

IMPATT

2

B'XEJN!

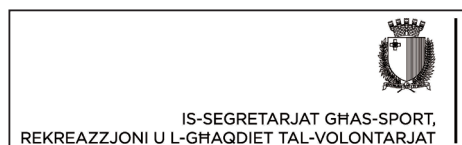
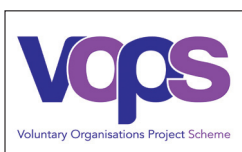
Din ir-rivista
hi interattiva



Ippubblikat 2021/2022

Produzzjoni u pubblikazzjoni Write Deal Association

Dan il-proġett għe ffinanzjat permezz tal-Voluntary Organisations Project Scheme amministrat mill-Kunsill Malti għas-Settur tal-Volontarjat f'isem is-Segretarjat Parlamentari għall-Isport, ir-Rikreazzjoni u l-Għaqdiet Volontarji fi hdan il-Ministeru għall-Inklużjoni u l-Kwalità tal-Hajja.



*Nixtiequ niringrazzjaw ukoll lil
(skont l-ordni alfabetika)*



Din il-pubblikazzjoni tirrifletti biss il-veduti u l-ħsibijiet tal-pubblikaturi/awturi, u l-Kunsill Malti għas-Settur tal-Volontarjat ma jistax jinżamm responsabbli għall-kontenut jew għall-użu li jista' jsir minn dan l-istess kontenut.

Write Deal Association
VO/0695
www.animationmalta.org

Kif tuża l-interattività

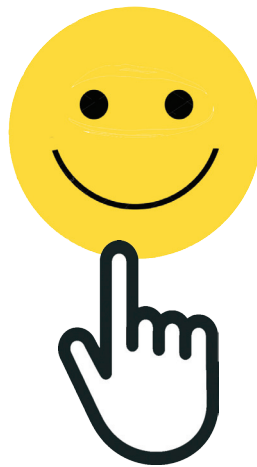
Din ir-rivista hi interattiva.

Idhol fis-sit elettroniku:

<https://www.ruthfrendo.com/kotba>

Fittex il-qoxra ta' din ir-rivista u ara l-istruzzjonijiet kif tnizzel u tuża l-app relatata magħha.

Issa jonqos biss li tibda tgawdi l-maġija li qed noffrulek!



It-tim ta' IMPATT

Produzzjoni u pubblikazzjoni

Write Deal Association

Ringrazzjament speċjali

Mauro Pace Parascandolo
Anne Marie Apap
David Muscat

Editur

Ruth Frendo

Disinjatur tar-rivista

Joseph A. Cachia

Qari tal-provi

Carlston Grima

Stampat

Sunland Printers Ltd

*Ir-rivista interattiva qed tigi
mqassma mill-Agenzija
Nazjonali tal-Litteriżmu u mill-
Ministeru għall-Edukazzjoni u
x-Xogħol*

IMPATT

Kontenut

6

L-ittra tal-Editur



7

Fondi għall-
għaqdiet
organizzattivi



10

Storja li
tghallimna
nirrispettaw lil
xulxin



12

Qarrejja
eżemplari

16

M'intix waħdek





19

19

Min kien Martin
Luther King Jr?

20

Il-benefiċċji
li niehdu
mill-isports



20

22

Kont taf li dawn
refuġjati?

23

Kwotazzjonijiet
biex jispirawk



22



23

L-ittra tal-Editur

Kemm hu sabiħ li nkunu nafu li m'aħniex wahedna. Li għandna min irid jgħinna u joffrilna l-għajnuna.

Dan mhux biss minn qraba, ħbieb jew anke edukaturi (għalkemm dawn l-individwi allaħares ma jkunux huma għalina!) Imma anke individwi li ma nafux u li qatt ma ltaqjna magħhom qabel. Nies li lanqas biss nafu li jeżistu.

Jekk, b'xorti ħażina, inkunu involuti f'xi incident tat-traffiku, nistgħu nsibu għajnuna minn tobba u infermiera, fost l-oħrajn. Jekk ikun hemm xi mkien qed jaqbad, insibu professjonisti li jrażżnu l-ħruq u jgħinu jekk ikun hemm min ikun spiċċa maqbud fin-nar.

Imma anke jekk għandna problema u ma nafux fejn se nħabbtu rasna, xorta nistgħu nsibu l-għajnuna. Jew jekk nafu li xi hadd li qed jiġi mgħajjar minhabba l-kulur tal-ġilda jew ir-religjon jew xi ħaġa simili, hemm nies li lesti li jagħtu daqqa ta' id. Biex ma nsemmux l-appoġġ li nistgħu nsibu kemm jekk nixtiequ niżviluppaw bħala individwi anke permezz tal-qari, u anke jekk noholmu li nsiefru barra minn pajjiżna biex nagħmlu l-volontarjat... Jeżistu entitajiet li lesti jgħinuna b'modi li lanqas qatt ma konna noholmuhom.

Imbagħad hawn nies li kienu lesti jissagrifikaw kollox - ix-xogħol, il-familja u saħansitra hajjithom - biex jiġġieldu għad-drittijiet mhux tagħhom biss, imma anke ta' haddieħor.

Dawn l-individwi u l-għaqdiet kollha lili personalment jispirawni. Grazzi għalihom iktar ninduna kemm id-dinja hi post speċjali u kemm għandi nħossni grata li ninsab fiha.

Din il-ħarġa li għandek f'idejk hi mimlija b'informazzjoni u bi stejjer dwar dawn in-nies tassew speċjali li lesti joffrulek l-attenzjoni u l-ħin tagħhom. U int, kulma għandek tagħmel hu li ddawwar il-paġni u b'hekk tiskopri kif tista' ttejjeb hajtek... Mil-lum stess!

Il-qari t-tajjeb!

Ruth
xxx



Fondi għall-ghaqdiet organizzattivi

Miktuba minn Mauro Pace Parascandalo

Parti integrali mix-xogħol tal-Kunsill Malti għas-Settur Volontarju (MCVS) hu li joffri appoġġ lill-ghaqdiet volontarji biex jagħmlu xogħolhom fil-komunità. Għalhekk għal dawn l-aħħar snin l-MCVS ilha tiffacilita, b'mod dirett jew indirett, fondi għal dawn l-assoċ-jazzjonijiet biex ikunu jistghu jimmaterjalizzaw il-proġetti tagħhom. Dan l-appoġġ isir billi jew joffri għajna minn fondi amministrati direttament mill-MCVS jew inkella joffru appoġġ għal kisba ta' fondi minn operaturi oħrajn.

Għal dan l-ghan l-MCVS nieda www.vofunding.org.mt - sit tal-internet li fih lista shiha ta' holoq għall-fondi nazzjonali għall-ghaqdiet, kif ukoll l-immaniġjar ta' data dwar proġetti bil-fondi u l-beneficċjarji tagħhom. Din il-pjattaforma għandha holqa mal-Mobile App bl-isem VO Funding Malta. Fil-prezent dan il-portal qed joffri appoġġ lil sitt ministeri/entitajiet differenti u 20 linji ta' fondi varji.

The screenshot displays the VO FUNDING website interface. At the top, there are logos for VO FUNDING, VOLUNTIERA MALTA, and MALTA COUNCIL FOR THE VOLUNTARY SECTOR. Navigation links include FUNDS, TERMS & CONDITIONS, CONTACT US, HOW IT WORKS, ELECTION RESULTS, LOGIN, and REGISTER. Below the navigation bar, there are three filter sections: 'Filter by Name/Keyword' with a search input, 'Filter by Ministry/Organisation' with a dropdown menu, and 'Filter by Fund Budget' with a dropdown menu. A red 'SEARCH' button is positioned to the right of these filters. The main content area is a grid of six funding scheme cards. Each card includes a title, a brief description, an 'OPEN' button, and the logo of the administering body. The schemes listed are: Youth Volunteer Scheme - Local Volunteers, Youth Volunteer Scheme - Overseas Volunteers, Youth Volunteer Scheme - Local Host, Youth Volunteer Scheme - Overseas Host, Access to Employment Scheme, and Investing in Skills Scheme. The bottom of the page features the website URL www.vofunding.org.mt.

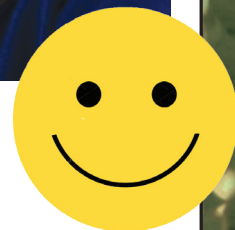
Ikompili f'pagna 8



Ikompili minn paġna 7

L-iskema **Voluntary Organisations Project Scheme (VOPS)** li ġiet stabbilita fl-2016, hi waħda mill-fondi ewlenin immexxija u amministrata mill-MCVS b'baġit allokat ta' €700,000 kull sena. L-iskema Voluntary Organisations Project Scheme hija ddisinjata biex tgħin lil dawk l-applikanti li qed ifittxu fondi għal proġetti li se jagħmlu differenza shiha fil-komunitajiet lokali. Il-linji gwida għall-VOPS huma ppubblikati fuq is-sit tal-MCVS www.maltacvs.org u anke fuq www.vofunding.org.mt

Pjattaform li għandha link mal-Mobile App bl-isem VO Funding Malta



Skema oħra li ġiet stabbilita fl-2011 jismha **Small Initiatives Support Scheme (SIS)**, li ġiet maħluqa biex tgħin lil dawk l-applikanti li għandhom bżonn fondi għal proġetti żgħar li jistgħu jagħmlu differenza shiha fil-komunitajiet lokali. Din l-iskema għandha baġit allokat ta' €100,000 kull sena u l-aċċess tagħha tin-stab fuq il-portal www.vofunding.org.mt.

Skema oħra li bdiet tigi mmexxija mill-MCVS fl-2017 hi s-**Civil Society Fund (CSF)**. L-iskema Civil Society Fund għandha baġit speċifiku ta' €125,000 iddedikat speċifikament għal 'il fuq minn 15-il sena. Għandu jkun hemm kjarifika li l-iskemi Civil Society Organisations u Voluntary Organisations huma intenzjonati biex joffru appoġġ fin-networking Ewropea u l-parteciċipazzjoni tagħhom.





L-iskema **Youth Voluntary Work Scheme (YVWS)** giet immedija mill-MCVS fl-2016 bl-ghan li toffri appoġġ lil żgħażaġh għal żewġ għanijiet. L-ewwel għan hu li tgħin liż-żgħażaġh itejbu l-abbiltajiet tagħhom u l-prospetti tax-xogħol billi jiġu mogħtija l-opportunità li jagħmlu volontarjat bħala parti mill-proċess tat-tagħlim informali u formali tagħhom.

Grazzi għal dan, huma jiskopru l-valur tal-volontarjat u kif dan johloq sens ta' komunità u ċittadinanza attiva. It-tieni għan tal-iskema hi li toffri appoġġ lill-għaqdiet volontarji biex tattira żgħażaġh biex jagħmlu l-volontarjat u b'hekk ikabbru l-kapaċità tagħhom biex jiġbdu volontarji godda u anke ideat friski.

L-iskema bl-isem ta' **Overseas Scheme** fl-2018 offriet l-għajnuna lil 28 żagħżugh/a biex jagħmlu xogħol volontarju internazzjonali fl-Ewropa, fl-Afrika, fl-Asja, fl-Awstralja u fl-Amerika ta' Isfel. Il-prijoritajiet ta' din l-iskema huma li jkabbru l-abbiltajiet taż-żgħażaġh grazzi għall-esperjenza Prattika li jiksbi billi jagħmlu l-volontarjat barra minn xtutna;

billi jheggu t-tagħlim ta' lingwa oħra; billi jiżviluppaw l-abbiltà biex jagħmluha ma' nies ta' kulturi differenti u li jtkellmu lingwi differenti filwaqt li tiżdied it-tolleranza maż-żgħażaġh.

Wara waqfa ta' sentejn, l-iskema **Training Initiative Support Scheme (TIS)** reggħet giet immedija fl-2018.

L-iskema tiffoka fuq żewġ priyoritajiet. L-ewwel priyorità hi li toffri appoġġ lil volontarji individwali li jiffurmaw parti minn għaqdiet volontarji sabiex jagħmlu taħriġ li jibbenifika lilhom stess, lill-għaqda volontarja tagħhom, lill-għaqdiet volontarji oħrajn u lill-komunità ingenerali. It-tieni priyorità hi li toffri appoġġ lill-għaqdiet volontarji biex jorganizzaw inizjattivi ta' taħriġ li hu ta' benefiċċju għall-organizzazzjoni stess, għall-għaqdiet volontiera oħrajn u għall-komunità ingenerali.

**Għal iktar informazzjoni
dwar dawn l-iskemi idhol fis-sit
www.vofunding.org.mt**

Storja li tqhallimna nirrispettaw lil kulxin

Miktuba minn Dr Alexander Scerri Herrera



Anand ilu jghix ftit snin hawn Malta. Ġie flimkien mal-ġenituri tiegħu biex itejbu l-ġhajxien tal-familja tagħhom. Anand ġej mill-orġini tal-Indja, għandu karnaġġjon skur, għajnejh u xagħru suwed tuta b'lehen timidu u paċifiku għall-aħħar.

Anand, bħal kull ċittadin Malti, beda jattendi l-iskola ta' De la Salle. Ma tantx dam biex integra sewwa mat-tfal ta' rħula Maltin. Il-biċċa l-kbira tal-klassi laqgħuh imma xi wħud kienu joqogħdu lura milli jkellmuh u jsiru jafuh. Din

Il-biċċa l-kbira tal-klassi laqgħuh imma xi wħud kienu joqogħdu lura milli jkellmuh...

id-differenza Anand kien jinnutaha għalkemm ma kienx jaf eżattament kif seta' jesprimi dak li kien qiegħed iħoss.

Fil-klassi sab ruħu bilqiegħda hdejn wieħed mit-tfal li ma tantx iġiblu rispett. Dan it-tifel, li kien jismu Toni, ta' spiss kien jisma' lill-ġenituri

tiegħu jgħidulu biex joqgħod attent minnu u minkejja li ma kienx jaf ir-raġuni l-għala għandu joqgħod attent minn Anand, Toni kien jispiċċa jipproteġi lilu nnifsu billi ma jithallatx miegħu. Ta' spiss kien jiġġieled ma' Anand u jurih li m'għandux wisq pjaċir bil-preżenza tiegħu. Ta' spiss ukoll kien jgħidlu biex joqgħod 'il bogħod minnu u fil-ħin tar-rikreazzjoni lanqas kien iħallih jilgħab logħba ballun miegħu.



Ġurnata fost l-oħrajn Toni kien qiegħed jilgħab bil-ballun mal-klikka tas-soltu filwaqt li Anand kien jinsab waħdu jħares lejhom jilagħbu. Hafna ħsibijiet kienu għaddejjin minn moħħu. Biex tgħaxxaqha sħabu li kienu s-soltu jilagħbu miegħu ma kinux preżenti: min kien ma jiflaħx, min imsiefer għal btala qasira u min fuq qadja s'għand is-surmast.

Hass in-nuqqas ta' sħabu u fl-istess ħin ħassu wkoll konfuż u mweġġa' għala Toni ma riedx jilqgħu bħala l-ħabib tiegħu. Waqt li moħħ Anand kien għaddej jġiri b'dawn il-ħsibijiet, għajnejh waqgħu fuq Toni fejn f'daqqa waħda żelaq fuq il-ballun u fost brix ieħor spiċċa qasam xufftejh bit-tisbita li ħa. Malajr spiċċa meħud fiċ-Ċentru tas-Saħħa għall-assistenza medika billi d-demmm ma waqafx nieżel minn ma' wiċċu.

Toni qatta' hafna ħin jistenna ġewwa ċ-Ċentru tas-Saħħa. Malli kien imiss lilu nnota li l-infermiera li kienet ser tikkurah kien jisimha Anaisha. Hi kienet qed tassisti lil kulhadd b'hafna mħabba u delikatezza.

Ma' Toni mxiet bl-istess mod. Kienet ġentili hafna u tagħtu l-kura neċessarja billi għamlitlu l-punti fuq xofftu. Sakemm bdiet tikkurah l-infermiera staqsietu hafna mistoqsijiet biex ikun jista' jaljena rasu mill-uġiġħ. Anaisha saret taf li Toni kien jattendi l-istess skola ta' binha. Bi tbissima sabiħa, Anaisha qaltlu li binha wkoll

Kulhadd bid-differenzi, iżda hadd mhu differenti

kien jattendi l-istess skola tiegħu u li jista' jkun li jafu billi kien tal-istess età. Fil-pront Toni nduna li iben Anaisha kien proprju Anand, l-istess tifel li huwa kien iwarra u jara differenti.

Toni beda jaħseb u jgħid bejnu u bejn ruħu l-għala Anaisha kienet tant ġentili miegħu meta hu kien tant jaħseb ħażin f'binha.

Kien proprju f'dan il-punt li Toni rrealizza li fil-ħajja m'għandux ikun hemm differenzi bejnietna, iżda l-ħajja taf tkun iktar faċli jekk nagħmlu l-ġid ma' kulhadd u naraw il-pożittiv f'kulhadd irrispettivament il-karnaġġjon u d-differenzi li jistgħu jeżistu bejnietna.

**Jekk int, jew xi hadd li taf,
tkunu għaddej minn
problemi simili, jew taraw dan
it-tip ta' aġir, tistgħu tiehdu
azzjoni jew tagħmlu kuntatt
mal-Aġenzija permezz
tan-numru 25689700
jew b'email fuq
vsasupport@gov.mt**

Qarrejja eżemplari

Miktub minn **David Muscat** Kap Eżekuttiv tal-Aġenzija Nazzjonali tal-Litteriżmu



Kull sena, sa mis-sena 2016, it-Taqsima tal-Libreriji tal-Iskejjel (Literacy and Information Support Unit) tal-Aġenzija Nazzjonali tal-Litteriżmu tippremja lil għadd ta' studenti tal-iskola medja jew sekondarja għas-sehem tagħhom fil-promozzjoni tal-qari. Il-premjazzjoni tal-Promoturi tal-Qari (Reading Champions) issir f'ċerimonja mtellgħa apposta waqt il-Festival Nazzjonali tal-Ktieb. Minhabba l-pandemija, l-aħħar darbtejn iċ-ċerimonja ma setgħetx issir. Biss l-istudenti xorta waħda ġew ippremjati għax il-qari waqt il-COVID-19 baqa' għaddej; anzi serva ta' wens għal min inqabad waħdu d-dar, magħluq bejn erba' hitan u ma kellux fiex jehda.

L-ghan ewlieni tal-inizjattiva 'Il-Promoturi tal-Qari' huwa li nippremjaw l-isforz jew l-impenn li jkun sar mill-istudenti tas-seba' sena tal-iskejjel tas-setturi kollha biex ixerrdu l-imhabba tal-qari ma' shabhom jew biex itejbu l-livell tal-qari tagħhom. Is-seba' sena tal-iskola tkun sena importanti ħafna għal ħafna studenti għax fiha jibdeu jużaw għall-ewwel darba l-librerija tal-iskola.

Din il-librerija hija differenti mil-librerija pubblika u għandha funzjoni essenzjali fl-iżvilupp akkademiku u shiħ tal-istudenti. Bħala medja, kull sena, madwar 30 skola jiehdu sehem f'din l-inizjattiva u jiġu ppremjati madwar 90 student tas-seba' sena. Hemm tliet kategoriji ta' premjijiet, jiġifieri tad-Deheb, il-Fidda u l-Bronż.

Il-premju tad-Deheb jingħata lill-aħjar qarreja jiġifieri lil dawk l-istudenti li jkunu

ssellfu u qraw l-aktar kotba mil-librerija tal-iskola tagħhom. Dawn it-tfal jiġu nnominati mill-għalliema-librara tal-iskola.

Il-premju tal-Fidda jingħata lill-aqwa promoturi tal-qari jiġifieri dawk l-istudenti li jheggu lil shabhom jissellfu l-kotba mil-librerija tal-iskola billi jkunu ghamlu xi proġett jew attività li tqanqal l-interess fil-kotba. Dawn it-tfal jiġu nnominati mill-għalliema tal-lingwi tal-istess skola.

Il-premju tal-Bronż jingħata lil dawk l-istudenti li jkunu ghamlu sforz biex itejbu l-hiliet tal-qari tagħhom u dawn ikunu nnominati mill-kap tal-iskola jew xi delegat/a tiegħu.

Fl-2020 l-Aġenzija Nazzjonali tal-Litteriżmu tat it-titlu ta' 'Promotur tal-Qari' lil 78 student/a qarreja eżemplari li ġew innominati minn 26 skola differenti, kif jidher fil-paġni li ġejjin:

	L-Aqwa Qarrejja	L-Aħjar Promoturi tal-Qari	Il-Qarrejja li l-aktar issaħħu fil-Qari
Skola	Premju tad-Deheb	Premju tal-Fidda	Premju tal-Bronz
Kulleġġ Marija Reġina Skola Medja tan-Naxxar	Gamze Dedeoglu	Amna Bayou	Gabriel Anton Camilleri
Kulleġġ San Benedittu Skola Medja, Hal Kirkop	Nicole Abela Camilleri	Aiden James Smith	Rosemarie Gravina
Kulleġġ San Ġorġ Preca Skola Medja tal-Blata	Gabriel Grech	Manuel Shoval Bonello	Shacaia Psaila Galea
Kulleġġ Santa Klara Skola Nazzjonali tal-Isport, Pembroke	Karlise Bartolo	Faith Anouk Cassar	Oscar Newling Ward
Kulleġġ Santa Klara Skola Sekondarja, Pembroke	Maya Sturk Caruana	Chanel Hawkins	Anastasja Katric
Kulleġġ San Injazju Skola Medja, Tal-Handaq	Mark Scicluna	Jasmine Said	Nicholas Spiteri
Kulleġġ Santa Margerita Skola Medja ta' Bormla	Sven Busuttil	Nathan Azzopardi	Shanaia Bartolo
Kulleġġ San Nikola Skola Medja tar-Rabat	Julia Abela	Aleksey Lazarevic	Ayasha Abela
Kulleġġ Santa Tereza Skola Medja ta' B'Kara	Alissa Banks	Maria Micallef	Alejandro Bonavia
Kulleġġ San Tumas More Skola Medja, Tarxien	Shannie Lee Ciappara	Michela Zerafa	Andrew Lombardo
Kulleġġ ta' Ġhawdex Skola Medja tar-Rabat	Hannah Vella	Christine Camilleri	Maya Bakri
L-Iskola Nazzjonali tal-Arti Performattiva	Michela Vella	Martina Formosa	Maia Micallef
Immaculate Conception Secondary School, Tarxien	Shanice Scicluna	Katrina Deguara	Elysia Seychell
Our Lady Immaculate School, il-Hamrun	Julia Anthea Sciberras	Elle Bonello	Maya Bugeja
Sacred Heart College Senior School	Chanelle Formosa	Nola Portelli	Miriana Spagnol
Sacred Heart Minor Seminary	Michael Cauchi	Nathan Silvan Grech	Kurt Vella

	L-Aqwa Qarreġja	L-Aħjar Promoturi tal-Qari	Il-Qarreġja li l-aktar issaħħu fil-Qari
Skola	Premju tad-Deheb	Premju tal-Fidda	Premju tal-Bronż
Kulleġġ Marija Reġina Skola Medja tan-Naxxar	Gamze Dedeoglu	Amna Bayou	Gabriel Anton Camilleri
Kulleġġ San Benedittu Skola Medja, Hal Kirkop	Nicole Abela Camilleri	Aiden James Smith	Rosemarie Gravina
Kulleġġ San Ġorġ Preca Skola Medja tal-Blata	Gabriel Grech	Manuel Shoval Bonello	Shacaia Psaila Galea
Kulleġġ Santa Klara Skola Nazzjonali tal-Isport, Pembroke	Karlise Bartolo	Faith Anouk Cassar	Oscar Newling Ward
Kulleġġ Santa Klara Skola Sekondarja, Pembroke	Maya Sturk Caruana	Chanel Hawkins	Anastasja Katric
Kulleġġ San Injazju Skola Medja, Tal-Handaq	Mark Scicluna	Jasmine Said	Nicholas Spiteri
Kulleġġ Santa Margerita Skola Medja ta' Bormla	Sven Busuttil	Nathan Azzopardi	Shanaia Bartolo
Kulleġġ San Nikola Skola Medja tar-Rabat	Julia Abela	Aleksey Lazarevic	Ayasha Abela
Kulleġġ Santa Tereża Skola Medja ta' B'Kara	Alissa Banks	Maria Micallef	Alejandro Bonavia
Kulleġġ San Tumas More Skola Medja, Tarxien	Shannie Lee Ciappara	Michela Zerafa	Andrew Lombardo
Kulleġġ ta' Għawdex Skola Medja tar-Rabat	Hannah Vella	Christine Camilleri	Maya Bakri
L-Iskola Nazzjonali tal-Arti Performattiva	Michela Vella	Martina Formosa	Maia Micallef
Immaculate Conception Secondary School, Tarxien	Shanice Scicluna	Katrina Deguara	Elysia Seychell
Our Lady Immaculate School, il-Hamrun	Julia Anthea Sciberras	Elle Bonello	Maya Bugeja
Sacred Heart College Senior School	Chanelle Formosa	Nola Portelli	Miriana Spagnol
Sacred Heart Minor Seminary	Michael Cauchi	Nathan Silvan Grech	Kurt Vella

San Anton School	Shanelle Farrugia	Michael Mallia	Luca Agius
Savio College	Gohan Taliana	Gianluca Calleja	Neil Cutajar
St Augustine College	Matthias Cassar	Andre Tonna	Eman Vella
St Dorothy's Senior School	Jade Anne Aquilina	Shanel Micallef	Marielea Falzon
St Joseph Mater Boni Consilii School, Paola	Solange Fenech	Maria Elena Camilleri	Kristianne Caruana
St Joseph School, il-Blata l-Bajda	Maria Joy Camilleri	Ella Said	Elenia Zerafa
St Joseph Senior School, Tas-Sliema	Cristina Massa	Julia Scerri	Thea Camilleri
St Michael School	Jerome Carabott	Andrea Zahra	Matthew Sammut
St Monica School, Birkirkara	Michela Caruana	Ylenia Deidun	Naomi Grima
St Paul's Missionary College	Matthew Fsadni	Matteo Spiteri	Andrè Fenech



B'kollox bejn l-2016 u l-2020, l-Aġenzija Nazzjonali tal-Litteriżmu ppremjat 441 student/a. Kull promotur tal-qari jingħata ktieb u/jew kupun biex jixtri l-kotba u ċertifikat.

Nifirhu lill-qarrejja eżemplari li ngħataw dan it-titlu u nheggu lill-istudenti kollha biex jaqraw kemm jifilhu, għax il-qari fih gost u wens.

M'intix wahdek

Tinsab inkwetat dwar xi haġa, u m'intix ċert lil min tista' tafda, jew min jista' jisimgħek bħalissa, jew anke min jista' jifhmek?

Kellimni.com jaspira biex kull individwu jhossu sigur u rispettat, filwaqt li jkollu d-dinjità, iħossu tajjeb u jikseb l-għanijiet u l-potenzjal tiegħu. It-tim operattiv ta' Kellimni.com joffri appoġġ emozzjonali u psikoloġiku lill-individwi u qiegħed hemm biex jappoġġjak fil-vjaġġ tiegħek sabiex takkwista dawn.

Dan l-appoġġ jaħdem fuq bażi one-to-one u jaħdem b'mod real time, li jfisser li se ssib persuna vera li se tipprova tirrispondik b'mod immedjat. It-tim jikkonsisti minn operatori mharrġin fosthom konsulenti, psikoterapisti, social workers u oħrajn. Dawn kollha kemm huma kellhom taħriġ speċifiku u għandhom esperjenza biex jisimgħu u joffru appoġġ liż-żgħażaġh.

Meta wieħed jikkomunika mat-tim ikun jista' jibqa' anonimu u dak kollu li jingħad jibqa' kunfidenzjali. Dan ifisser li qatt ma jsaqsu

għal dettalji jew jaqsmu l-komunikazzjoni ma' haddiehor. Dan sakemm ma jkunx hemm il-biża' li dak li jkun ikun f'riskju għoli ta' periklu għalih jew għal haddiehor.

Individwi żgħażaġh jistgħu jkunu qed jissaraw ma' diversi problemi. Fost l-oħrajn insemmu l-ansjetà, l-istress, l-ibbuljar, problemi relatati minħabba l-familja jew ta' madwarhom, l-iżolament, l-identità tas-sess, is-sesswalità u l-bqija.



Kollha kemm aħna nesperjenzaw l-istress

"Qed inhossni mkisser. Id-dar, il-ġenituri l-hin kollu jiġġieldu u hafna drabi nispiċċa bħal pupu fin-nofs huma u jargumentaw. Niehu dawn il-problemi meta mmur l-iskola, u għalhekk insibha diffiċli biex nikkonċentra waqt il-lezzjonijiet. Dalwaqt jaslu l-eżamijiet u qed inhoss pressjoni shiha minħabba x-xogħol għad-dar (homework) li rrid nagħmel u s-suġġetti kollha li rrid nistudja. Minflok norqod nispiċċa nqatta' l-iljieli ninkwieta dwar x'se jiġri u meta nkun l-iskola nispiċċa noqgħod waħdi waqt il-brejk għax ma rridx li shabi jarawni differenti u daqshekk stressjat."

Xi hin jew iehor, kollha kemm aħna ngħaddu minn stress... Kemm bħala tfal, bħala adoloxxenti u anke bħala adulti. Ċertament kulhadd sema' l-frażi, "Għandi hafna stress" u aħna stess jista' jkun li hassejna dan. Minkejja li kollha



Bl-istress tista' tispicča tiekol iżżejjed jew inkella tixrob l-alkoħol...

kemm aħna nesperjenzaw l-istress, il-mod kif nesperjenzawh iwarja minn individwu għall-ieħor. Dan ifisser li jekk xi haġa toħloq stress lil persuna, dan jista' ma jkunx daqshekk ta' stress għal persuna oħra.

L-istress jieħu forom differenti. Mhux biss jaf-

fettwa l-mod kif inħossuna imma jista' anke joħloq bdil f'ġisimna.

Emozzjonalment nistgħu nħossuna konfużi, anzjużi, inkwetati u mkissrin. L-istress fiżiku jikawża wġiħ ta' ras, diffikultà biex norqdu, problemi bl-akne u wġiħ fl-istonku. L-istress jista' jinfluwenza wkoll l-imġiba. Pereżempju, persuna bl-istress tista' tispicča tiekol iżżejjed jew inkella tixrob l-alkoħol.

Wow, dawn l-affarijiet kollha jistgħu jirrelataw mal-istress!

5 ideat biex timmaniġġja l-istress



1. Aghmel l-eżerċizzju

Ftit eżerċizzju fir-rutina tiegħek jista' jgħin biex issolvi l-problemi relatati mal-irqad, mal-qalb u mal-ansjetà li kienu riżultat tal-istress.

2. Biddel il-perspettiva tiegħek

Il-mod kif tħares lejn sitwazzjoni jista' jid-determina kif tħossok. Għalhekk hu pass lura u tħares lejn sitwazzjoni stressanti bħala sfida iktar minn bħala theddida. B'dan il-mod tista' tħossok preparat mentalment u psikoloġikament biex tiffaċċja l-problemi.



3. Hu nifs kbir

It-teknika li tieħu nifsi jiet kbar jgħin lil ġismek biex ikun iktar kalm. Iffoka fuq in-nifsi jiet tiegħek biex tħoss li għandek aktar kontroll.

4. Isma' dak il-lehen li jinsab ġo fik

Agħti kas ta' dak li ġismek qed jipprova jgħidlek. Jekk hafna stress qed iġieghlek tħossok għajjen u mkisser, mela jista' jkun li ġismek qed jitolbok biex tnaqqas mix-xogħol għal xi hin u tieħu ħsieb ta' saħħtek.



5. Itlob l-għajnuna

Skont riċerka, appoġġ soċjali jgħin lin-nies biex iħossu inqas stress filwaqt li jtejbu saħħithom. Għalhekk ċempel lil xi ħabib jew ħabiba, jew inkella kellem lil xi hadd minn tal-familja, jew anke kellem lil ta' Kellimni.com

Tista' tikkuntattja lil Kellimni.com jew biċ-chat, jew bl-email, jew anke bl-iSmart messaging. B'hekk tista' ssib il-mezz favorit tiegħek biex tkellem lil dan it-tim. Kellimni.com estenda l-hin li fih tista' tkellem lil xi hadd tant li issa huma miftuħin 24/7!



kellimni.com

we are here for you **24/7**

How would you like to talk to us? ⓘ



Chat

Speak with us on a one-to-one live chat , every day, any time 24/7
(Chats are usually up to 60minutes long)



E-mail

Here you can send up a personalised e-mail message any time. We will try to get back to you asap

Email Us



SmartMessaging

Download the APP, and you can send us an instant message from your smartphone from anywhere. We will try to answer you asap.



Biex tibda chat, kulma għandek tagħmel hu li tagħzel laqam, il-lingwaġġ li tippreferi tikkomunika bih (Ingliz jew Malti) u dak l-emoji li jirrappreżenta l-burdata li tkun tinsab fiha.

Imbagħad xi hadd mit-tim jipprova jirrispondi l-messaġġ tiegħek fi ftit minuti. Biex tikkuntattjahom bl-iSmart messaging, trid tniżżel l-app bl-isem 'Kellimni.com', li hi b'xejn u tinsab fuq kemm App Store kif ukoll Google Play Store.

Opportunità oħra li joffru hi sezzjoni 'Inform Yourself' ('Informa Lilek Innifsek') fuq is-sit tagħhom. Jekk bħalissa m'għandek aptit tkellem lil hadd, xorta wahda tista' ssib artikli u vidjows dwar diversi sitwazzjonijiet u problemi.

Is-servizz tagħhom jipprovdi individwi b'aktar appoġġ - Sessjonijiet ta' Konsulenza/

Terapija. Huma jipprovdu madwar għaxar sessjonijiet online b'xejn ma' konsulent/terapista fuq pjattaforma onlajn speċifika.

Dan joffruh lil individwi li għandhom 16-il sena u iktar. Dawn is-sessjonijiet joffru spazju sigur biex tiftaħ qalbek ma' professjonist dwar dak li inti għaddej minnu u kif tista' taħdem biex tikseb l-għanijiet tiegħek.



Ftakar li tista' tikkuntattja lil Kellimni.com b'diversi modi 24/7. M'intix wahdek! Jekk tixtieq li jkollok appoġġ anonimu, Kellimni.com se jkunu qed jgħinuk.

Min kien Martin Luther King Jr.?

Twieled fl-Amerika fl-1929 u ġie assassinat fl-1968.

Minhabba l-kulur tal-ġilda ma setax jattendi l-istess skola bħal siehbu ta' ġilda bajda. Għalhekk il-ġenituri tiegħu kellhom jgħidulu dwar l-istorja tar-razziżmu u l-iskjavitù f'pajjiżhom.

King hu kkunsidrat bħala eroj għax kien l-iktar mexxej viżibbli li avvanza l-moviment ta' drittijiet ċivili fl-Amerika. Dejjem immira li kull bniedem, ikun xi jkun il-kulur tiegħu, ikollu l-istess drittijiet biex



jivvota u jaħdem, fost l-oħrajn. Ġie ispirat kemm mit-twelmin Kattoliku li kien isegwi, kif ukoll mill-mexxej Indjan Mahatma Gandhi sabiex il-protesti li organizza la kienu vjolenti u lanqas qatt wasslu għal diżubbidjenza ċivili.

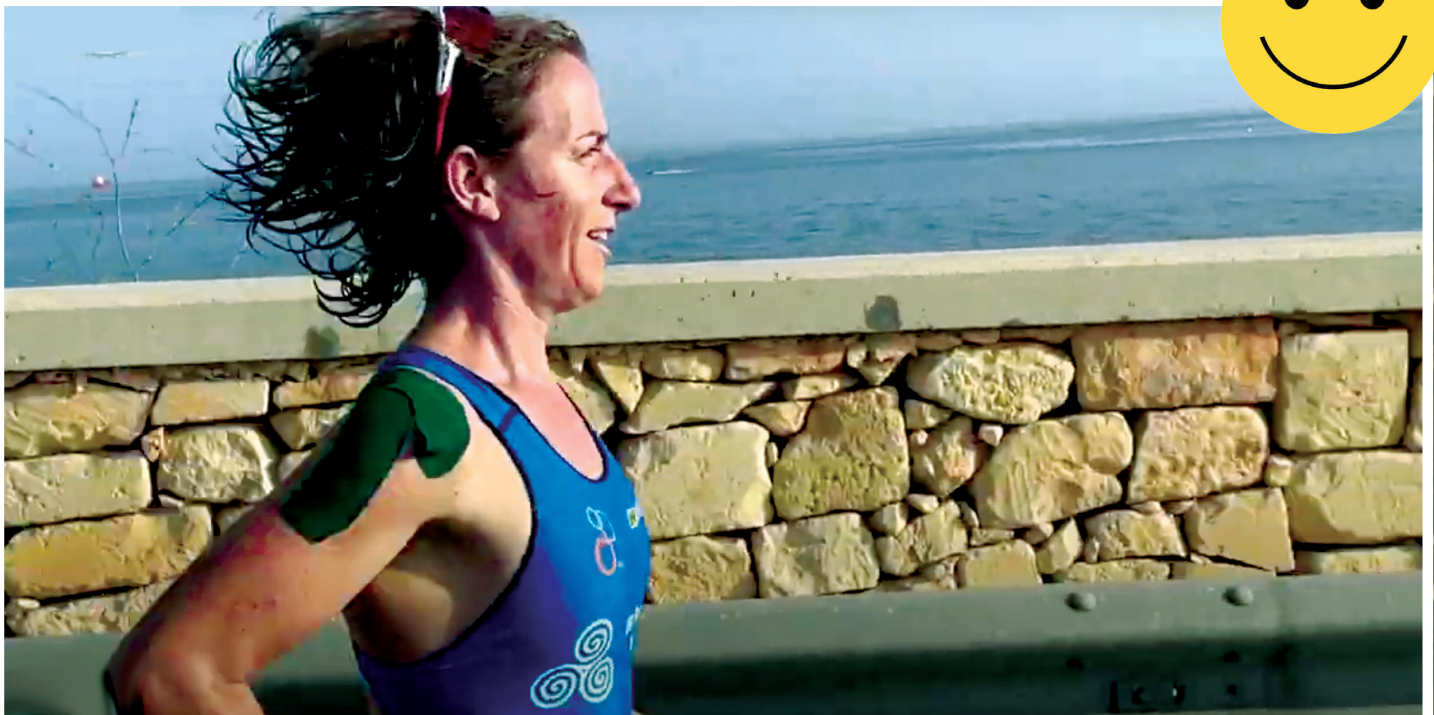
Minkejja dan kollu King spicċa arrestat il-ħabs 29 darba. Dan minbarra li kemm-il darba ġie msawwat u anke poġġewlu bomba f'daru.

Fatti interessanti dwar King

- Hu, martu u l-erba' wliedu kienu jsegu s-serje televiżiva *Star Trek* għax dan kien wiehed mill-ftit programmi fejn il-protagonisti ta' kuluri differenti kienu jiġu trattati l-istess.
- Fid-diskursata tiegħu magħrufa bħala 'Għandi Holma' li għamel fl-1963, King tkellem dwar il-ħolma li kellu li xi darba l-Amerika taċċetta l-ugwaljanza. Hu xtaq li l-erba' wliedu setgħu jgħixu f'pajjiż fejn hadd ma jiġġudika lil haddiehor minhabba l-kulur tal-ġilda.
- Ir-raġel li spara u qatel lil King, James Earl Ray, għamel xahrejn maħrub qabel ma ġie maqbud f'ajruport fl-Ingilterra.
- Kull sena l-Amerikani jiċċelebraw Jum Martin Luther King Jr. fl-20 ta' Jannar sabiex jiftakru li għandhom jivvolontarjaw halli jiżviluppaw lill-komunitajiet tagħhom.

Benefiċċji li niehdu mill-isports

Stampi u filmati: Birkirkara St. Joseph Sports Club
Ipprovduti minn Maria Vella-Galea



Skont l-evidenza u anke statistiċi differenti, ftit jeżistu affarijiet fid-dinja li kapaci joffru impatt qawwi u pożittiv daqskemm l-isports joffru liż-żgħażaġh.

Dawn li jmiss huma wħud minnhom:

Benefiċċji ta' Saħħa

Saħħa fiżika

Żgħażaġh b'saħħithom ikollhom inqas riskju għal problemi ta' saħħa bħal dawk relatati mal-qalb, kanċer u dijabete tip 2.

Piż taħt kontroll

L-obeżità hi problema kbira madwar id-dinja. Imbagħad skont il-Eurostat u l-World Health Organization (WHO), pajjiżna hu l-aktar wieħed li għandu nies li jbatu minn din il-problema fl-Unjoni Ewropea. B'xorti tajba, l-isports jgħin biex nissieltu kontra din il-problema grazzi għall-kaloriji li naħarqu waqt dawn l-attivitajiet fiżiċi.

Reżistenza kardjovaskulari

Il-vantaġġi li din iġġib magħha hi wkoll marbuta ma' ħajja aktar b'saħħitha.

Benefiċċji Soċjali

Riżultati akkademiċi aħjar

Dan anke għax l-isports iwasslu biex wieħed ikollu iffukar aħjar.

Kunfidenza ikbar

Meta żaġhżuġh jipparteċipa u jmur tajjeb fi sport, mingħajr ma jkun jaf, iħoss kunfidenza ikbar fih innifsu.

Ħajja bieżla u inqas vizzji

Grazzi għall-attivitajiet produttivi, ikun hemm



inqas çans li wiehed jaqa' għal vizzji ħżiena bħad-drogi jew l-alkohol.

Benefiċċji Psikoloġiċi

Tagħlim għall-ħajja

L-isports iwassal biex wiehed jitgħalliem jiffaċċja sitwazzjonijiet diffiċli b'iktar kunfidenza u integrità. L-isports jgħallmuna wkoll li m'għandniex nibzgu minn sfidi, waqt li m'għandniex naqtgu qalbna.

Inqas stress u dipressjoni

Skont statistika li ħarġet fl-2019 mill-Aġenzija Żgħażaġħ, żagħżuġ minn kull ħamsa qiegħed f'riskju li taqdbu d-dipressjoni. Għalhekk importanti li nkunu nafu li meta naghmlu l-eżerċizzju, ġisimna jroġ ċerti ormoni li jgħegluna nħossuna aħjar.

Ħbieb u ħiliet ta' tmexxija

Grazzi għal dawn l-attivitajiet, mhux talli nistghu naghmlu ħbieb godda. Imma nistghu wkoll nitgħallmu ħiliet biex immexxu f'atmosfera mimlija appoġġ u sigura.

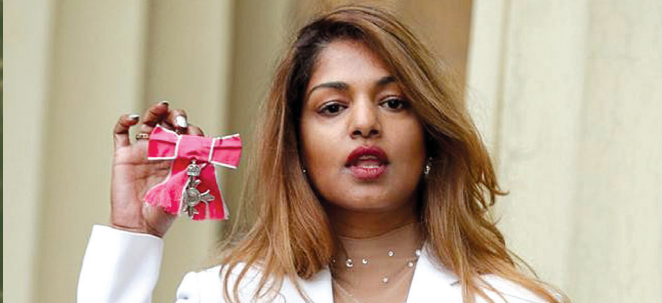


Kwalitajiet mentali u morali

L-isports jgħinna nesperjenaw kif it-tqarriq hu tassew ħazin, filwaqt li għandna nitgħallmu kemm nitilfu u anke nirbhu. B'hekk kull wiehed u waħda minna niżviluppaw f'individwi b'moralità għolja.

IMPATT

Kont taf li dawn refuġjati?



M.I.A. Rapper u attivista



Freddie Mercury Kantawtur mal-grupp Queen



Jackie Chan Attur u speċjalist tal-arti marzjali



Rita Ora Attriċi u kantawtriċi



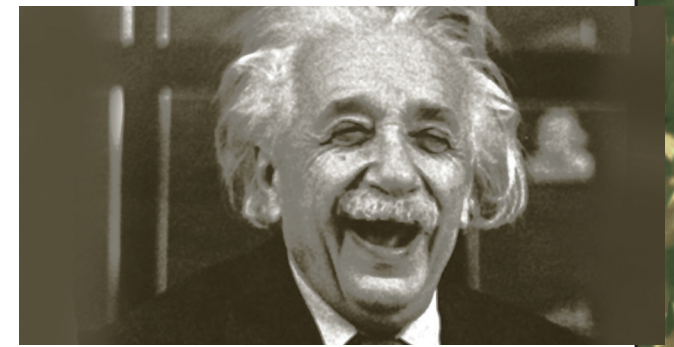
Mika Kantawtur



Bob Marley Kantawtur u mużiċista



Mila Kunis Attriċi u filantropika



Albert Einstein Fiżiċista

Għal iktar informazzjoni żur is-sit tal- UNHCR (The UN Refugee Agency) www.unhcr.org/new/

Kwotazzjonijiet li għandhom iispirawke

"Hafna drabi d-differenza bejn li tirbaħ u li tifleh hi li ma taqtax qalbek."

Walt Disney ►

(1901-1966)

Kittieb, animatur u producer tal-animazzjoni

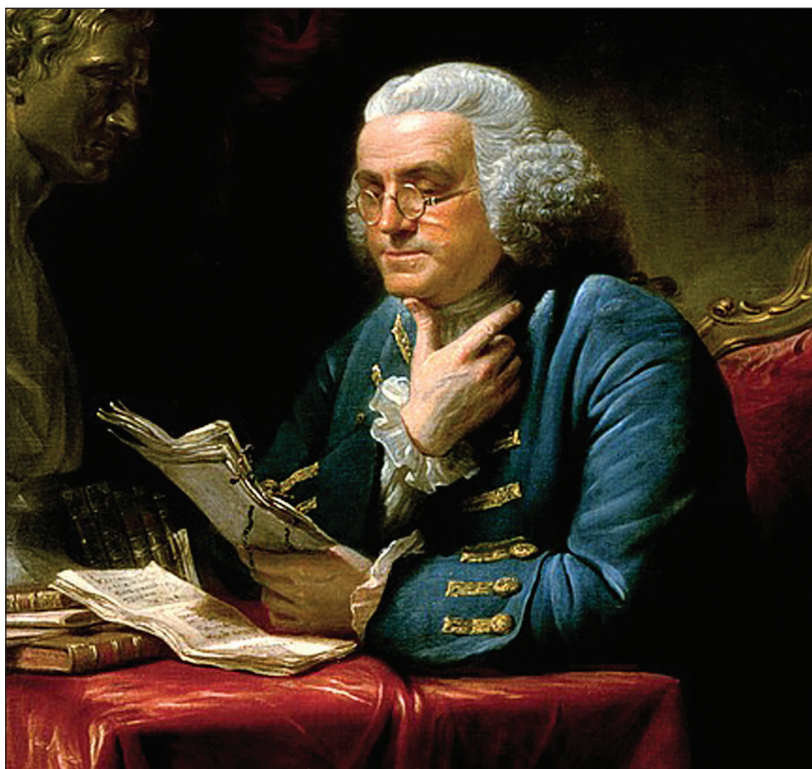


"Trid tkun kuraġġuż biex tikber u ssir dik il-persuna li tassew jixraqlek li tkun."

E. E. Cummings

(1894-1962)

Kittieb u awtur Amerikan



"Li ma tkunx taf xi haġa mhijiex ta' misthija, imma li ma tkunx trid titgħallim hi."

Benjamin Franklin ►

(1705-1790)

Politiku, diplomatiku, xjenzat u inventur Amerikan

"Injora lil dawk li jgħidulek liema triq għandek tiegħu mingħajr ma qabel tkun taf eżatt fejn tinsab."

James Pierce

(1900-1983)

Attur Amerikan

Min huma dawk l-istudenti li ġew ippremjati grazzi
għall-passatemp tagħhom?

Kif tista' timmaniġġja l-istress?

Għaliex qatt m'għandna naqtgħu qalbna?

X'għandhom komuni Freddie Mercury, Rita Ora, Mika u M.I.A.?

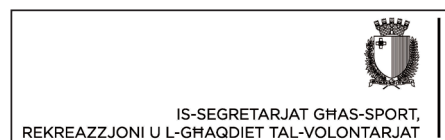
X'mobile app tista' tnizzel biex iżzomm daqqa t'għajn
fuq proġetti relatati ma' għaqdiet volontarji?

Ir-rivista **IMPATT** se tgħinek tiskopri r-risposti għal dawn kollha.
Minbarra hekk, din il-pubblikazzjoni interattiva se taqşam informazzjoni
biex tgħinek tiġġieled id-dipressjoni waqt li tgħinek ukoll tgħix ħajja
mentali u psikoloġika iktar b'saħħitha. Uħud mill-artikli u mill-intervisti
offruti mhux talli tista' taqrahom, imma anke tista' tgawdihom grazzi
għar-realtà maħluqa fuq il-mobile jew it-tablet tiegħek. U dan kollu, b'xejn!

Min jaf, forsi dak li se taqra, jew tara, iwassal biex ibiddillek ħajtek!

RINGRAZZJAMENT

Dan il-proġett ġie ffinanzjat permezz tal-Voluntary Organisations Project
Scheme amministrat mill-Kunsill Malti għas-Settur tal-Volontarjat f'isem
Segretarjat Parlamentari għall-Isport, Rikreazzjoni u l-Għaqdiet Volontarji
fi hdan il-Ministeru għall-Inklużjoni u l-Kwalità tal-Ħajja.



Nixtiequ nringrazzjaw ukoll lil
(skont l-ordni alfabetika)

