lloj vendi pune.

Mos harroni se puna vullnetare kërkon angazhim, ashtu si një punë me pagesë. Prandaj, duhet të jeni realist se sa kontribut mund të ofroni krahas punës tuaj ekzistuese dhe angazhimeve personale. Mund të ndodhë që ngjarja e rastësishme "një herë" ose një projekt afatshkurtër t'i përshtatet më së miri kohës që keni në dispozicion. Përndryshe, mund të gjeni një angazhim të rregullt, më afatgjatë, por të përmbajtur, si një orë në javë, më i lehtë për t'u mbajtur.

## Përdorni pyetjet e mëposhtme për të nxitur mendimin tuaj për punën vullnetare.

- Pse mund të jeni të interesuar për vullnetarizëm?
- Cilat kauza do t'i shihnit si të vlefshme?
- A keni ndonjë aftësi ose ekspertizë të specializuar, jeni të gatshëm ta ndani me të tjerë?
- A ka ndonjë cilësi të veçantë personale që mendoni se ju përshtatet për të punuar si vullnetar, siç është aftësia për t'i bërë të tjerët të ndihen rehat, ose për t'i patur empati për ta dhe situatën e tyre? Apo jeni të mirë në zgjidhjen praktike të problemeve?
- Dëshironi të punoni me një grup të caktuar klientësh si pleq, fëmijë ose të rritur me vështirësi në të mësuar? Ose në një fushë të caktuar si mjedisi, të pastrehët ose shkrim-leximi për të rriturit?
- Sa kohë mund të ofroni realisht dhe a po kërkon një angazhim afatshkurtër apo afatgjatë?
- Çfarë pune vullnetare mund t'ju përshtatet?
- A do t'ju duhet të mbuloni shpenzimet tuaja bazë në mënyrë që të përfshiheni si vullnetar?
- Sa larg jeni të përgatitur për të udhëtuar për të ndërmarrë punën?
- Çfarë lloj përmbyshjeje dëshironi të fitoni nga puna vullnetare?
- Çfarë mendoni se mund t'ju duket më sfiduese në lidhje me punën vullnetare?

## Praktikat

Konsideroni një praktikë për përvojë më të drejtpërdrejtë në terren. Këto mundësi ka të ngjarë të japin detyra më të rëndësishme për rolin tuaj të synuar.

## Punë me kohë të pjeshme

Versionet me kohë të pjesshme të shumë punëve mund të jenë të disponueshme me më pak kërkesa të nivelit fillestar. Mund t'i gjeni në kompani specifike për të cilat mund të konsideroni të punoni dhe në role të tipit asistent që ndërveprojnë drejtpërdrejt me rolin tuaj të synuar.

## Gjeni një mentor në industri

Të shikosh një mentor me përvojë dhe ta dëgjosh duke folur për realitetet e një karriere mund të jetë shumë informuese. Ju mund të konsideroni aplikimin e zgjedhjeve të rrugës së tyre të karrierës në planifikimin tuaj për të identifikuar hapat që mund të funksionojnë gjithashtu për ju.

## Kurse

Nëse ndiqni ndonjë formë të arsimit të lartë, merrni parasysh zgjedhjen e kurseve që lidhen me zgjedhjet e mundshme të karrierës. Këto klasa mund t'ju ofrojnë informacion dhe trajnim themelor përmes projekteve dhe eseve, të cilat mund t'ju ndihmojnë të kuptoni disa nga bazat e një karriere.

## Si të qasemi drejt njerëzve të tjerë duke krijuar një rrjet

Një gjë e rëndësishme për t'u marrë parasysh është se çdo zgjidhje përfaqëson gjithashtu një mundësi për të krijuar një rrjet dhe për të takuar njerëz që mund të bëjnë diçka të ngjashme me atë që nxënësit janë të interesuar. Për shkak të kësaj, është e rëndësishme të merret në konsideratë mënyra se si ata po arrijnë të kontaktojnë me njerëzit dhe institucionet. Këtu janë disa pyetje të rëndësishme për t'u marrë parasysh për zhvillimin e ushtrimeve dhe aktiviteteve stërvitore përreth:

- A duhet t'u dërgoj email, të telefonoj ose të flas ballë për ballë?
- Çfarë t'u them atyre se pse i jam afruar?

Çfarë pyetjesh duhet të bëj, për atë që ata kanë për të ofruar?

Keni synime të qarta – vendosni qëllime që mund t'i arrini në mënyrë të arsyeshme në atë periudhë.



- Kuptoni nevojat tuaja – ato duhet të përshtaten me organizatën që ju ofron përvojë pune.
- Gjeni mbështetje – kërkoni një person të emërtuar i cili është përgjegjës për të ndihmuar në arritjen e suksesit të përvojës suaj të punës.
- Merrni komente - pyesni nëse keni treguar një aftësi për punën ose keni demonstruar të mësuarit e aftësive të nevojshme.
- Ndërttoni kontaktet tuaja - kërkoni mundësi për të krijuar kontakte, të kujtoni bisedat gjatë pushimeve të kafesë ose drekës mund të jetë perfekte për këtë.
- Rishikoni atë që keni bërë – çfarë mësova për punën, punëdhënësin apo veten time nga kjo përvojë?

## KAPITULLI 5 | Komunikimi

Pasi të keni përfunduar produktin tuaj të ri të ricikluar, është e rëndësishme të ndani dhuratën (dhuntinë) tuaj me botën. E njëjta gjë është e vërtetë me gjetjen e një vendi për të realizuar veten profesionalisht.

Ndërsa nxënësit fillojnë të eksplorojnë dhe gjejnë mundësi karriere, është e rëndësishme që ata të dinë se si t'ua komunikojnë të tjerëve të gjitha gjërat që dinë për veten e tyre. Këtu i gjithë informacioni që ata kanë mbledhur dhe dinë për veten e tyre kulmon më tej në përmbajtje që mund të ndahet.

Ka dy lloje pyetjesh që janë pothuajse të garantuara se do t'ju bëhen në një intervistë pune/intershipi, gjithashtu kur jeni duke krijuar rrjetin e njohjeve, takimi me njerez te rinj ose edhe kur krijoni përmbajtje ne internet.

E para është “Më trego për veten tënde”

E dyta me siguri do të jetë një variant i një pyetjeje të sjelljes, si p.sh.: "Më

trego për një kohë kur bërë X-Y-Z".

Pyetje si këto mund të duken si një "shkëmbim i vogël bisede", por dobia e tyre shkon përtej kësaj. Ne përdorim pyetje si këto për të kuptuar më mirë se çfarë personi qëndron para nesh, si dhe për të fituar një pasqyrë në lidhje me vetë-perceptimin e

tyre - të gjitha gjërat që janë të rëndësishme për ...

Për shkak të kësaj, është e rëndësishme që:

- të mendoni duke reflektuar për përvojat tuaja;
- të artikulonit jo vetëm atë që keni bërë, por edhe si e keni bërë atë;
- të komunikoni ndikimin që përvojat tuaja të mëparshme kanë pasur në të menduarit dhe qëndrimin tuaj ndaj punës.

Le të flasim duke artikuluar përgjigjet e duhura për 2 pyetjet kryesore të permendura.

## “Më trego për veten tënde”

Konsideroni një përgjigje që ofron disa informacione të rëndësishme në sfond për interesat dhe terheqjet tuaja. Pastaj, sigurohuni që përgjigja juaj të jetë e lidhur me përpjekjet tuaja aktuale profesionale, p.sh., një fushë në të cilën po studioni, dëshironi të punoni ose aktualisht po fitoni përvojë.

Në një situatë rrjeti njohjesh, ju dëshironi të keni një përgjigje më të përgjithshme, e cila ju shërben ju si "karte biznesi" dhe i fton njerëzit të jenë kureshtarë dhe të bisedojnë me ju për gjërat që ju interesojnë.

Në një intervistë pune/stazhi, ju dëshironi që përgjigja juaj të jetë pak më e përshtatur në përputhje me mundësinë për të cilën jeni duke intervistuar. Informacioni që dëshironi të ndani për veten tuaj duhet të përfaqësojë interesat dhe përvojat që keni që janë të rëndësishme për pozicionin për të cilin po intervistoni.

Sido që të jetë, mënyra më e mirë për të menduar për përgjigjen tuaj është një histori 2-minutëshe se në çfarë jeni të mirë dhe/ose pse jeni i përshtatshëm për një pozicion të caktuar.

## Si të krijoni përgjigjen tuaj

Përdorni pyetjet e mëposhtme si udhëzues për të krijuar një përgjigje solide "më trego për veten".

1. Si u interesuat për industrinë e caktuar?
2. Cilat përvoja (klasa, praktika/punë, libra, njohje, biseda, etj.) zgjuan interesin tuaj në fushën e caktuar?

3. Çfarë keni bërë në këtë fushë për të eksploruar/ndjekur interesin tuaj apo që ka konfirmuar interesin tuaj?
4. Per çfare jeni te interesuar tani (ne nje situatë rrjeti njohjesh)
5. Pse jeni të interesuar për këtë pozicion tani (në një situatë interviste)

Përgjigjja e secilës prej këtyre pyetjeve me 2 deri në 5 fjali do të gjenerojë përmbajtje të mjaftueshme që ju të krijoni historinë tuaj.

Pasi t'i përgjigjeni të gjitha pyetjeve, sigurohuni t'i bashkoni ato si një paragraf. Sigurohuni që ti redaktoni te gjitha së bashku, kështu që kur ta lexoni si një, të tingëllojë koherente.

Së fundi, në mënyrë që të mësoni përmendësh historinë tuaj dhe ta zotëroni atë, praktikoni ta tregoni me zë të lartë. Duke vepruar kështu, do të ndiheni shumë më të sigurt dhe të rahatshëm duke e ndarë atë me të tjerët.

## “Pyetje të sjelljes”

Pyetjet e sjelljes zakonisht fillojnë me "Më trego për një kohë kur" ose "Më jep një shembull të një kohe/përvoje kur ...”

Dallimi midis një pyetjeje të sjelljes dhe pyetjes "më trego për veten" është se pyetjet e sjelljes janë më specifike. Dhe kushdo që pyet është në kërkim të një shembulli konkret që tregon aftësitë dhe cilësitë tuaja specifike.

Ngjashëm me çdo pyetje tjetër që përgjigjeni, ju dëshironi ta mendoni përgjigjen tuaj si një histori. Në këtë rast, për shkak se historia juaj supozohet të jetë në lidhje me një shembull specifik, atëherë është një ide e mirë që të keni gjithashtu një strukturë specifike që ofron kontekst të mjaftueshëm, detaje përkatëse, rezultate dhe atë që keni mësuar nga përvoja.

Një mënyrë për të strukturuar historinë tuaj është duke ndjekur modelin "S.V. R.A", i cili është një akronim kujtëse për 4 hapat e mëposhtëm: Situata, Veprimi, Rezultati, Aplikimi.

**Situata** Ky është konfigurimi për historinë tuaj.

Artikloni një përgjigje për:

“Cila ishte situata?”

“Cili ishte problemi apo mundësia me të cilën po përballeshit?”

**Veprimi** kjo është zgjidhja që keni vendosur të aplikoni.

Artikloni një përgjigje për:

“Çfarë veprimi keni marrë?”

**Rezultati** kjo është ajo çfare ndodhi si pasojë e përpjekjeve tuaja.

Artikloni një përgjigje për:

“Cili ishte rezultati bazuar në veprimin që keni bërë?”

(Sigurohuni që të jepni detaje specifike dhe të përcaktoni sasinë e rezultateve tuaja kur është e mundur).

**Aplikimi**, çfarë keni arritur si rezultat i kësaj situatë

Artikloni një përgjigje për:

Çfarë mësimesh mësuat?

Çfarë aftësish keni fituar?

Çfarë cilësish keni zhvilluar me këtë përvojë?

Si do t'ju ndihmojnë ata të kontribuoni në ekipin e punëdhënësit të ardhshëm në pozicionin për të cilin jeni duke intervistuar?

## Përshkrimi i përvojave tuaja

Në të njëjtën mënyrë që bashkoni histori për t'i ndarë kur takoheni me njerëz, ju mund t'i ndani historitë pas përvojave tuaja në prezantimet tuaja të shkruara (CVs, Resyme,

Letra motivuese)

## Përdorni Pika orientuese

Përdorimi I Pikave (paragrafeve) janë deklarata veprimi që shfaqin atë që keni kontribuar në rolet e mëparshme, në mënyrë që punëdhënësi të mund të shohë aftësitë që ju i sillni atij. Nën çdo përvojë në CV-në tuaj, do t'i përfshini këto përshkrime në formën e pikave.

## Si të krijoni pika të forta orientuese (referuese)?

Filloni me një folje veprimi që ilustron një aftësi të transferueshme.

- Për këtë, nxënësit mund të përdorin atë që kanë krijuar më parë si aftësi që kanë.
  - Pastaj, ata mund të krahasojnë aftësitë e tyre me ato që punëdhënësi po kërkon dhe të shohin se cilat aftësi përputhen.
  - Një gjë për të mbajtur parasysh dhe për të parë është semantika. Do të thotë që punëmarrësi dhe punëdhënësi mund të flasin për të njëjtat gjëra/gjëra të ngjashme, por duke përdorur fjalë të ndryshme. Kur aplikoni për një punë, nxënësi (punë-kërkuesi) duhet t'i kushtojë vëmendje kësaj dhe të identifikojë aftësi të tilla dhe t'i përshtatë fjalët që përdorin për të përshkruar përvojat e tyre me gjuhën e punonjësit. Duke vepruar kështu, ju krijoni një bazë të përbashkët dhe siguroni që të gjithë flasin të njëjtën gjuhë.
  - Ndani informacione specifike për atë që keni bërë, si e keni bërë atë dhe pse e keni bërë atë. - Shmangni gjuhën e përsëritur.
  - Përcaktoni sasinë, kur është e mundur, për të demonstruar ndikimin.
  - Përfshini mjetet ose pajisjet përkatëse (p.sh., Excel, Python, Adobe Photoshop, spektrometria e masës, SPSS, Ëestlaë, etj.)

## Si të zhvilloni pikat orientuese ?

Ashtu si me çdo rast tjetër që kemi parë më parë, një mënyrë për t'u siguruar që po krijoni një përshkrim të vërtetë me ndikim për secilën nga përvojat tuaja është të ndiqni një strukturë që do t'ju mundësonte ta bëni këtë.

Në këtë rast, ju mund ta bëni këtë duke iu përgjigjur pyetjeve të mëposhtme për secilën nga përvojat tuaja: Çfarë, Si dhe Pse

## CFARE



Cfare bere?

Cila ishte situata, problemi apo sfida me të cilën po përballeshit? Cilat ishin përgjegjësitë apo synimet tuaja?

## SI

Si e keni bërë saktësisht?

Si i keni përmbushur detyrat tuaja?

A keni përdorur ndonjë mjet, pajisje ose program kompjuterik?

A keni punuar si pjesë e një ekipi apo në mënyrë të pavarur?

## PSE

Pse janë të rëndësishme këto veprime?

Si i dhanë dobi organizatës?

Cili ishte rezultati i veprimeve tuaja?

A mund t'i përcaktoni sasine e rezultateve?

Shënim 1: Në lidhje me pyetjen e fundit, jo çdo pikë në CV-në tuaj duhet të jetë e orientuar drejt rezultateve.

Shënim 2: Nuk duhet t'u përgjigjeni të gjitha pyetjeve të listuara. Ajo që është e rëndësishme të mbani në mendje është se, ashtu si kur jeni duke bërë një bisedë, përgjigjet tuaja në thelb tregojnë një mini-histori të përvojave tuaja.

## Pjesa 2: Aktivitete të Ricikimit të projektuar të

### Prezantimi



Në segmentin vijues, do të mësoni një sërë aktivitete të riciklimi të ndërtuara për ju që t'i prezantoni si pjesë të kurrikulës tuaj.

Ky seksion është krijuar si një udhëzues për të kuptuar më mirë formatin në të cilin përshkruhen aktivitetet.

Çdo aktivitet përbëhet nga një segment prezantues, ku mund të gjeni të gjitha materialet e nevojshme për të pasur ëorkshopin tuaj riciklimit të projektuar; procesi i riciklimit të projektuar, si dhe një seksion të aftësive “të buta” (soft).

Çdo ushtrim ndjek formulën projektuese të riciklimit krijues të Artit të

Riciklimit

NEVOJE → **PROJEKT** → **MBETJE** → **OBJEKT I RI**

Ja se çfarë mund të prisni në secilën prej këtyre 4 fazave.

## NEVOJA

Ky segment përshkruan një sërë nevojash që ushtrimi mund të kënaqë. Dy llojet kryesore të nevojave janë personale (që synojnë nxënësin) dhe mjedisore (që synojnë ruajtjen e natyrës). Ju gjithashtu mund të gjeni nevoja të tjera, si ato sociale, si dhe argumente se kur dhe pse prodhimi i mallrave tuaja të ricikluara mund të jetë një ide më e mirë sesa blerja e një produkti të disponueshëm.

## PROJEKTI

Ashtu si çdo produkt tjetër, prodhimi i mallrave të riciklueshme është një projekt. Si i tillë, nxënësit duhet të prezantohen me një kornizë të nivelit të lartë që përfaqëson hapat kryesorë të një projekti. Këto hapa janë:

- Prezantimi
- Planifikimi
- Realizimi
- Konkluzioni

Në varësi të rezultatit përfundimtar të parashikuar, përmbajtja e këtyre 4 hapave

mund të ndryshojë.

Si trajner, është e rëndësishme të qartësoni marrëdhënien midis një projekti riciklimi dhe një projekti të vetë-rishpikjes. Nuk është rastësi që hapat e të dyja këtyre përpjekjeve janë mjaft të ngjashme. Dallimi i vetëm janë fjalët që përdoren për të përshkruar përndryshe dy procese pothuajse identike.

Gjëja e dytë shumë e rëndësishme është të vini në dukje faktin se kursi juaj nuk është vetëm trajnim, por edhe një projekt ku nxënësit po marrin pjesë. Kjo është veçanërisht e vlefshme sepse mund të prezantohet si një përvojë dhe arritje shtesë në rezymenë e pjesëmarrësve (nëse trajnimi përfshin lëndën)

### **MBETJET**

Ky segment ka për qëllim t'ju ofrojë disa pika shtesë interesi në lidhje me materialin e mbetjeve, si dhe të sintetizojë disa nga pjesët kryesore të informacionit që mund të jenë të vlefshme për ju që të dini rreth tij.

### **OBJEKT I RI**

Ky seksion përmbledh cilësitë e produktit të ri të ricikluar që ju dhe nxënësit keni krijuar. Ju gjithashtu mund t'i konsideroni këto si ide të fjalorit që mund t'i përdorni për të lehtësuar cilësitë e produktit të ri. Duke vepruar kështu, ju vazhdoni t'u kujtoni nxënësve qëllimin e produktit, aktivitetin dhe atë që ata do të "marrin" përfundimisht si rezultat i përpjekjeve të tyre.

### **AFTESITE E BUTA (SOFT)**

Ky seksion paraqet një përzgjedhje të aftësive të buta që nxënësit zhvillojnë si pjesë e përpjekjeve të tyre projektuese për riciklimin. Mendoni për aftësitë e buta të sugjeruara si një rrugë për të demonstruar se si edhe një aktivitet "i thjeshtë" si krijimi i një produkti të ri të ricikluar përfshin një spektër shumë më të gjerë aftësish, të cilat të gjithë pjesëmarrësit po i kultivojnë dhe i demonstrojnë gjatë trajnimit. Të mësuarit dhe mësimdhënia rreth aftësive përkatëse të buta mund t'u japë gjithashtu nxënësve një perspektivë të re për pjesën tjetër të përvojave të tyre dhe të përforcojë paralelet midis riciklimi projektues dhe vetë-rishpikjes. Mos harroni se të gjitha aftësitë e buta të sugjeruara nuk kanë për qëllim të jenë një listë e dobët (e vakët, shteruese), kështu që nëse krijimtaria juaj ju bën të gjeni aftesi të tjera paralele që nuk janë përshkruar, jeni të mirëpritur t'i përdorni ato.



# Aktiviteti i riciklimit 1

**Emri: Xhinse të ricikluara në Çanta**

**Koha: 5 ore**

**Riciklimi: Xhins**

## Mjetet & Materialet

- Xhinse te vjetra,
- Gjilpërat,
- Fill ose fije,
- Gërshërë,
- Vizore/gome,
- Ruler,
- Shkumës,
- Tavolinë për të vendosur pjeset e xhinseve për t'i skicuar e dizenuar,
- Një vend për të punuar (dhomë, ose hapësirë)

## Përshkrimi i Përgjithshëm

Aktiviteti i riciklimit të xhinseve konsiston në prodhimin dhe shitjen e cantave aksesore për blerje, të bëra nga xhinse të ricikluara për të kufizuar dhe zëvendësuar përdorimin e qeseve plastike në supermarkete dhe qendra tregtare. Xhinset e papërdorshme të të gjitha llojeve mund të përdoren si material i ricikluar për cantat për blerje. Qeset plastike mund të zëvendësohen duke ricikluar xhinse dhe krijuar çanta xhins. Xhinsi është një material i fortë,

rezistent, i lehtë për tu shkurtuar dhe personalizuar.

## Aktiviteti

Në çështjen që ne po trajtojmë siç edhe është përmendur më sipër, palët e xhinseve që kanë mbetur në stok nga fushatat e tjera krijuar me suport financiar prej dhuruesve të tjerë (të kaluar) ( fushata të tilla janë bërë në universitete të ndryshme të Shqipërisë) janë përdorur për të prodhuar çantat e blerjeve.

Procedura fillon me pastrimin e lëndës së parë (xhinset) duke i dërguar në pikën e pastrimit kimik. Pas marrjes së xhinseve të pastruara fillon procedura e grisjes duke i bërë copa të ndryshme sipas prerjes së vjetër që kishin.

Më pas vijon procesi i dizenjimit dhe skicimit të çantës që do të bëhet me pjesë të tilla

Më pas vazhdon me procesin e prerjes sipas dizajnit dhe në fund me qepjen e tij.

Puna është e ndarë mes dizenjatores Bukuroshe Sinanaj dhe dy punonjësve të

rrobaqepësisë.

## Këshilla/sugjerime për aktivitetin

*Qepja e cantave xhins është bërë nga pjesë të ndryshme të palëve të xhinseve, gjë që i jep vecanti secilës prej tyre. Detaje të tjera që i japin produktit specialitetin e tij është se ai mund të qepet ose me dorë ose me makinë qepëse. Mund të zbukurohet edhe me lule apo zbukurime të tjera të marra nga rroba të tjera të përdorura. Në rastin tonë, nuk janë përdorur detaje të tilla.*

*Pjesëmarrësit mund ta sjellin materialin nga dollapi i tyre në mënyrë që faza e grumbullimit dhe e pastrimit të mund të anashkalohej gjatë seminarit.*

*Si trajner, për të zbatuar këtë aktivitet, sugjerohet që të keni 2 persona me të cilët mund të punoni si asistentë (mund të jenë pjesëmarrës nga grupi), në mënyrë që të mund ta demonstroni procesin që ne hapat e pare.*

## NEVOJA

- Nevoja Personale - duke bërë çanta pazari nga xhinset e përdorura dhe duke reduktuar përdorimin e qeseve plastike.

- Nevoja mjedisore - ky aktivitet është tërësisht miqësor me mjedisin dhe redukton mbeturinat në dy drejtime: Redukton mbetjet e xhinseve, duke i ripërdorur dhe ricikluar, dhe redukton përdorimin e qeseve plastike.
- Nevoja shoqërore - Individët e përfshirë në këtë projekt do të ndihmojnë në ndërgjegjësimin e një pjese të shoqërisë, duke filluar nga familja, miqtë, të afërmit e tyre, etj.
- Nevoja alternative - zëvendësimi i qeseve plastike mund të bëhet edhe nga canta me materiale të tjera si dok, pambuk etj.

## PROJEKTI (Fazat)

### Nisja – Për të filluar:

- Kërkohen të gjitha mjetet dhe materialet e përshkruara
- Pjesëmarrësit duhet të jenë në grupe prej 2 ose 3 vetash
- Që ëorkshop të organizohet në mënyrë të përshtatshme dhe efektive do të nevojitet një buxhet në mënyrë që individët që do jenë pjesëmarrës të përfitojnë aftësitë e duhura.
- Nuk kërkohet autorizim publik

### Planifikimi:

- Vendosni sa xhepa dëshironi te keni
- Vendosni sa rripa dëshironi të keni
- Vendosni se cilat pjesë mund të përdorni për trupin, rripat dhe xhepat
- Vendosni se cilat pjesë nga xhinset nuk do t'ju duhen

### Realizimi:

- Shënoni vendet ku duhet të prisni xhinset; kjo përfshin:
- Shënime për trupin e çantes
- Shenja për rripat
- Shenja për xhepat
- Prisni të gjitha pjesët e shënuara
- Shënoni rruget që duhet të ndiqni për të bashkuar përbërësit së bashku – Qepni trupin e cantës

- Qepni rripat
- Qepni xhepat

## Monitorimi & Kontrolli

- Sigurohuni që të provoni qëndrueshmërinë e qepjes tuaj duke tërhequr ose mbushur produktin përfundimtar me mallra për të parë se sa mirë qëndron.

## Mbyllja

- Festoni, duke treguar produktin tuaj të ri dhe duke diskutuar për gjërat që keni mësuar
- çfarë shkoi mirë, çfarë nuk shkoi mirë, çfarë do të kishit bërë ndryshe; çfarë planifikoni të bëni më shumë me produktin tuaj të ardhshëm (ose aktual).

## MBETJE

- Është e rëndësishme që **perpara** trajnimit t'ju komunikoni pjesmarresve nevojën për t'i larë dhe sjelle xhinset e papërdorshme që kanë.
- Gjetja e mbeturinave është e lehtë, pasi shumica e njerëzve tashmë kanë xhinse të papërdorura të vendosura në dollapët e tyre. Përndryshe, ata mund të kërkojnë në kontejnerë rrobash për xhinse që dikush tjetër ka vendosur ti hedhe (flake); t'i lajnë ato dhe t'i sjellin në trajnim.
- Madhësia e çantave nuk do të jetë shumë e madhe megjithatë do t'ju nevojitet mjaftueshëm hapësirë për të vendosur mjetet tuaja. Madhësia e grupit tuaj duhet të diktojë hapësirën e trajnimit që do t'ju nevojitet për aktivitetin.

## OBJEKTI I RI

Çanta juaj e re xhins:

- Shquhet për dizajnin dhe materialin e saj
- Ka një formë ovale
- Mund të ketë rripa
- Mund të ketë xhepa
- Mund të ndryshojë në madhësi dhe ngjyrë
- Është e lehtë për t'u larë
- Është e qëndrueshme dhe e fortë
- Mund të personalizohet më tej

## Aftësitë e buta të lidhura me aktivitetin

Si pjesë e temës gjithëpërfshirëse të RecyclART, është e rëndësishme të bëni gjithmonë një hap prapa dhe të pranoni disa nga aftësitë e buta që pjesëmarrësit po zhvillojnë së bashku me aktivitetin dhe se si këto përkthehen në kontekstin e rishpikjes së karrierës profesionale. Disa sygjerime janë:

**Vetëbesimi** luan një rol të madh gjatë gjithë ushtrimit. Kjo është veçanërisht e vërtetë nëse pjesëmarrësit po krijojnë një produkt si ky për herë të parë. Megjithatë prerja dhe qepja janë aftësi të vështira, ato kërkojnë një sasi të mirë vetëbesimi - si gjatë planifikimit ashtu edhe gjatë ekzekutimit. Ju gjithashtu mund të merrni një feedback të menjëhershëm nëse jeni duke bërë një punë të mirë ose jo, sepse çanta juaj ose do të mbajë (peshë) ose jo.

Këtu është shumë e rëndësishme të theksohet se vetëbesimi nuk ka të bëjë me aftësinë për t'i bërë gjërat që në përpjekjen e parë. Përkundrazi, çdo veprim dhe rezultat (sidu qoftë ai) ka për qëllim t'ju shërbejë si një udhëzues për atë që po bëni mirë, gjërat që kërkojnë më shumë vëmendjen tuaj, si dhe hapat e ardhshëm.

Një shembull i shkëlqyer i kësaj është intervista famëkeqe me Thomas Edison mbi shpikjen e llambës.

Një gazetar e pyeti: "Si u ndjeve kur dështove 1000 herë?" Edison u përgjigj: "Unë nuk kam dështuar 1000 herë. Llamba ishte një shpikje me 1000 hapa."

Është e rëndësishme të theksohet se e njëjta gjë është e vërtetë me karrierën e dikujt - gjithçka që duhet të bëni është të zëvendësoni "llambën e dritës" me "karrierën". Ju mund ta përdorni këtë shembull për t'u mësuar rezultatet e duhura pjesëmarrësve.

**Kreativiteti** është një tjetër aftësi e kultivuar dhe kjo nuk është vetëm për shkak të natyrës së ushtrimit. Natyra e produktit përfundimtar i lejon pjesëmarrësit të zhvillojnë më tej dizajnin e çantave të tyre, edhe nëse kjo është shumë kohë pas përfundimit të çantes aktuale. Ata mund të vendosin ta pikturojnë atë, të shkruajnë diçka ose të qepin dhe një element shtesë.

Çështja këtu është se kreativiteti do të thotë "të krijosh" në një mënyrë gjithnjë në zhvillim. Dhe ashtu si mund të shtoni elementë të rinj në produktin tuaj të ri dhe të mahnitshëm, ju mund të bëni të njëjtën gjë me aftësitë dhe njohuritë tuaja. Kjo do të thotë gjithashtu se rishpikja e vetvetes nuk ka të bëjë gjithmonë me të mësuarit e aftësive të reja, por me aktualizimin e aftësive dhe njohurive që keni tashmë.

Faza e PROJEKTIT është një tjetër element i rëndësishëm. Në këtë rast tregon se krijimi i diçkaje të re, ashtu si gjetja e një pune të re, nuk ka të bëjë vetëm me procesin aktual, por ka gjithashtu shumë gjëra që duhen marrë parasysh për të arritur me sukses momentin e të paturit produkt të ri/punë të re.

Duhet të merrni në konsideratë përgatitjen, mjetet, materialet/aftësitë, njohuritë, aftësitë, vlerat, interesat ...

# Aktiviteti i riciklimit 2

Emri: **Enë qelqi dekorative**

Koha: **30min - 2 ore**

Riciklimi: **Qelq**

## Mjetet & Materialet

- Kontejnerë qelqi të pastër, të thatë
- Bojra dhe/ose markera
- Peshqir letre ose pëlhure
- Furça ose sfungjerë
- Rruaza, butona dhe pëlhura (opsionale)
- Ngjitës (opsionale me të mëparshmen)

## Përshkrimi i përgjithshëm i aktivitetit

Puna fillon me pastrimin e enës brenda dhe jashtë dhe vazhdon me përgatitjen e sipërfaqes. në varësi të materialeve që do të përdoren, për të siguruar ngjitjen e duhur dhe për rrjedhojë, qëndrueshmëri dhe jetëgjatësi. Nxënësi zgjedh dizajnin dhe mjetin (në këtë rast vazon) dhe fillon dekorimin. Pastaj dekorimet duhet të thahen. Ndonjëherë dekorimi mund të ndodhë në faza të ndryshme në menyrë që të prisni që shtresa e mëparshme të thahet. Disa here të tjera përdoret një llak mbrojtës. Çdo pjesë është unike.

## Këshilla/sugjerime për aktivitetin

- Përdorimi i kontejnerëve të qelqit të përdorur në gjendje të mirë (ne teresi (jo i thyer) dhe i pastër)- Nëse përdorni bojë, sigurohuni që të jetë në përputhje me

xhamin

- Nëse dëshironi të ngjitni elementë në sipërfaqe, sigurohuni që të keni ngjitës të fortë dhe të përputhshëm me xham.

## NEVOJA

**Nevoja primare:** Duke përdorur enë qelqi, ngjyra të thjeshta dhe materiale të tjera të preferuara, nevoja kryesore është krijimi i objekteve dekorative ose të përdorimit të përditshëm, me një prejke artistike.

**Nevoja mjedisore:** Përveç faktit se mbetjet e qelqit nuk janë të rrezikshme për ekosistemin dhe nuk hyjnë në zinxhirin ushqimor, ato shkaktojnë probleme estetike, veçanërisht në plazhe. Gjithashtu, ripërdorimi i qelqit redukton nevojën për lëndë të parë.

**Nevoja sociale:** Produkti përfundimtar është produkt dekorativ, riciklimi. Për shkak të kësaj, ai ka vlerë artistike që mund të frymëzojë në rrethin shoqëror të krijuesit vlerësimin për riciklimin dhe motivimin për të shqyrtuar mundësinë për të provuar zanatin.

Preferenca në metodat e ripërdorimit dhe riciklimit promovon parandalimin e mbetjeve, pavarësinë lokale për sa i përket furnizimit me lëndë të parë dhe kursimin e burimeve natyrore (në rastin konkret - rërës).

## PROJEKTI (Fazat)

### Nisja

- Hapi i parë është mbledhja e kontejnerëve të qelqit të përdorur. Kjo mund të fillojë duke mbledhur kavanoza nga mallra (ushqime) të ndryshme që keni blerë më parë, si dhe prej dyqaneve me përdorim të lartë të kontejnerëve të tillë.
- Hapi i dytë është renditja e enëve të qelqit sipas madhësisë, formës dhe ngjyrës. - Asnjë autorizim publik nuk është i nevojshëm
- Paratë nevojiten vetëm për mjetet e nevojshme (furça dhe ngjyra, ose materiale të tjera të thjeshta, si p.sh. pjesë të vogla plastike të formave të



ndryshme)

## Planifikimi

- Mendoni se cila është mënyra më e lehtë për të mbledhur materialet e nevojshme.
- Merrni parasysh të gjitha materialet që do të ofroni, si dhe materialet që nxënësit mund t'i sjellin vetë.
- Merrni parasysh komunikimin paraprak me studentët për çdo gjë që ata mund të kenë nevojë të ofrojnë vetë.
- Mendoni për hapësirën e nevojshme që do t'ju nevojitet për të vendosur materialet tuaja dhe nxënësit që të punojnë rehat.

## Zbatimi

- Pastroni objektet e qelqit me kujdes
- Përgatitni materialet tuaja që do të shtoni
- Planifikoni dizajnin tuaj
- Aplikoni materialet në sipërfaqen e xhamit
- Lëri produktet e qelqit të thahen për disa orë
- (Opsionale) Aplikoni llak të jashtëm për mbrojtje dhe shkëlqim.

## Monitorimi dhe Kontrolli

- Sigurohuni që ju, një person tjetër ose një ekip të jetë caktuar për t'u kujdesur për sigurinë, masat (ajrosja e mirë e vendit të punës, ruajtja e materialeve të xhamit dhe ngjyrave kimike për të shmangur thyerjen ose rrjedhjen, kujdesi për largimin e mbetjeve të pa riciklueshme).
- Një moment i rëndësishëm është pastrimi i objekteve të qelqit nga ngjitësi.
- Momenti i dytë është aplikimi i ngjyrës.
- Momenti i tretë (ose nëse nuk aplikohet asnjë ngjyrë, atëherë përsëri momenti i dytë) është aplikimi i pëlhurave dhe materialeve të tjera në sipërfaqe.
- Pika e katërt është tharja e produkteve përfundimtare.

## Përfundimi

Festoni, duke treguar produktin tuaj të ri dhe duke diskutuar për gjërat që keni mësuar - çfarë shkoi mirë, çfarë nuk shkoi mirë, çfarë do të kishit bërë ndryshe; çfarë planifikoni të bëni më shumë me produktin tuaj të ardhshëm (ose aktual).

## MBETJE

Bërja e objekteve për dekorimin e shtëpisë nga enë qelqi të përdorura është e denjë, pasi kursen lëndët e para, rrit pavarësinë dhe kreativitetin, jep shanse për krijime personale dhe unike. Më poshtë janë disa gjëra të rëndësishme për t'u marrë parasysh

- Gjeni një vend të përshtatshëm (të ajrosur mirë, me hapësirë të mjaftueshme si për mbajtjen e një sasive të mjaftueshme materialeve ashtu edhe për krijimin e objekteve të reja).
- Merrni parasysh nevojën për një vend për tharjen e produkteve përfundimtare gjithashtu.
- Mendoni për aksesin që mund të keni në dyqane ose organizata jofitimprurëse për të ofruar produktet tuaja.
- Sigurohuni që kontejnerët e qelqit të mos përdoren për materiale toksike ose të rrezikshme.
- Xhami pjesërisht i gërryer ka më shumë gjasa të mos pranohet për shitje më pas, kështu që merrni parasysh këtë

## OBJEKTI I RI

Ena juaj e re e qelqit:

- I jep vecanti një hapësirë (vendi) personal;
- Mund të ketë çfarëdo vlere të përditshme që i caktoni;
- Ka vlerë dekorative, të cilën mund ta përshtatni me ambientin tuaj;
- Mund të shërbejë për një përdorim kreativ të përditshëm;
- Është miqësore me mjedisin dhe kursen burimet natyrore.

## AFTESITE E BUTA

**Aftësitë e prezantimit** janë shpesh një gamë e nënvlerësuar e aftësive të buta. Në riciklimin klasik, ngjyrat përfaqësojnë një nga ato elemente prezantuese. Në kontekstin e rishpikjes profesionale, fjalët që përdorni mund të luajnë një rol të ngjashëm.

Ashtu si nje kavanoz apo shishe e lyer (pikturuar) barazohet me “*risajimin, rishpikjen dhe jo mbetjen*” mënyra se si nxënësit përshkruajnë përvojat dhe arritjet e tyre profesionale mund të ketë një ndikim shumë më të madh në mënyrën se si i perceptojnë të tjerët dhe gjithashtu u lejon nxënësve të rritin një vlerësim të ri dhe më të madh për veten e tyre. Dhe kjo është e rëndësishme si në kontekstin e zhvillimit krijues, ashtu edhe në kultivimin e vetëvlerësimit më të madh.

## Aktiviteti i riciklimit 3

**Emri: Karficat Nespresso**

**Koha: 2 ore**

**Riciklimi: Kapsula për kafe Nespresso**

### Mjetet & Materialet

- Kapsula për kafe të zbrazët (p.sh. Nespresso).
- Kapëse
- Ngjitës i nxehtë (+ pajisje ngjitëse)
- Sipërfaqe pune e sigurt (p.sh. dërrasë prej druri)
- **petës**
- Thike
- Pincë/ mbërthyes bullonash (celës)
- **mbërthyes rrotulle**
- Gershere

## Pershkrim I Pergjithshem

Zgjat mbi dy orë dhe përbëhet nga 4 pjesë: prezantimi, rikrijimi i një modeli të caktuar, dizajnimi i karficës tuaj, përmbledhja.

Objektivat kryesore të këtij aktiviteti janë të rrisë besimin e pjesëmarrësve gjatë punës me këtë lloj të veçantë mbetje; zgjerojnë të menduarit e tyre krijues dhe ndjellin përvojën e suksesit dhe vetëvlerësimit.

Pas përfundimit të aktivitetit pjesëmarrësit do të dinë se çfarë materialesh dhe mjetesh nevojiten për të krijuar një karficë Nespresso; si të planifikoni procesin e dizajnit dhe prodhimit të kësaj bizhuteri të veçantë; si vepron materiali dhe çfarë formash mund të marrin me të, si dhe si të lidhen pjesë të ndryshme për të marrë dizajnin përfundimtar të dëshiruar.

## Aktiviteti

Aktiviteti përbëhet nga 4 pjesë:

- Prezantimi
- rikrijimi i një modeli të caktuar
- dizajnimin e karficës së vet
- përmbledhese e projektit.

Një përshkrim më i detajuar është vendosur në seksionin: “Fazat e projektit”.

## NEVOJA

**Nevoja personale** - për të krijuar një bizhuteri të re – një karficë zbukurimi.

**Nevoja mjedisore** - Tapa Nespresso (materiali që do të përdoret për prodhimin e karficës) duket të jetë i padobishëm pas përdorimit të tij. Zakonisht ato hidhen nga konsumatorët. Meqenëse kapakët janë prej alumini dhe metali është i dëmshëm për mjedisin, aktiviteti do të ketë një ndikim pozitiv mjedisor.

**Nevoja sociale** - Individët e përfshirë në këtë projekt do të ndihmojnë në ndërgjegjësimin e një pjese të shoqërisë, duke filluar nga familja, miqtë, të afërmit e tyre etj.

Është e mundur të plotësohet kjo nevojë në një mënyrë tjetër, për shembull duke a) blerë një karficë të re në një dyqan, b) duke blerë një karficë të dorës së dytë c) duke krijuar karficë nga material i ndryshëm nga ai i sugjeruar në aktivitet.

Blerja e një karficë zbukurimi krejt të re në një dyqan do të thotë shpenzime të mëdha dhe mosshfrytëzim i burimeve që tashmë janë. Megjithatë, blerja e një bizhuteri të re kushton më shumë dhe lidhet me rrezikun e të pasurit një objekt që është prodhuar në masë. Krijimi i bizhuterive tuaja e shmang këtë. Ju kurseni para, merrni një bizhuteri unike dhe gjithashtu merrni kënaqësinë e një pune të bërë mirë.

## PROJEKTI (Fazat)

Për të filluar aktivitetin duhet të grumbulloni materialin dhe mjetet. Nuk nevojiten para, as autorizim.

Materialet përfshijnë:

- a) Për ushtrimin e parë: 7 gota bosh Nespresso, disa kapëse, disa shami, ngjitës i nxehtë (pistoletë ngjitesë). Mjetet që nevojiten janë: dërrasë prerëse (mundësisht prej druri), petës, thikë, pincë, një mbërthyes rrotulle, gërshërë
- b) Për ushtrimin e dytë: 7 gota të tjera Nespresso bosh, disa kapëse, disa shami, ngjites i nxehtë, zbukurime të ndryshme të vogla të përdorura për karficë zbukurimi:

Për aktivitetin e parë, pjesëmarrësit krijojnë karficë e tyre duke ndjekur. 1.

Prezantim në iniciativën e riciklimit të Nespresso (5 min)

2. Prezantimi i materialeve dhe mjeteve të nevojshme për aktivitetin (5 min)

3. Një karficë Nespresso me lule - duke rikrijuar modelin e dhënë (40 min)

3.1. Filloni duke prerë kapakët. Për ta bërë këtë, rrëshqitni thikën brenda dhe drejtojeni rreth buzës, hiqni mbulesën metalike, zbrazi mbetjet e kafesë.

Tashme ju keni kapsula të pista bosh - pastrojini dhe thajini saktësisht ato.

3.2. Më pas, ju do të doni të sheshoni kapsulën. Një mënyrë për ta bërë këtë është të vendosni secilën kapsulë me kokë poshtë, vendosni mbi të dërrasën e prerjes dhe shtypeni me petës. Në këtë mënyrë, ju merrni kapsulën e sheshtë Nespresso.

- 3.3. Bërja e petaleve nga kupat e sheshta. Per te bere nje petal mbani nje kapsule dhe paloseni ne gjysem. (siperfaqen e ngjyrosur perbrenda). Mundohuni ta bëni atë sa më simetrike që të mundeni. Kapeni në mes dhe bëjeni këtë me gjashtë prej tyre
  - 3.4. Per ti bërë petalet të hapen. Per kete keni nevoje per kapese bullonash. Vendosni petalin e palosur midis kapakeve. Shtypeni dhe paloseni jashtë.
  - 3.5. Për të bërë trëndafilin në qendër ju prisni pjesën e jashtme të një kapsule, përkuleni pjesën e jashtme me piskatore, më pas rrotullojeni dhe prisni pjesën tjetër.
  - 3.6. Pritini fibren në formën dhe madhësinë e petalit. Merrni një petal dhe ngjitni një rreth fibre në pjesën e pasme të diskut.
  - 3.7. Vendosni pak ngjitës në mes të petalit dhe ngjitni trëndafilin.
  - 3.8. Pasi trëndafili të mbajë fort, vendosni më shumë ngjitës rreth tij.
  - 3.9Vendosni petalet e gatshme duke përsëritur modelin, njëra pas tjetrës. Vendosini ato poshtë dhe shtyjini në ngjitësin pas atij përpara. Sigurohuni që të shtrydhni ngjitësin në mes.
  - 3.10. Ndonjëherë trëndafili shfaqet pas vendosjes së petaleve në disk, në këtë rast, përdorni pincë për ta shtyrë atë përsëri poshtë.
  - 3.11. Kthejeni karficen dhe vizatoni nje vije me ngjites. Vendosni kapësen mbi të. Shtypeni (poshtë) dhe shmangni prekjen e ngjitësit.
4. Dizajmoni karficen tuaj Nespresso (60 min)
- Për këtë aktivitet të dytë, pjesëmarrësit do të punojnë të pavarur. Udhëzimet tuaja duhet t'i orientojnë ata:
- 4.1. Kushtojini kohë për të kuptuar një dizajn
  - 4.2. Kushtojini kohë per ta planifikuar
  - 4.3. Mblidhni materiale dhe mjete
  - 4.4. Prodhoni prototipin e tyre

5. Prezantimi i karficave individuale Nespresso (10 min)

5.1. Bëni një foto nga afër të karficës suaj, fiksojeni atë në bluzën tuaj, xhaketë, shall apo çantë. Bëni një foto dhe postojeni në FB ;)

6. Duke reflektuar mbi aktivitetin (10 min)

Gjatë ekzekutimit të aktivitetit çdo pjesëmarrës mund të kontrollojë nëse gjithçka po shkon në mënyrën e duhur duke vëzhguar trajnerin, duke bërë pyetje dhe duke krahasuar punën e tyre me të tjerët ose listën e kontrollit të dhënë në materialin e trajnimit.

## MBETJE

Për të zbatuar aktivitetin, duhet të kërkonti kapakë Nespresso të përdorura. Ky është një lloj mbetjesh shumë specifik. Tapa Nespresso përdoren për makinat e kafesë në të gjithë botën. Kupat e mbushura me kafe rezultojnë të jenë mbetje pas një përdorimi. Lluhurat e kafesë, të cilat janë brenda kapsulës, janë mbetje të biodegradueshme dhe përfundojnë si një përbërës komposti, kompania e transferon atë në Fermat e kafesë Nespresso në Ēest Java, Indonesi. Kapsulat e aluminit zakonisht hidhen nga konsumatorët. Ndonjëherë mblidhen nga kompanitë që shesin makineritë e kafesë Nespresso, të cilat ia dorëzojnë ato një kompanie të përpunimit të aluminit. Megjithëse kompania Nespresso bën shumë përpjekje për të promovuar riciklueshmërinë e produkteve të saj, ende shumë përdorues të vetëm e trajtojnë atë si mbeturinë dhe e hedhin.

Në shumë vende, metali dhe alumini mblidhen veçmas. Për shembull, në Poloni, çdo qytetar që vendos të ndajë mbetjet e tij duhet të lërë mënjanë mbetjet metalike, së bashku me mbetjet plastike.

Fatkeqësisht, nuk është e lehtë të mblidhni tapa alumini Nespresso nëse nuk keni akses në makinat e kafesë Nespresso. Në këtë rast, dikush mund të ketë nevojë të kërkojë njerëz që përdorin Nespresso në baza ditore. Gjithashtu mund të këshillohet të kontaktoni me dyqane të specializuara ose kafene të vogla që përdorin makineritë Nespresso. Pasi të keni marrë materialin, është mjaft e lehtë të ruhet. Pas pastrimit, kapakët Nespresso mund të futen njëra në tjetrën për të formuar një grumbull. Në këtë mënyrë, ato nuk kërkojnë shumë hapësirë për t'u mbajtur në shtëpi.

## OBJEKT I RI

Objekti i ri është një karficë zbukurimi, një bizhuteri e punuar me dorë.

Karfica e madhe në formë luleje mund të ngjitet në xhaketë, shall, bluzë ose çantë. Argjendi dhe alumini me ngjyrë kontrastojnë me njëri-tjetrin duke dhënë përshtypjen e një materiali të çmuar. Struktura e rrafshuar dhe palosur e aluminit e bën vërtet të vështirë njohjen e “materialit origjinalit” te përdorur për prodhimin e këtij objekti. Të gjitha tiparet nënvizojnë veçantinë e tij.

## AFTËSI TË BUTA

Ka një sërë aftësish të nevojshme për të zbatuar aktivitetin, duke përfshirë gjeresinë e pikpamjeve dhe durimin. Dizajni i karficave u lejon të gjithë pjesëmarrësve të rrisin kreativitetin e tyre dhe të menduarit e dizajnit.

**Krijimtaria** shtrihet kryesisht në pjesën e dytë të aktivitetit, ku pjesëmarrësve u kërkohet të prodhojnë dizajnin e tyre të karficës. Kjo është gjithashtu pjesa në të cilën ata mësojnë të hartojnë dhe planifikojnë punën e tyre.

**Zgjidhja e problemeve** është një nga aftësitë e buta më të dobishme që çdo profesionist duhet të ketë në arsenalin e tij. Zgjidhja e problemeve ka të bëjë me gjetjen e zgjidhjeve kur gjërat marrin një kthesë të papritur. Dhe gjatë këtij aktiviteti, ashtu si dhe për çdo tjetër, ka shumë gjëra që mund të rezultojnë ndryshe nga sa pritej. Kjo është e shkëlqyer, sepse ju jep mundësinë të komunikoni se situatat e papritura janë diçka krejtësisht normale. Në kontekstin e vetë-rishpikjes, zgjidhja e problemeve gjendet aty ku aftësitë tona arrijnë kufijtë e tyre. Dhe ashtu si gjatë një aktiviteti riciklimi artistik, ne duhet të jemi rehat me të papriturat dhe të jemi krijues në gjetjen e zgjidhjeve alternative në lidhje me karrierën që na intereson.



# Aktiviteti I riciklimit 4

**Emri: nga vajra të papërdorshme në sapun**

**Koha: 1h 30m**

**Riciklimi i: vajrave**

## Mjete & Materiale

- Yndyrna (vajra të djegur, çdo lloj mbetjeje vajore)
- Sodë kaustike (Sodium Hydroxide - NaOH)
- Ujë I dejonizuar
- Vaj kokosi (opsional)
- Vajra esenciale (opsional)
- Parfum (opsional)
- Ngjyrë (opsional)
- pianurë gatimi
- Termometër
- Përzierës qelqi (ose më mirë një mikser dore)
- Enë qelqi ngrohëse OSE një tenxhere inox të paktën 1000 ml dhe 3 gota ngrohëse 500 ml
- Cilindër volumetrik
- Enë inoks
- Matës elektronik
- Forma speciale silikon, formate të ndryshme.

## Përshkrimi I përgjithshëm

Shndërrimi i mbetjeve dhe vajrave ose yndyrave të përdorura në sapun dhe produkte të tjera kozmetike

### Aktiviteti

Procedura

Hapi 1: Peshoni dhe ngrohni yndyrnat derisa vaji i kokosit të shkrihet

Hapi 2: Shkrihet në një enë konike, në ujë të distiluar, një sasi të caktuar sode kaustike NaOH (në këtë pikë mund të shtojmë vajrat esenciale).

Hapi 3: Lëreni temperaturën të bjerë në 40 oC

Hapi 4: Hidheni sodën kaustike të tretur me kujdes në enën e inoksit me vajrat dhe përzieri fuqishëm.

Hapi 5: Shtoni pak parfum ose vaj esenciale

Hapi 6: Hidheni përzierjen në kallëpe të posaçme që sapunët të marrin një formë specifike

Hapi 7: lërin format për 24 orë që të marrin formën.

## NEVOJA

- Nevoja personale - kujdesi personal dhe higjiena
- Nevoja mjedisore - parandalimi i vajrave të padobishëm nga hyrja në mjedis dhe kthimi i tyre në diçka të dobishme
- Nevoja sociale - produkti mund të shitet dhe të përdoret nga të gjithë
- Sapuni nuk është domosdoshmërisht një produkt i shtrenjtë, megjithatë mbetet krijimi juaj - sapuni natyral ka përfitimin e shtuar se është nga çdo kimikat i panevojshëm që zakonisht shtohet në substancë.

## PROJEKTI (Fazat)

### Fillimi & Planifikimi

Përgatitni të gjitha mjetet dhe materialet që ju nevojiten.

- 1 enë inox
- 1 enë qelqi
- Termometri
- Pllakë gatimi
- Ngjyrë
- Parfum

- Vajra esencialë
- Hidroksidi i natriumit
- Format e formës
- Përzierëse dore
- stol kuzhine ose laboratori

Sigurohuni që të keni një hapësirë të ajrosur mirë

## Zbatimi

Hapi 1: peshoni dhe ngrohni yndyrat derisa vaji i kokosit të shkrihet

Hapi 2: tretni në një enë konike, në ujë të distiluar, një sasi të caktuar sode kaustike NaOH (në këtë pikë mund të shtojmë vajrat esencialë).

Hapi 3: lëreni temperaturën të bjerë në 40 oz.

Hapi 4: derdhni sodën kaustike të tretur me kujdes në enën e inoksit me vajrat dhe përzierjen fuqishëm.

Hapi 5: shtoni pak parfum ose vaj esencial

Hapi 6: Hidheni përzierjen në kallëpe të posaçme që sapunët të marrin një formë specifike

Hapi 7: lërin format për 24 orë që të marrin formën.

Bëhet rreth orës 1:00 - 1:30 për të bërë sapunin dhe 24 orë për të ngrirë dhe për të marrë formën që ju preferoni. Ju mund të shtoni ngjyrë, parfum ose vaj esencial për të krijuar diçka unike.

## Monitorimi & Kontrolli

Temperatura e përzierjes me termometër dhe pas 24 orësh mund ta kontrolloni me dorë nëse sapuni ka formën përfundimtare.

## Përfundimi

Festoni, duke treguar produktin tuaj të ri dhe duke diskutuar për gjërat që keni mësuar - çfarë shkoi mirë, çfarë nuk shkoi mirë, çfarë do të kishit bërë ndryshe; çfarë planifikoni të bëni më shumë me produktin tuaj të ardhshëm (ose aktual).

## MBETJA

Nuk ka karakteristika të veçanta që duhet të kenë mbetjet. E vetmja gjë e rëndësishme është që vaji të jetë i pastër nga pjesët e tjera organike. Materiali mund të gjendet lehtësisht në çdo shtëpi ose në një shtypës vaji. Nëse përdorni vaj për të gatuar, atëherë materialin e keni në dispozicion. Mund ta ruani pak nga pak derisa të keni sasinë e nevojshme për ta kthyer në produktin e ri të dëshiruar. Përndryshe, merrni parasysh presat e vajit në zonë dhe/ose miqtë dhe familjarët që janë të gatshëm të ruajnë vajrat e tyre të përdorur larg që ju t'i merrni

## OBJEKTI I RI

Mjedisi juaj i ri i përditshëm i sapunit dhe miqësor për njerëzit, me më pak kimikate të shtuara. Të gjithë mund ta bëjnë në shtëpi, është e natyrshme dhe kostoja e prodhimit është shumë e ulët.

- Gjatë prezantimit të produktit final, veçoritë që duhen theksuar janë forma, ngjyra dhe parfumi i tij.

## AFTËSITË E BUTA (SOFT)

Shqyrtimi i **mirëqenies** është një tjetër aftësi e butë shumë e nënvlerësuar. Edhe pse gjithnjë e më shumë vëmendje i kushtohet mirëqenies së përgjithshme të punonjësve, një nga elementët më të keqkuptuar mbetet fakti se konsiderata dhe mirëmbajtja e mirëqenies është një aftësi. Si i tillë duhet të kultivohet. Ky ushtrim është një ilustrim i përsosur, pasi shohim se është e rëndësishme të merret parasysh shëndeti i pjesëmarrësve. Në këtë rast, ne e bëjmë këtë duke marrë parasysh paraprakisht hapësirën në të cilën kryejmë aktivitetin - një vendim i diktuar nga njohuritë tona për substancat kimike që do të përdorim për lyerjen dhe finalizimin e produkteve tona të reja.

# Aktiviteti Riciklues 5

Emri: **Vazo me Lule**

Koha: **3 orë**

Reciklimi: **Plastikë**

## Mjete & Materiale

- enë plastike të përdorura me ngjyra të ndryshme (të pastra),
- fletë letre,
- shkumësa me ngjyra,
- gërshërë/prerëse,
- vizore,
- çakmakë / qirinj,
- piskatore,
- shënues të përhershëm me ngjyra të ndryshme,
- ngjitës,
- vezullues/shkëlqyes.

## Përshkrimi i përgjithshëm

Gjatë këtij aktiviteti, pjesëmarrësit do të mësojnë të ndërtojnë një vazo me lule duke përdorur enë plastike të përdorura. Është një aktivitet që mund të përfshijë një numër prej 15 deri në 20 pjesëmarrës për një kohëzgjatje prej afërsisht 180 minutash.

## Aktiviteti

Aktiviteti do të fillojë me një përshkrim të shkurtër të procesit të transformimit të plastikës së përdorur në objekte dekorative (dhe prezantimin e përgjithshëm të projektit RecyclART, nëse është e nevojshme). Do të prezantohet mënyra e realizimit të gjithë aktivitetit. Një pjesë e aktivitetit do të realizohet me të gjithë pjesëmarrësit dhe për disa pjesë pjesëmarrësit do të ndahen në 4 grupe. Hyrja në aktivitet, projektimi, ndarja e detyrave, ndërtimi i elementeve, montimi dhe prezantimi i objektit përfundimtar do të jenë 5 fazat e aktivitetit.

Do të fillojmë së bashku duke vizatuar dhe dizajnuar petalet dhe kërcellet e luleve. Më pas pjesëmarrësit do të ndahen në 4 grupe. Grupi i parë do të presë enët plastike. Grupi i dytë pret kërcellet dhe petalet e luleve duke përdorur shabllonet. Grupi i tretë formon petalet dhe kërcellet e luleve. Grupi i katërt do të mbledhë petalet e luleve në kërcell. Së bashku do të

përsosin dhe paraqesin objektin përfundimtar.

## Këshilla /sygjerime

Në rast të një grupi të vogël pjesëmarrësish dhe/ose kohë të kufizuar, aktiviteti mund të kryhet pa u ndarë në grupe në mënyrë që secili pjesëmarrës të ndërtojë një vazo me 3 lule, ose vetëm një lule. Përndryshe në rastin e një grupi shumë të madh pjesëmarrësish ata mund të ndahen në grupe dhe secili grup do të ndërtojë vazon e tij me lule.

Aktiviteti mund të përdoret edhe si konkurs ndërtimi - kush e ndërton vazon më të bukur me lule apo lule. Është e mundur të imponohet një interval kohor ose disa aspekte që duhet të merren parasysh në ndërtim. Konkursi mund të jetë individual ose në grup.

## NEVOJA

**Nevoja personale** - krijimi i një pjese të re dekorimi nga diçka që do të hidhej tutje.

**Nevoja e mjedisit** - Dihet se në Evropë, vetëm një pjesë e plastikës së prodhuar ndonjëherë riciklohet. Shumica e kontejnerëve përfundojnë në landfille ose digjen dhe lëshojnë grimca toksike. Disa prej tyre përfundojnë në lumenj, dete dhe oqeanë, ku ndotin ujërat. Disa nga këto grimca mikroplastike kthehen te njerëzit. Peshqit dhe speciet e tjera të ujit i konsumojnë ato, dhe disa nga këto lloje peshqish përfundojnë duke u ngrënë nga njerëzit. Pra nevoja për të ripërdorur këto kontejnerë plastike është shumë e madhe dhe ky aktivitet ka një ndikim mjaft të madh në komunitet.

Nevoja për të hequr plastikën nga landfillet ose nga detet dhe oqeanet mund të plotësohet gjithashtu duke eliminuar përdorimin e kontejnerëve të disponueshëm në jetën e përditshme dhe duke krijuar më shumë qendra grumbullimi. Është shumë e rëndësishme që këto qendra të jenë në kontakt të ngushtë me fabrikat e përpunimit të plastikës; përndryshe, plastika do të përfundojë përsëri në landfille, dete dhe oqeanë.

Këto metoda inovative të shndërrimit të plastikës në objekte të reja, megjithëse nuk mund të zgjidhin problemin e plastikës, janë shumë miqësore me mjedisin. Çdo pjesë e plastikës së ricikluar përbën një kërcënim potencial për mjedisin. Procesi i shkrirjes dhe riciklimit të plastikës prodhon VOC (komponime organike të paqëndrueshme), tymra që mund të dëmtojë jetën e bimëve dhe kafshëve pranë zonës industriale.

Nxehtësia e nevojshme për shkrirjen e plastikës gjeneron gjithashtu emetim karboni, i cili kontribuon në ngrohjen globale. Gjithashtu, kur plastika e pakthyeshme gjendet në qendrën e riciklimit, e cila përfshin copa që përmbajnë mbetje ushqimore ose

mbeturina, ajo mund të hidhet në mënyrë të pahijshme.

**Nevoja sociale** - Individët e përfshirë në këtë projekt do të ndihmojnë në ndërgjegjësimin e një pjese të shoqërisë, duke filluar nga familja, miqtë, të afërmit e tyre etj.

## PROJEKTI (Fazat)

Të gjitha materialet dhe mjetet e nevojshme për aktivitetin gjenden në çdo shtëpi, pasi janë objekte të përdorimit të përditshëm. Nuk ka asnjë mjet të veçantë që nevojitet. Pra, nuk kërkohet asnjë para, as autorizim.

Materialet e nevojshme janë 10-15 mbajtëse plastike (ngjyra të ndryshme nëse është e mundur), fletë letre, shkumësa me ngjyra, markera të përherëshëm, ngjitës (për plastikë nëse është e mundur) dhe shkëlqim (mund të përdoren rimelët me shkëlqim).

Mjetet e nevojshme janë gërsërë, prerës, vizore, çakmakë, qirinj, piskatore.

Planifikimi - aktiviteti ndahet në 5 faza: prezantimi i aktivitetit, projektimi, ndarja e detyrave, ndërtimi i elementeve, montimi dhe prezantimi i objektit përfundimtar.

### Hyrja – 15 minuta

Përshkrim i shkurtër i veprimtarisë së shndërrimit të plastikës në objekte dekorative. Prezantimi i mënyrës së realizimit të aktivitetit dhe i produktit final që dëshironi të arrini. Mund të përdoren imazhe ose video.

### Planifikimi

#### Dizenjimi – 15 minuta

Të gjithë pjesëmarrësit do të bëjnë inventarizimin e enëve plastike që kanë dhe do të zgjedhin enën e cila do të shndërrohet në vazo; pjesa e mbetur do të përdoret për lule. Në një fletë letre ata do të vizatojnë forma të ndryshme petale dhe kërcell lulesh. Pjesëmarrësit do të zgjedhin format e petaleve që duan të përdorin dhe do të ndërtojnë shabllone që do t'i përdorin në fazën tjetër. Në varësi të numrit të pjesëmarrësve, në këtë fazë do të përcaktohet numri i luleve që duam të bëjmë dhe gjatësia e kërcellit. Rekomandohet që kërceljtë të priten në një lartësi pak më të lartë se e dëshiruara në fund, sepse, duke i përdredhur, kërcellet mund të shkurtohen me 1-3 cm.

#### Ndarja e detyrave – 30 minuta

Pjesëmarrësit do të ndahen në 4 grupe dhe do të shpjegojnë detyrat e tyre. Grupi i parë do

të presë enët plastike në mënyrë që të nxjerrin copa drejtkëndëshe ose katrore. Grupi i dytë pret, nga copat e nxjerra, kërcellet dhe petalet e luleve duke përdorur shabllonet. Grupi i tretë formon petalet dhe kërcellin e luleve në mënyrë që të imitojë lëvizjet me onde të luleve.

Grupi i katërt do të mbledhë petalet e luleve në kërcell. Pasi përfundojnë detyrat 2 grupet e para, ata mund të bashkohen me grupet 3 dhe 4 për të ndihmuar më tej. Në fund të aktivitetit, të gjithë pjesëmarrësit do të montojnë vazon me lule dhe do të vendosin së bashku se çfarë të shtojnë (gjethe, ngjyrë, shkëlqim).

## Zbatimi

**Ndërtimi i elementeve – 80 minuta**

Fillon me nxjerrjen e pjesëve drejtkëndëshe dhe katrore nga enët plastike nga të cilat, duke përdorur shabllonet, do të priten petalet e luleve dhe kërcellet. Pasi të priten, petalet dhe kërcellet e luleve ekspozohen sipër flakës së qiririt për t'i dhënë plastikës një konsistencë që mund të formohet lehtësisht. Së pari, skajet e petaleve dhe kërcellit do të ekspozohen ndaj flakës në mënyrë që të eliminohet skaji i mprehtë. Më pas, edhe nën ndikimin e nxehtësisë nga flaka e qiririt, petalet plastike do të përkulen si petale lulesh.

Rrjedhat plastike do të përdridhen për të siguruar që ato të kenë stabilitet të mjaftueshëm për të mbështetur lulen. Lulet do të ngjiten në kërcell. Në fund, shishja për vazo do të pritet në lartësinë e duhur dhe do të ekspozohet ndaj nxehtësisë së qiririt në mënyrë që tehu i mprehtë të eliminohet dhe ndoshta të japë një formë tjetër të ngjashme me një vazo. Rekomandohet që kërcelli i luleve të jetë 3-5 cm më i lartë se vazo. Nëse kërcëjtë janë shumë më të gjatë se vazo, ekziston rreziku që kjo e fundit të përmbysset.

## Monitorimi & Kontrolli

Për të parandaluar problemet që mund të ndodhin gjatë aktivitetit, trajneri do të monitorojë nga afër çdo fazë të ndërtimit dhe çdo pjesëmarrës; do të sigurojë që materiali rezervë të mbetet (përfshirë vazon); do të tregojë lloje të ndryshme petalesh për frymëzim; do të formësojë, si shembull, petalet dhe kërcellet.

Për shkak se jo të gjithë pjesëmarrësit do të lëvizin në të njëjtën mënyrë dhe për shkak se njerëz të ndryshëm mund të jenë më të shkathët se të tjerët, trajneri duhet të përgatitet, në çdo kohë, të ricaktojë detyra për pjesëmarrës të ndryshëm.

Ekziston mundësia që një pjesëmarrës të jetë më i mirë në prerje dhe jo aq i mirë në modelim ose anasjelltas - trajneri duhet të jetë në gjendje ta vërejë këtë dhe të veprojë në përputhje me rrethanat përpara se ndërtimi të komprometohet.

## Përfundimi

**Mbledhja dhe prezantimi i objektit final – 40 minuta**



Lulet vendosen në vazo. Në këtë fazë, disa gjethe lulësh mund të bëhen sipas të njëjtës procedurë si petalet. Disa petale mund të jenë me ngjyra dhe disa petale mund të zbukurohen me shkëlqim. Për t'i dhënë akoma më shumë qëndrueshmëri vazos, në vazo mund të vendosen disa gurë ose sende të tjera të vogla të rënda. Objekti përfundimtar tani është gati për t'u paraqitur.

## MBETJET

Mbajtëset plastike janë shumë të lehta për t'u gjetur, në çdo familje. Të gjitha shishet dhe kontejnerët plastike që kemi blerë me pije dhe ushqime që kemi konsumuar mund të mbledhen. Ne mund t'i kërkojmë familjes dhe miqve t'i mbledhin ato për ne. Duhet vetëm të lahen dhe të thahen.

Kontejnerët e mëdhenj dhe shumë të mëdhenj, të ruajtur, mund të zënë shumë hapësirë por mund të priten për t'u grumbulluar dhe njëkohësisht ekziston mundësia që të ripërdoren për t'i kthyer në objekte dekorative.

## OBJEKTI I RI

Objekte të ndryshme dekorative të bëra nga enë plastike mund të përdoren për të dekoruar shtëpinë tuaj ose për të bërë një dhuratë. Ato mund të përdoren gjerësisht edhe si dekorime për vitrina, për dekorimin e shkollave, kopshteve apo për dekorimin e pemëve të Krishtlindjeve. Çdo gjë që mund të blihet për të dekoruar shtëpinë, zyrën apo hapësirën tjetër mund të jetë zëvendësuar me lule të ndryshme dekorative ose objekte të tjera të bëra nga enë plastike të përdorura. Disa enë plastike mund të kthehen në vazo lulësh ose vazo bimësh. Ka qaq shumë mundësi. Natyrisht, duke u bërë me dorë, ato janë unike dhe miqësore me planetin dhe me buxhetin tuaj.

## AFTËSITË E BUTA (SOFT)

Përmbushja e këtij aktiviteti kërkon një mori aftësish të buta si komunikimi, organizimi, kreativiteti dhe përshtatshmëria.

Në fund të këtij aktiviteti do të zhvillohen dhe përmirësohen këto aftësi të buta: aftësitë e punës në grup, përpikmëria, të menduarit kritik, aftësitë sociale dhe komunikimi ndërpersonal.

Aktiviteti ka një komponent të përgjithshëm të mbrojtjes së mjedisit duke përdorur një

komponent që është një nga problemet kryesore në planet. Pjesëmarrësit do të jenë më të vetëdijshëm për çështjen e plastikës në botë dhe do të mësojnë një zgjidhje të vogël për këtë problem.

Në fazën e projektimit, ndërtimit të elementeve dhe montimit dhe prezantimit të objektit përfundimtar, secili pjesëmarrës do të ketë mundësinë të shfaqë kreativitetin dhe të luajë me kreativitetin e tij. Në të njëjtën kohë, ata do të inkurajohen të tregojnë aftësitë e tyre të projektimit. Në fazën e fundit, çdo pjesëmarrës mund të kontribuojë në objektin përfundimtar dhe të japë ide nëse është e nevojshme.

**Puna në skuadër** është një nga aftësitë e buta që bien në sy në këtë aktivitet dhe është një nga ato që organizatat u japin shumë rëndësi për t'li krijuar. Ky ushtrim është një mundësi e shkëlqyer për ju që të eksploroni tema që lidhen me punën në grup, reagimet, si dhe vetëvlerësimin. Ky i fundit është veçanërisht i rëndësishëm për një nga hapat thelbësorë të vetë-rishpikjes. Në këtë rast, vetëvlerësimi lidhet me njohjen e gjërave në të cilat dikush është i mirë dhe të gjërave që dikush mund të dëshirojë të përmirësojë. Megjithatë, më e rëndësishmja, ashtu si një trajner është që të caktojë çdo pjesëmarrës në ekipin në të cilin ata do të mund të kontribuojnë më shumë gjatë një aktiviteti, në të njëjtën mënyrë - kur dikush merr vendime për karrierën, ai duhet të udhëhiqet nga gjërat që ai mund të parë; të gjitha gjërat e tjera që ata do të zhvillojnë më tej duhet të jenë të dyta.

