Czal Press

Fjalë që na përfaqësojnë

Winter edition 2025-2026
dhjetor-janar

IDE • KREATIVITET • DESTINACIONE • SPORT • FUN-FACTS

DILJON DURIÇI
ERKA REÇI

WINTER EDITION 2025

Ozal Press

ÇFARË DO TË PËRFSHIHET

- Intervista
- Kreativitet
- Jeta shkollore
- Sport & fakte interesante

RUBRIKAT

01. JETA NË SHKOLLËN TURGUT OZAL

02. FYTYRA TË NJOHURA TË OZALIT

03. KËNDI I KULTURËS

04. KËNDI KREATIV

05. A E DINI SE...

06. KËNDI SPORTIV

07. TOP PICKS

08. KËNDI I TË QESHURËS

09.RUBRIKA E MUAJIT

Rubrikat tona përfshijnë fushën e kulturës, sportit, krijimtarinë dhe humorin. Të gjitha së bashku ndërtojnë gazetën e nxënësve të "Turgut Ozal."

Magjia e Festave

ATMOSFERA E OZALIT!

DËSHIRAT E NXËNËSVE PËR 2025

"Uroj një vit të mbushur me qetësi dhe sukses!" - A.L

"Të kem notat më të mira që kam pasur ndonjëherë!" - K.P

"Më shumë udhëtime dhe momente të bukura me klasën." - M.E

Ozal Secret Santa

GËZIM DHE SURPRIZA NË SHKOLLËN TONË! NXËNËSIT ORGANIZUAN SECRET SANTA DHE SHKËMBYEN DHURATA ME SHUMË DASHURI. PËR TË PARË MOMENTET MË TË BUKURA, VIZITONI VIDEON TONË NË INSTAGRAM!

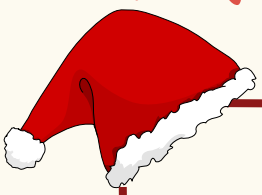
Receta e Dhjetorit: Biskota me Kanellë

Perberesit :

- 1 VEZË
- 100 G GJALPË
- 120 G SHEQER
- KANELLË
- MIELL

Hapat:

1. PËRZIEJMË PËRBËRËSIT.
2. FORMOJMË FORMA YJESH.
3. PJEKIM 10-12 MIN.
4. ZBUKURIM ME SHEQER PLUHUR.



Filma Festive (Top 3):

- Klaus
- Home Alone
- A Boy Called Christmas

❄️ Fun Fact

A e dini se pema e pare e Krishtlindjes u zbukurua ne Gjermani rreth viteve 1500?

Këndi Të geshurit!!!

NË SHKOLLEN TONË, FESTAT E FUNDVITIT NDIHEN NDRYSHE — JO NGA ZBUKURIMET, SEPSE NE S'I VËMË FARE, POR NGA HUMORI DHE ENERGJIA QË SHPËRTHEN SAPO AFROHEN PUSHIMET. NXËNËSIT FILLOJNË TË LLOGARISIN DITËT DERI TE FESTA ME TË NJËJTIN ZELL QË LLOGARISIN NOTAT... NDOSHTA EDHE MË SHUMË.

GJATË PUSHIMIT, KLASA GUMËZHIN NGA HISTORITË E FESTAVE:
— "SA DETYRA NA KA DHËNË MËSUESJA? SA PËR TË MBAJTUR MEND GJITHË PUSHIMET!"
— "QENKA KRISHTLINDJE ME TË VËRTETË, SEPSE MREKULLI ËSHTË FAKTI QË U ÇUAM NGA GJUMI SOT."

PASTAJ FILLOJNË DEBATET KLASIKE: KUSH DO TË MARRË DHURATËN MË TË MIRË, KUSH KA NGRËNË MË SHUMË ËMBËLSIRA DHE KUSH PO PRET ME PADURIM DITËN E FUNDIT TË SHKOLLËS — GARA MË E MADHE E SEZONIT.

KUR BIE ZILJA, TË GJITHË NXËNËSIT NISEN DREJT DALJES ME SHPEJTËSI REKORD. NËSE KJO ENERGJI DO PËRDOREJ NË VRAP, SHKOLLA JONË DO TË KISHTE KAMPIONË KOMBËTARË.

PLOTËSO FJALINË ME FJALËN E DUHUR TË KRISHTLINDJEVE:

1. BABAGJYSHI MBAN NJË _____ ME DHURATA.
2. → _____
3. NË DIMËR BIE SHUMË _____.
4. → _____
5. FËMIJËT PRESIN ME PADURIM _____.
6. → _____
7. NË DRITARE VENDOSIM NJË _____ TË VOGËL.
8. → _____

PERSONAZHE TË NJOHURA TË OZALIT

Në kuadër të gazetës së shkollës u zhvillua një intervistë me psikologen e shkollës dhe Koordinatoren e Cilesise, e cila përveç këtij funksioni është edhe mësuese e fizikës. Psikologia theksoi rëndësinë e shëndetit mendor të nxënësve, rolin e komunikimit dhe mbështetjen që shkolla ofron për përballimin e vështirësive emocionale dhe shkollore. Ajo inkurajoi nxënësit të kërkojnë ndihmë sa herë që kanë nevojë.

Nga ana tjetër, koordinatorja foli në lidhje me përgjegjësitë e saj në përmirësimin e cilësisë në shkollë, sfidat e këtij viti të ri dhe synimet për përmirësimin e bashkëpunimit mes nxënësve dhe mësuesve. Ajo theksoi se përvoja e saj si mësuese e fizikës e ndihmon të kuptojë më mirë nevojat e nxënësve dhe të kontribuojë pozitivisht në jetën shkollore.

Suela Tasha

Danjela Domi

Personazhe të Njohura të Ozalit

SUELA TASHA

Dhjetori njihet si muaji i dritave dhe i atmosferës festive, por përpara pushimeve vjen tradita e përvitshme nga e cila nuk shpëton asnjë nxënës: sezoni i provimeve. Si ndikon kjo periudhë te mirëqenia psikologjike e nxënësve?

Në përgjithësi, dhjetori është një muaj ku presioni akademik përplaset me energjinë festive. Për këtë arsye, është e rëndësishme që nxënësit të marrin mbështetje emocionale dhe të përdorin strategji të shëndetshme të menaxhimit të stresit, si pushime të rregullta, gjumë cilësor dhe planifikim realist të studimeve.
Tek nxënësit shfaqen:

1. Nivel i rritur stresi dhe ankthi
Provimet janë burim i natyrshëm presioni. Nxënësit shpesh ndihen të mbingarkuar nga:
• frika e dështimit,
• pritshmëritë e prindërve ose të vetes,
• mungesa e kohës për përgatitje.
Këta faktorë mund të çojnë në ankth të përgjithshëm.

2. Rënie e motivimit dhe lodhje mendore.

3. Ndikim në gjumë dhe energji.

4. Ndikim në emocionet dhe marrëdhëniet sociale.

5. Efekte pozitive të mundshme.

Gjatë kësaj periudhe të ngarkuar, në ç'mënyra konkrete mund t'i mbështesni dhe t'i ndihmoni nxënësit që përballen me stresin e provimeve? A ka ndonjë strategji afatgjatë që i ndihmon nxënësit të ndërtojnë një marrëdhënie më të mirë me të mësuarit dhe të zhvillojnë vetëbesim akademik?

Strategji afatgjata:
• Vendosja e qëllimeve të vogla dhe të arritshme;
• Krijimi i një rutine të qëndrueshme studimi;
• Përdorimi i teknikave efektive të të mësuarit (active recall, spaced repetition);
• Normalizimi i gabimeve dhe ofrimi i feedback-ut mbështetës.

Ne i zbatojmë këto strategji edhe në seminare para sezonit të provimeve, në mënyrë që nxënësit të kenë informacionin dhe përgatitjen e duhur.

Shumë nxënës fokusohen më shumë te rezultati final sesa te procesi i të mësuarit. Në këndvështrimin tuaj, si mund të nxisim një kulturë studimi më të shëndetshme dhe të qëndrueshme?

Si të nxisim një kulturë studimi më të shëndetshme:

- Fokus te progresi, jo vetëm te nota;
- Nxitja e mendësisë së rritjes (shikimi i gabimeve si pjesë e procesit të të mësuarit);
- Mësim që zgjon kureshtjen (projekte, shembuj praktikë);
- Mësim i strategjive të të nxënit (planifikim, teknika efektive studimi);
- Normalizimi i pushimit dhe i balancës;
- Vlerësime më të larmishme, jo vetëm provime finale;
- Krijimi i një mjedisi emocionalisht mbështetës (pa krahasime dhe pa presion të panevojshëm);
- Përfshirja e prindërve si mbështetje, jo vetëm si kontroll i notave;
- Rritja e autonomisë së nxënësve (zgjedhje dhe përgjegjësi në procesin e mësimit);
- Lidhja e të nxënit me kuptimin dhe interesat personale.

Provimet shpesh shihen si një sfidë, e shoqëruar me ndjenja presioni, lodhjeje dhe ankthi. Cilat janë shenjat paralajmëruese që tregojnë se një nxënës mund të jetë i mbingarkuar dhe ka nevojë për mbështetje psikologjike?

Shenjat paralajmëruese që tregojnë se një nxënës është i mbingarkuar dhe mund të ketë nevojë për mbështetje psikologjike shfaqen në sjellje, emocione dhe në funksionimin e përditshëm. Disa prej tyre janë të dukshme, të tjera më të fshehta, por të gjitha meritojnë vëmendje.

Shenja emocionale:

- Ankth i shtuar – shqetësim i vazhdueshëm, frikë nga provimet ose nga dështimi;
- Ndryshime të papritura humori – irritim, shpërthime zemërimi ose mërzi pa arsye të qarta;
- Mërzi e theksuar – ndjesi boshllëku, lot të shpeshtë, ndjenjë pamjaftueshmërie.

Shenja mendore:

- Vështirësi në përqendrim, harresë ose "bllokim" gjatë studimit;
- Mendime vetëkritike të forta – "Nuk ia dal", "Jam i/e paaftë";
- Perfeksionizëm i tepruar, që sjell presion të panevojshëm.

Shenja fizike:

- Çrregullime të gjumit – pagjumësi, zgjime të shpeshta ose fjetje e tepërt;
- Dhimbje koke, tension muskulor, lodhje e vazhdueshme pa shkak mjekësor;
- Ndryshime të oreksit – ngrënie e tepërt ose mungesë oreksi.

Extra FROM THE INTERVIEW

"HESHTJA E MENDJES PARA PROVIMIT SHPESH FSHEH MË SHUMË DIJE SESA MUNGESË TË SAJ."

CILA ËSHTË KËSHILLA MË E RËNDËSISHME QË DO TË DËSHIRONIT T'U JEPNIT NXËNËSVE GJATË SEZONIT TË PROVIMEVE, DIÇKA QË NDOSHTA VLEN MË SHUMË SE NOTAT APO REZULTATET?

Këshilla më e rëndësishme:
Mos e mat vlerën tënde me një provim. Nota e një provimi nuk i pasqyron gjithmonë saktë përpjekjet e tua të vazhdueshme. Janë mësuesit ata që vlerësojnë performancën dhe përpjekjen tënde përgjatë gjithë procesit. Ajo që ka vërtet rëndësi është mirëqenia jote mendore përpjekja dhe mënyra se si e trajton veten gjatë këtij procesi vlejnë shumë më tepër se çdo rezultat.

NË RASTET KUR NJË NXËNËS PËRJETON ANKTH TË FORTË APO FRIKË PARA NJË PROVIMI, CILAT TEKNIKA TË THJESHTA DHE EFEKTIVE SUGJERONI QË MUND TA NDIHMOJNË TË QETËSOHET BRENDA PAK MINUTASH?

Teknika që qetësojnë brenda pak minutash:

- Frymëmarrja 4–4–6: merr frymë për 4 sekonda, mbaj frymën për 4 sekonda dhe nxirre për 6 sekonda;
- Tokëzimi 5–4–3–2–1: identifiko 5 gjëra që sheh, 4 që prek, 3 që dëgjon, 2 që nuhat dhe 1 që shijon;
- Muskujt shtrëngo dhe lësho: shtrëngo muskujt për 5 sekonda dhe lësho (përsërite 2–3 herë);
- Drejtoji vetes fjalë qetësuese: "Jam i/e sigurt", "E kam kontrollin";
- Frymëmarrje diafragmatike: frymëmarrje e ngadaltë nga barku për 1–2 minuta;
- Vizualizim pozitiv: imagjino një vend të qetë ose ndjesinë e lehtësimit pas provimit.

Jeta në shkollën Turgut Ozal

MAKE A CHANGE!

Ashtu si çdo vit shkollor, edhe këtë vit në Kolegjin "Turgut Özal" një grup nxënësish marrin pjesë në aktivitetin sfidues "Make a Change", një konkurs nga zyra e keshillimit që i nxit ata të mendojnë kritikisht, të punojnë me përkushtim dhe të ndërmarrin hapa konkrete drejt një ndryshimi social ose shkencor. Ky aktivitet kërkon nga nxënësit të identifikojnë çështje me ndikim në shkollë ose në komunitet, t'i analizojnë me kujdes dhe të zhvillojnë ide të realizueshme për të sjellë përmirësim. Në këtë fazë të konkursit, nxënësit kanë ndarë temat e projekteve të tyre dhe kanë nisur hapat e parë të realizimit. Që në fazat e para, ndihet fryma e garës, përkushtimi dhe dëshira për të sjellë ide sa më inovative dhe me ndikim real.

"Make a Change" u mëson nxënësve se ndryshimi nis nga një ide e vogël, por bëhet i madh kur shoqërohet me vullnet, kreativitet dhe bashkëpunim.

KOVA BLU!

Jo çdo ndryshim nis me diçka të madhe.

Ndonjëherë, mjafton vetëm një kovë blu e mbushur me zemër për të sjellë dritë dhe shprese në jetën e dikujt që ka më shumë nevojë. Pikërisht mbi këtë frymë u zhvillua fushata bamirëse "Kova Blu", një nismë që synon të sjellë shpresë dhe ndihmë konkrete për të moshuarit dhe familjet në vështirësi. "Kova Blu", një fushatë e organizuar nga Dorcas, e cila ka për qëllim mbledhjen e ushqimeve dhe produkteve bazë për ata që përballen me sfida të përditshme. Ngjyra blu, simbol i Dorcas, përfaqëson besimin, kujdesin dhe shpresën, ndërsa kova shndërrohet në simbolin e dorës së zgjatur ndaj atyre që kanë më shumë nevojë për mbështetje. Këtë vit, shkolla jonë u bë pjesë aktive e kësaj nisme humanitare përmes angazhimit të nxënësve të saj. Me ndjeshmëri dhe përkushtim të admirueshëm, nxënësit kontribuan me qeska dhe produkte ushqimore, duke dëshmuar se vlerat e empatisë, bashkëpunimit dhe përgjegjësisë shoqërore kultivohen që në moshë të hershme.

Së bashku, dhurojmë zemër dhe ndërtojmë një komunitet më njerëzor!

COLOR OF VOICES!

Nje skenë, dy gjuhë, qindra talente!

Po afron finalja e madhe e konkursit të këngës "Colors of Voices", pjese e Festivalit Nderkombetar te Gjuhes dhe Kultures. Shkolla jonë po përgatitet për të sjellë një nga aktivitetet më interesante të këtij viti: konkursin e këndimit "Colors of Voices", një iniciativë që synon të bashkojë nxënësit nëpërmjet muzikës dhe diversitetit kulturor. Ky konkurs i hapur për nxënës të moshës 12-16 vjeç, si shqiptarë ashtu edhe turq, u jep pjesëmarrësve mundësinë të performojnë këngë në gjuhën shqipe ose turke, një mënyrë e bukur për të festuar dy kulturat që bashkëjetojnë çdo ditë në shkollën tonë. Përveç eksperiencës muzikore, "Colors of Voices" ofron edhe çmime në para për tre vendet e para, një motivim shtesë për nxënësit që duan të tregojnë talentin e tyre.

Finalja e madhe do te zhvillohet fizikisht ne Rumani, ku 12 finalistët për secilën kategori do të mblidhen një javë para shfaqjes per prova intensive.

Colours of Voices" është më shumë se një garë; është një hapësirë ku zëri i secilit merr ngjyrën e vet, duke treguar se sa bukur mund të tingëllojë bashkëpunimi mes kulturave!

TESTET!

Në kolegjin tonë ka nisur zyrtarisht sezoni i testeve të tremujorit të parë, një periudhë që çdo nxënës e njeh për kombinimin e stresit, përgatitjeve dhe shpresës për rezultate të mira.

Programi është përpjekur të jetë sa më i balancuar, në mënyrë që nxënësit të kenë kohë të mjaftueshme për t'u përgatitur nga një lëndë në tjetrën.

Shumë nxënës thonë se ndihen më të organizuar këtë vit, pasi mësuesit kanë njoftuar testet në kohë dhe temat janë bërë të qarta që herët. Megjithatë, periudha mbetet sfiduese, sidomos për ata që ndjekin kurse shtesë ose kanë angazhime jashtëshkollore.

Në fund të ditës, testet nuk janë vetëm një mënyrë për të vlerësuar dijet, por edhe një ushtrim i mirë për organizim, vetëkontroll dhe durim. Me përfundimin e tyre më 18 dhjetor, të gjithë presin një periudhë më të qetë para festave, duke u futur në tremujorin e dytë me më shumë eksperiencë dhe vetëbesim. Le te themi qe, data 18 eshte e shumepritur nga te gjithe ne...

DISA FOTO

COLOURS OF VOICES

KOVA BLU

MAKE A CHANGE

TESTET

A E DINI SE...

...truri krijon lidhje të reja kur përsëritim informacionin? Truri është jashtëzakonisht i adaptueshëm, dhe kur përsërisim informacionin gjatë mësimit, krijohen lidhje të reja neuronale dhe forcohen ato ekzistuese, duke përmirësuar kujtesën afatgjatë. Metodat si përmbledhjet me fjalë të veta, hartat mendore dhe ushtrimet praktike e ndihmojnë këtë proces, ndërsa përsëritja e shpërndarë në kohë është më efektive sesa mësimi intensiv në minutën e fundit. Kjo tregon se mënyra si mësojmë mund të optimizohet për rezultate më të mira akademike dhe për kuptim më të thellë të njohurive

KENDI I Kulturës

"PO FUNDOSEMI SËRISH ME SHPEJTËSI NË ATË HUMNERË SOVJETIKE, NË ATË BOSHLLËK INFORMACIONI QË SOLLI VDEKJEN NGA INJORANCA JONË."
ANA POLITKOVSKAJA

Në epokën e Ana Politkovskajës, media në Rusi ishte shndërruar nga mbrojtëse e së vërtetës në instrument të pushtetit putinist, duke funksionuar përmes shantazhit dhe frikës nën petkun e një demokracie fiktive. Kjo pasqyron marrëdhënien problematike që vendet e ish-bllokut lindor kanë pasur historikisht me median, e parë më shumë si kërcënim sesa si shtyllë e demokracisë, ndryshe nga Perëndimi.

Revolta e Anës, që u zhvillua në plan profesional dhe human, e ktheu atë nga gazetare në misionare. Si korrespondente lufte në Çeçeni, ajo solli zëra të fshehur të luftës.Fëmijë, gra dhe viktima, duke sfiduar narrativën zyrtare. Për këtë qëndrim, ajo dhe figura të tjera kritike u eliminuan për të konsoliduar pushtetin.

Një episod me një vajzë çeçene memece në një jetimore tregon kufijtë e fjalës dhe nevojën për ndjeshmëri njerëzore. Në thelb, historia e Ana Politkovskajës është një kujtesë për fuqinë e fjalës së lirë, dëgjimit dhe guximit në kohë represioni.

Këndi i Kreativitetit

Pikturë nga nxënësja Iris Popoçi e 11-h

Kjo pikturë tregon një figurë të vetmuar që ecën nëpër një peizazh të ftohtë dimëror gjatë natës së errët. Mjedisi përreth është i qetë dhe i zbrazët, pa një destinacion të qartë përpara. Figura e tij është pak e përkulur, duke treguar lodhje,të trupit dhe të mendjes. Ngjyrat e errëta dhe goditjet e ashpra të penelit krijojnë një ndjesi rëndese, sikur i ftohti nuk është vetëm në ajër, por edhe brenda tij.

Dimri në këtë pikturë nuk është thjeshtë një stinë, ai përfaqëson izolim emocional. Toka e mbuluar me borë ndihet e pafundme, duke simbolizuar momentet në jetë kur progresi ndihet i ngadaltë dhe çdo hap kërkon përpjekje. Personi ecën vetëm, megjithatë ai vazhdon përpara, gjë që kuptohet nga forca dhe qëndrueshmëria e heshtur. Edhe në vetmi, lëvizja vazhdon.

TOP PICKS

VENDET IDALE PËR TË KALUAR PUSHIMET DIMËRORE

LAPLAND

Laplanda është një destinacion i veçantë për pushimet dimërore sepse ofron peizazhe magjike të mbuluara me borë dhe dritat veriore. Aty mund të përjetojmë aktivitete unike dimërore si slitë me drerë dhe sporte në borë. Është një vend i qetë që na afron me natyrën dhe kulturën lokale. Pushimet në Lapland janë argëtuese dhe njëkohësisht edukuese për të gjithë.

TOP PICKS

VENDET IDALE PËR TË KALUAR PUSHIMET DIMËRORE

PRAGA

Praga është një destinacion ideal për pushimet dimërore sepse ka arkitekturë të bukur dhe një atmosferë magjike gjatë dimrit. Qyteti ofron tregje tradicionale të Krishtlindjeve dhe histori të pasur kulturore. Është një vend i përshtatshëm për shëtitje, muze dhe për të mësuar më shumë rreth Europës. Pushimet në Pragë janë të këndshme, kulturore dhe frymëzuese.

KËNDI SPORTIV

Gjatë këtij muaji të mbushur me teste, ndjenja që na ka pushtuar të gjithve është pikërisht stresi. Shumë nga ne mezi presin të shkojnë në shtëpi e të flenë ,por në të vërtetë ajo çka të gjithë duhet të shtojmë në përditshmërinë tonë është sporti. Edhe pse aktiviteti fizik pas një dite të lodhshme na duket akoma dhe më e mundueshme në të vërtetë është e provuar shkencërisht se sporti ndihmon shumë në relaksimin fizik dhe atë mendor. Një nga arsyet kryesore është fakti se aktiviteti fizik ndihmon në rritjen e prodhimit të endorfinave, neurotransmetuesve të trurit që të bëjnë të ndihesh mirë. Gjithashtu pas një loje basketbolli apo edhe thjesht një ecjeje, automatikisht truri ynë i harron irritimet e ditës dhe kështu niveli i stresit reduktohet. Pra, edhe pse lodhja momentale që sporti na sjell mund të duket shumë rraskaptitëse, relaksimi që vjen pas ia vlen.

"Bëjeni stërvitjen terapinë tuaj të përditshme."

02

ROBIN BALLA

INTERVISTE

nga E.Kovaci

SPORTISTI I MUAJIT

Në kronikën e këtij muaji duam të prezantojmë një nga nxënësit e shkollës sonë, Robin Balla, i cili është një sportist I spikatur në fushën e futbollit. Ai është ftuar në një intervistë të cilën mund ta ndiqni në YouTube. Zbuloni më shumë rreth pasionit dhe eksperiencave të tij!

Fundi

NË EMËR TË STAFIT TONË

Sonila Shehu
Rajmonda Haxhiaj
Ola Xhaferaj
Diljon Duriçi
Erka Reçi
Ester Hysa
Anja Mehmeti
Katia Nuriu
Bora Cana
Klesta Gançi
Elisa Nezha
Anda Çeka
Herika Oruçi
Kamila Shehu
Erjona Kovaçi
Melek Bagatir
Orjon Baka
Joera Këlliçi
Bjorn Koçi
Jasemina Ahmati

ZËRI I TURGUT OZAL-JE TI
OZAL PRESS

KËTU DO TE GJENI KANALIN E YOUTUBE-IT TONË

https://www.youtube.com/@turgutozalhighschooltirana

KËTU DO TE GJENI WEBSITE-TIN TONË

https://highschool.turgutozal.edu.al