



Siguria ime varet edhe nga unë



Organization for Security and
Co-operation in Europe
Mission to Skopje



REPUBLIKA E MAQEDONISË
MINISTRIA PËR PUNË BRENDSHME



DORACAKUN E PËRGATITI
SEKSIONI PËR PREVENTIVË PRANË SPB SHKUP

APROVUAR NGA BIROJA PËR ZHVILLIM TË ARSIMIT PRANË
MINISTRISË PËR ARSIM DHE SHKENCË

DORACAKU U SHTYP ME MBËSHTETJE FINANCIARE NGA
MISIONI I OSBE NË SHKUP



Siguria ime
varët edhe nga unë

PËR DORACAKUN

Të dashur nxënës

Detyra themelore e policisë është të përkujdeset për mbajtjen e Rendit dhe Qetësisë Publike, për sigurinë tuaj personale, si dhe për sigurinë e përgjithshme të të gjithë qytetarëve.

Policia është e detyruar të zbatojë ligjin dhe të veprojë ndaj të gjithëve me respekt të njëjtë, pa dallim të ngjyrës së lëkurës, gjinisë, gjuhës, besimit fetar, racës, besimit politik apo besimi tjetër, nacionalitetit, prejardhjes etnike apo sociale, pasurisë materiale, ose çdo lloj statusi tjetër, të cilin e keni ju, prindërit tuaj apo kujdestarët tuaj.

Duke respektuar të drejtat themelore të cilat i garanton Konventa e Kombeve të Bashkuara për të drejtat e fëmijëve, dëshira jonë është që të zhvillojmë besimin e ndërsjellë dhe së bashku të kontribuojmë në zhvillimin e juaj të sigurt.

Qëllimi ynë është të drejtat tuaja të respektohen dhe të jeni të mbrojtur nga çdo lloj rrezikimi.

Ky doracak i cili nga volumi është shumë i vogël, është dedikuar për ju dhe i njëjti mund t'ju shërbejë dhe t'ju ndihmojë t'i shmangeni rreziqeve me të cilat ballafaqoheni në përditshmërinë tuaj në shkollë dhe jashtë saj.

Shpresojmë se ky doracak do t'ju ndihmojë ta kuptoni thelbin e sjelljes së mirë, të jeni të kulturuar dhe korrekt në komunikim, të zgjidhni rrugë të drejtë nëpër të cilën do të lëvizni dhe në atë mënyrë ta krijoni ardhmërinë tuaj.

Ministria për Punë të Brendshme e Republikës së Maqedonisë
Sektori për Punë të Brendshme-Shkup
Seksioni për Preventivë

1 TË DREJTAT E NJERIUT- çka janë ato?

Të gjithë njerëzit lindin të lirë dhe të barabartë sipas dinjitetit dhe të drejtave. Ato janë të pajisur me arsye dhe ndërgjegje dhe duhet t'i dedikohen njëri ndaj tjetrit në frymën e përkatësisë së përgjithshme njerëzore (Neni 1 nga Deklarata Universale e të Drejtave të Njeriut).

Kategorizimi i të drejtave të njeriut:

- Qytetare dhe politike
- Të drejta ekonomike, sociale dhe kulturore
- Të drejta kolektive

Principet themelore në të cilat bazohen të drejtat e njeriut:

- Respektimi i dinjitetit njerëzor
- Universaliteti (të drejtat e njeriut iu takojnë të gjithë qenieve njerëzore)
- Patjetërsueshmëria (të drejtat e njeriut askujt nuk mund t'i merren, askush nuk mund të heq dorë nga ato)
- Barazia (çdo qenie njerëzore ka të drejta të njëjta njerëzore, pa marrë parasysh racën, ngjyrën e lëkurës, gjininë, gjuhën, besimin fetar, mendimin politik apo mendim tjetër, si dhe prejardhjen sociale, pasurinë, lindjen apo status tjetër).

Të drejtat e fëmijëve

Të gjithë fëmijët në botë e kanë të njëjtën vlerë si njerëz, dhe kanë të drejtat e njëjta.

Të rinjtë kanë të drejtat dhe nevojat e tyre në mënyrë aktive të marrin pjesë në krijimin e të tashmes dhe të të ardhmes.

Konventa për të Drejtat e Fëmijëve është e përbërë nga të gjitha të drejtat e fëmijëve dhe vlen për të gjithë fëmijët dhe të rinjtë, në gjithë botën, deri në moshën 18 vjeçare.

Është e rëndësishme t'i njihni dhe t'i kuptoni të gjitha të drejtat të cilat ju takojnë me momentin e lindjes dhe të cilat ju garantohen me Konventën. Në këtë mënyrë ju do të ngriheni në persona të përgjegjshëm, të cilët do të dinë t'i respektojnë të drejtat e huaja dhe të luftojnë që në përpikëri t'i realizojnë të drejtat e tyre.

Të mësojmë, të përsërisim, të bisedojmë për disa të drejta nga Konventa për të Drejtat e Fëmijëve të KB-së:

- për të drejtën e fëmijës të mos të jetë i ekspozuar në diskriminim dhe trajtim mizor.
- e drejta për jetë
- e drejta e emrit dhe nacionalitetit
- e drejta e lirë e të shprehurit, e shprehjes së mendimit dhe shprehjes së përkatësisë fetare
- e drejta e fëmijës të mos jetë i keqtrajtuar dhe i keqpërdorur
- e drejta shëndetësore
- e drejta për arsimim
- e drejta për pushim dhe zbavitje
- e drejta e fëmijës për trajtim përkatës në sistemin gjyqësor për të mitur
- e drejta e fëmijës për mbrojtje nga eksploatimi ekonomik dhe eksploatim tjetër

DHUNA

Dhuna është një akt i agresionit dhe keqpërdorim që paraqet dhe ka qëllim të paraqesë lëndimin e personit tjetër ose personave tjerë

- Dhunë është çdo fuqi ose forcë fizike ose psikologjike e përdorur me qëllim.
- Mund të jetë në formë të kërcënimit ose përmban përdorimin e forcës, të drejtuar nga vetvetja, ndaj personit tjetër, ose ndaj ndonjë grupi ose bashkësie.
- Përfundon (ose mund të përfundojë) me lëndim fizik, me dëm psikik, me çrregullime në zhvillim ose me humbje.

Bregos paraqitja e sjelljes së dhunshme e nxënësve në shkolla dhe në oborret e shkollave. Ky lloj i dhunës është një prej formave më





të qarta të manifestimit të agresivitetit, sulme fizike, rrahjeve, ofendime dhe përbuzjes ndërmjet moshatarëve, nxënësve, ndërmjet nxënësve më të vjetër dhe më të rinj si dhe persona të ardhur nga jashtë në shkollë. Dhuna është një veti e keqe të cilën e posedon një person, për shkak të së cilës ai zhvillohet dhe formohet si përdhunues.

Dhuna asnjëherë nuk është e mirë, bile edhe për atë i cili është i dhunshëm.

Mirë është që të dini se:

- heshtja nuk e ndalon dhunën
- si viktimi nuk duhet të ndjeheni fajtor për atë se çka po ju ndodh
- nuk duhet t'i përkrahni personat të cilët sillen dhunshëm
- dhunës mos t'i përgjigjeni me dhunë, sepse në fund dikush mund të jetë i lënduar
- bisedoni hapur për dhunën

DHUNA PËRMES RRJETEVE SHOQËRORE (SOCIALE)



Teknologjia bashkëkohore jep platformë tërësisht të re për keqpërdorimin e të rinjve përmes internetit. Të rinjtë gjithnjë e më tepër i shfrytëzojnë kompjuterët e tyre dhe celularët për komunikim me persona tjerë, si të njohur ashtu edhe të panjohur. Personat e rinj shpesh nuk janë të vetëdijshëm për rrezikun e komunikimit me persona të panjohur të cilët shpesh rrejtshëm prezantohen dhe japin të dhëna të pasakta për moshën e tyre, pamjen, vendbanimin dhe të dhëna tjera personale.

Për dallim nga ata, fëmijët dhe personat e rinj janë të sigurtë dhe japin të dhëna të sakta për identitetin e tyre dhe vendet ku lëvizin.

Anët pozitive të internetit:

- qasje në shumë informata me tema nga më të ndryshmet të cilat mundën ta interesojnë shfrytëzuesin
- shumë përmbajtje të kapshme dhe të paraqitura të cilat shfrytëzuesve u ofrojnë informata të nevojshme, pozitive dhe edukuese
- audio dhe video komunikim më i shpejtë dhe më efikas si dhe “online chat” - bisedë e drejtpërdrejtë.



Anët negative:

- vështirësi rreth vendosjes së rregullave të sjelljes në internet dhe mundësi e sigurisë së shfrytëzuesit
- liria të cilën e jep interneti dhe mosekzistimi i mënyrës efektive të kontrollit e lejon mundësinë e keqpërdorimit
- E-mail-e të pahijshme, porosi shpirtllige, përmbajtje seksuale, kontakte me persona të dyshimtë, faqe me përmbajtje të cilat i përqeshin të tjerët (shokët, miqtë, të njohurit...) incizim me kamerë dhe paraqitje e përmbajtjes së incizuar

Shembull për komunikim:

Tungjatjeta, si je/ sa vjeçar je?

A je vetë?

Mos i fol askujt për ne?

A do të më dërgosh një fotografi?

Nëse nuk më dërgon fotografi mund të paraqesë fotomontazh me fytyrën tënde me trup lakuriq në internet.

Për këtë arsye bëje këtë ose “do të paraqes në internet, do ti ngjis fotografitë të cilat mi dërgove nëpër tërë shkollën, në ato fytyra të shihet mjaft mirë dhe të gjithë do të të shohin... Kërcënime ndaj sigurisë suaj ekzistojnë pa marrë parasysh ku ndodheni- në shkollë, shtëpi, apo qendrën tregtare, në park, në fushë sporti ose në internet. Prapëseprapë këto kërcënime në situa-

ta të caktuara janë më të shprehura në internet, në mesin-online, sepse atje zakonisht nuk mund të shihni me kë komunikoni, sigurisht nuk e dini kush e ka siguruar informatën të cilën e lexoni, kurse edhe pas cilësisë së përmbajtjeve shumë shpesh nuk qëndrojnë botues dhe redaktorë të njohur. Me qëllim që të kompensoni këto mangësi të internetit, me rëndësi të posaçme është t'i zhvilloni aftësitë tuaja informatike dhe të silleni me kujdes kur jeni në online.

Shenja kur jeni të ekspozuar dhunës në kompjuter:

- shqetësim emocional gjatë kohë së shfrytëzimit të internetit ose pas shfrytëzimit
- shmangie ndaj miqve dhe aktiviteteve të zakonshme
- shmangie të shkollës dhe grumbullimeve grupore
- sukses dhe sjellje e zvogëluar
- ndryshime të shpejta të disponimit dhe sjelljes
 - humbja e gjumit dhe apetitit



Mendoni dhe zgjidhni me kë do të komunikoni:

- shumë persona me të cilët kontaktoni janë me qëllime të mira dhe pozitive, por ka edhe të tillë(individ) të cilët janë të rrezikshëm dhe keqdashës
- mos shkruani asgjë për çka më vonë do të turpëroheni
- para se ti ndani informatat për ju mendoni, cili është personi të cilit i besoni , e ju nuk e njihni
- shumë nga informatat të cilat i dërgoni mund të shfrytëzohen për shantazh
- nëse dikush e kupton emrin shfrytëzues dhe fjalëkalimin, mund t'ua **“vjedh identitetin”** dhe në një mënyrë të shfrytëzojë të turpërojë një person të caktuar
- lajmëroni prindërit tuaj në rast se jeni viktimë ose ndonjë shok i juaj është viktimë
- mos lëshoni porosi SMS ose E-mail keqdashëse
- mos besoni në gjithçka që shkruan në internet
- mos u ndieni fajtor nëse pranoni porosi me përmbajtje ofenduese dhe kërcënuese dhe mos u brengosni se për atë prindërit tuaj do t'ua marrin kompjuterin

VARËSIA

- *arma më e fuqishme në luftë kundër varësisë është informimi*
- *për këtë arsye informohu dhe mëso të sjellësh vendim të vërtetë*

Çka është varësia?

Varësia thjesht mund të definohet si situatë, në të cilën pa diçka nuk mund të funksionojmë për çdo ditë.

Varësia mund të jetë e ndryshme, kështu që dikush mund të jetë i varur nga: droga, alkooli, nikotina, steroidet, ushqimi, bixhozi, celulari, interneti, shikimi i televizionit...

Në mjekësi varësia definohet si sëmundje kronike (afatgjate) dhe recidive.

Varësitë e ndryshme shpesh janë gjeneratorë të agresivitetit, dhunës dhe kriminalitetit, e kjo sjellë edhe shkatërrimin e të varurit, familjes së tij dhe rrethit më të gjerë.

Droga

Droga është substancë e cila keqpërdoret për shkak veprimit të saj në sistemin qendror nervor.

Varësia nga droga është situatë e nevojës së papërballueshme për marrjen konstante të substancave të ndryshme.

- **Shëndetësore** (mundësi e infektimit me HIV dhe viruset e verdhëzës B dhe C, tuberkulozes, pasojat nga dozimi i tepërt, prishja e gjumit, humbja e peshës trupore, ndezja e damarëve).
- **Psikologjike** (shqetësim, ndryshime të shpeshta të disponimit, humbja e energjisë dhe e dëshirës për mësim, frika, depresioni).
- **Familjare** (paraqitja e mosmarrëveshjeve familjare, kacafytjeve, atmosferë e tensionuar mes prindërve dhe fëmijëve, dhunë në shtëpi).
- **Sociale** (shoqërim me persona të panjohur, largim nga shokët e vjetër, pranim të mënyrës së sjelljes e cila nuk mban llogari për normat dhe traditat).





- **Shkollore** (ikje nga shkolla, sukses i dobët, ndërprerje e shkollimit, zvogëlim i aftësive për punë).
- **Ligjore** (heqje lirie, shkeljen e rendit dhe qetësisë publike, vjedhje dhe mashtrime).
- **Financiare** (marrje hua të të hollave, shitje të orendive shtëpiake dhe stolive familjare).

Duhet të dini:

Nuk ekzistojnë droga të lehta dhe të rënda, në fund të gjitha shkaktajnë pasoja të dëmshme.

Nuk ka marrje provuese, eksperimentim- e tërë kjo është keqpërdorim
Çdo tentativë për marrjen e drogës në çdo kuptim: përdorim, prodhim, transportim ilegal, dhënie dhe shitje, paraqet vepër penale.

Droga është e shtrenjtë, e në rast se dikush e ofron pa pagesë, çmimi i cili më vonë paguhet është tepër më i shtrenjtë.

Alkooli

Alkooli është përbërje e të gjitha pijeve alkoolike i cili ndikon në fuqinë për gjykim të drejtë dhe të aftësisë për ballafaqim me situata të ndryshme. Të rinjtë të cilët nga mosha e vogël fillojnë me konsumimin e alkoolit janë nën një rrezik të madh të kenë sjellje asociale dhe devijuese, sukses më të dobët në shkollë, të bëhen pre e dhunës dhe fatkeqësive në komunikacion.

Pasojat e dëmshme nga konsumimi i alkoolit:

- Ndryshime të shpeshta të disponimit dhe mbushje me hidhërim dhe tërbim.
- Probleme në shkollë(sukses i dobët, ikje nga orët, probleme me disiplinën)
- Probleme në familje(rebelizëm , mosrespektim)

- Ndërrim i shoqërisë
- Shpirtngushtësi, mungesë e energjisë
- Probleme shëndetësore (rritje e tensionit të gjakut, dëmtim i trurit)
- Shkatërrim social, material dhe psikologjik

Zbavitjen dhe gëzimin nuk duhet patjetër ti përcjell konsumimi i alkoolit ose ndonjë përbërje e varësisë që të jeni të gëzuar dhe të disponuar.

Vërja bast, lojëra fati

Nën nocionin vënie bast nënkuptohen lojëra të ndryshme, sjellje dhe aktivitete (bastore dhe lokale bixhozi të ligjshme, si dhe lokale bixhozi, bastore, lojëra fati, gara dhe ndeshje... të paligjshme) ku bëhet investim i parave me qëllim përfitimi, ku ekziston një rrezik i caktuar por dhe shpresë për kthimin e mjeteve të investuara dhe fitimit të shumëfishtë



Pasojat e dëmshme e të vënit bast:

- krijimi i varësisë
- humbja e vetëkontrollit
- ndikim negativ në më shumë sfera të jetës
- vështirësi financiare
- kryerje e veprave të ndryshme ndëshkuese dhe krim (vjedhje, mashtrime, plaçkitje, prostitucion...)
- situatë depresive, ndjenjë e fajit
- çrregullim i personalitetit, konsumim i mjeteve tjera të varësisë, çrregullim i përgjithshëm i shëndetit.

Personi i cili është bërë i varur nga vënia bast shpesh ka ndjenjë të brengës për shkak të humbjes të të hollave dhe në situatën në të cilën gjendet. Në atë moment e urren vënie bast, e urren vetveten dhe bëhet materialisht i varur, i hidhëruar dhe cinik.

Varësia nga Interneti

Në pajtim me zhvillimin e shpejtë ekonomik Varësia nga Interneti siç janë përmbajtje të ndryshme në internet-informata, lojëra kompjuterike, chat dhe e-mail porosi, blerje përmes internetit e tjera, si dhe varësi tjera , gjithashtu krijon vështirësi në jetën e përditshme të njerëzve.



Pasojat e dëmshme nga Interneti:

- Interneti bëhet vendi qendror në jetën e njeriut edhe kur nuk shfrytëzohet, bisedohet dhe mendohet për atë
- Interneti bëhet më i rëndësishëm sesa miqtë dhe familja dhe sjellë deri te izolimi social
- Gjithnjë e më tepër kohë kalohet para kompjuterit
- Kur për disa arsye nuk ka mundësi qasjeje në internet individi shqetësohet, bie në depresion dhe nervozohet
- Pagjumësi kronike
- Zvogëlim i aktiviteteve trupore
- Interneti bëhet mënyrë e ikjes nga realiteti dhe nga problemet jetësore



Kompjuteri edhe pse është mjet teknik i dobishëm, kurse Interneti është burim i dobishëm i informatave dhe njohurive, ai nuk duhet të jetë burim i vetëm i diturisë.

Mos lejoni Interneti të bëhet mënyrë e ikjes nga realiteti dhe nga problemet jetësore

KOMUNIKACIONI

Komunikacioni është pjesë përbërëse e përditshmërisë tonë. Rregullat dhe dispozitat për sjelljen në komunikacionin rrugor kryesisht i njohim pak ose mendojmë se i njohim, dhe për këtë arsye nuk mendojmë për ato dhe nuk i përkushtojmë kujdesin e duhur.

Siguria në komunikacion nuk është e rastësishme

Respektoni rregullat dhe dispozitat e komunikacionit dhe mendoni:

- a i shmangeni situatave të rrezikshme
- a drejtoni me kujdes automobilin
- a reagoni me kohë dhe parashikoni lëvizjet e të tjerëve
- a i evitoni rreziqet
- a e përshtatni shpejtësinë dhe pozicionin e automjetit tuaj ndaj automjeteve tjera dhe pjesëmarrësit tjerë në komunikacion



Si pjesëmarrës në komunikacion nuk është e mjaftueshme vetëm të respektojme ligjin dhe rregullat dhe dispozitat e komunikacionit, por duhet në mënyrë të kulturuar, tolerante dhe humane të sillemi ndaj pjesëmarrësve tjerë në komunikacion sepse të gjithë kanë të njëjtat të drejta dhe obligime.

Vetura më e mirë dhe më e fuqishme, ose statusi më i lartë shoqëror nuk do të thotë të drejta më të mëdha në komunikacion.

Disa rekomandime për siguri më të madhe

- planifikoni kohë të mjaftueshme që të arrini sigurt në destinacionin e dëshiruar
- kur të uleni në automobil, mos nxitoni, planifikoni rrugën, lidhni rripin e sigurisë (nëse jeni në automobil) dhe përgatituni për vozitje
- vozitje e kujdesshme, lëshimi pe dhe toleranca janë karakteristika të shoferëve të mirë dhe korrekt
- të gjithë i çmojmë shoferët të cilët në komunikacion duke sinjalizuar i transmetojnë qëllimet e tyre, gradualisht dhe në kohën e duhur e ndalin automobilin dhe kalojnë në aksin tjetër pa i rrezikuar të tjerët. Mendoni për këtë!
- koncentrohuni në vozitje dhe shmanguni çdo gjëje që ju merr kujdesin: grindjeve, muzikës me zë të lartë, cigareve, zgjedhja e radiostacioneve, telefonime e të ngjashme
- mos u sillni në mënyrë të pahijshme ndaj pjesëmarrësve tjerë në komunikacion. Jo që ju vetë dukeni qesharak, por humbni nga besueshmëria dhe siguria
- nëse nuk ndjeheni mirë (për shkak të nervozes, sëmundjes, dhimbjes së kokës, lodhjes etj.) mos e drejtoni automobilin, luteni dikë t'ju transportojë ose shfrytëzoni transportin publik.

Komunikacioni me biçikletë me motor ndihmës, moped dhe motoçikletë (pjesë nga rregullat ligjore)

I Marrja e të drejtës për ngasje

1. Të drejtën për vozitjen e biçikletës me motor ndihmës dhe moped (vëllimi i motorit deri 50 cm³), mund ta fitojë personi i cili i plotëson këto kushte:

- të ketë mbushur 14 vjet
- të ketë aftësi shëndetësore dhe psikofizike
- të posedojë patentë shoferi nga kategoria nacionale”M“

2. Të drejtën për vozitjen e motoçikletës, vëllimi i motorit i së cilës është deri 125 cm³, mund ta fitojë personi i cili i plotëson këto kushte:

- të ketë mbushur 16 vjet
- të ketë aftësi shëndetësore dhe psikofizike
- të posedojë patentë shoferi nga kategoria “A1”

3. Të drejtën për vozitjen e motoçikletës vëllimi i motorit i së cilës është mbi 125 cm³, mund ta fitojë personi i cili i plotëson këto kushte:

- të ketë mbushur 18 vjet
- të ketë aftësi shëndetësore dhe psikofizike
- të posedojë patentë shoferi të kategorisë”A”

II. Disa rregulla themelore për drejtimin e biçikletës, biçikletës me motor ndihmës dhe mopedit

- vozitësi i biçikletës, biçikletës me motor ndihmës dhe mopedit është i detyruar të qarkullojë sa më afër anës së djathtë të rrugës, kurse nëse ekziston rrugë për biçikleta-përmes rrugës për biçikleta,përkatësisht kordonit



- vozitësi i biçikletës, biçikletës me motor ndihmës dhe mopedit nuk guxon të qarkullojë përmes rrugë për biçikleta, përkatësisht kordonit me shpejtësi më të madhe se 25 km/orë
- vozitësi dhe personat të cilët transportohen me biçikletë me motor ndihmës, moped apo motoçikletë patjetër mbajnë helmetë mbrojtëse në kokë gjatë kohës së vozitjes në rrugë



- vozitësi i biçikletës, i biçikletës me motor ndihmës, mopedit ose motoçikletës gjatë kohës së drejtimit me automjetin nuk guxon të transportojë kafshë



Policët e trafikut janë në rrugë për shkak sigurisë tuaj personale si dhe për shkak sigurisë së përgjithshme të të gjithë pjesëmarrësve në komunikacion. Për këtë arsye respektoni këshillat dhe udhëzimet e tyre, sepse me punën e tyre ata ju ndihmojnë të jeni më të sigurt.

Shënime:

Shënime:
