

Kujdesi për veten

Broshurë në gjuhë të lehtë



Grupet kontrolluese:

Falënderojmë të
rinjtë e Qendrës
Ditore “Jetë në
Zhvillim” Bubq

Falënderojmë të
rinjtë e Shkollës
Speciale “3
Dhjetori”
Shkodër

Valeriol Balliu
Ledjan Dobrozi
Armando Skeja
Arjan Murati
Elona Dani
Blerim Marashi

Sulejman Manjani
Muhamet Puci
Megi Bekshiu
Alban Morina
Blerim Muharremi
Darjo Kolniku
Ender Sulejmani
Julian Vitaj



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.
Për më shumë informacion:
www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

Si të kujdesemi për veten çdo ditë

Kujdesi personal



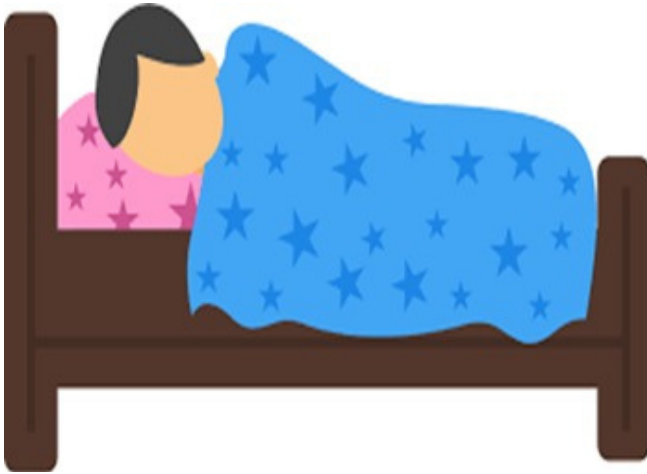
- Lajmë dhëmbët në mëngjes dhe në darkë.
- Lajmë duart shpesh.
- Lajmë trupin çdo ditë.
- Ndërrojmë rrobat e papastra.

Ushqimi i shëndetshëm



- Çdo ditë hamë fruta dhe perime.
- Pijmë ujë disa here në ditë.
- Hamë pak ëmbëlsira.

Pushimi dhe gjumi



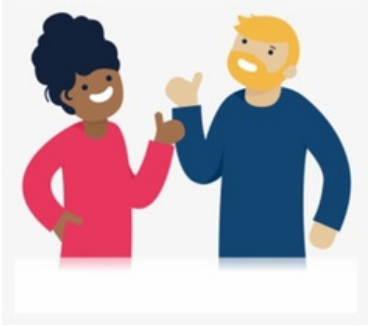
- Flemë çdo natë rreth 8 orë.
- Çdo natë shkojmë në shtrat në të njëjtën orë.
- Pushimi na jep fuqi.

Aktiviteti fizik



- Çdo ditë ecim ose bëjmë pak ushtrime.
- Luajmë lojëra që na bëjnë mirë.
- Dëgjojmë muzikë ose vizatojmë për t'u çlodhur.

Kujdesi për mendjen



- Flasim me familjen ose miqtë kur ndihemi keq.
- Nuk është turp të kërkojmë ndihmë.
- Na bën mirë të qeshim.

Ti ke të drejtë



- Ti ke të drejtë të thuash “jo”
- Ti ke të drejtë të largohesh nga një situatë që të shqetëson.
- Ti ke të drejtë të mbrosh veten.
- Kjo është kujdes për veten.

Mardhëniet e shëndetshme



- Marrëdhëniet e mira na bëjnë të ndihemi të sigurt.
- Një marrëdhënie është e mirë kur respektohem.
- Një marrëdhënie është e mirë kur dëgjohemi.
- Një marrëdhënie është e mirë kur ndihemi të qetë.
- Një marrëdhënie është e mirë kur nuk kemi frikë.
- Askush nuk ka të drejtë të na lëndojë.

Çfarë mund të bëj



- Kur nuk ndihesh mirë merr frymë ngadalë
- Kur nuk ndihesh mirë bëj një shëtitje
- Kur nuk ndihesh mirë pusho pak.
- Kur nuk ndihesh mirë dëgjo muzikë.
- Kur nuk ndihesh mirë fol me dikë që i beson.

E rëndësishme



- Kujdesi për trupin dhe mendjen na bën të fortë.
- Çdo ditë është një mundësi për të filluar përsëri.



Për të përmirësuar punën tonë, ju lutemi vlerësoni tekstin. Këtë mund ta bëni duke skanuar kodin QR ose nëpërmjet linkut:

<https://forms.gle/U6jbFcMp4PdXwiUGA>