



UDHËZUES INFORMUES PËR PJESËMARRËSIT

Sfida lokale për eficiencën e energjisë në ndërtesa dhe në jetën e përditshme

"1 javë – 1 zakon – 1 ndryshim"

Periudha e zbatimit të sfidës: 22 – 29 Qershor

Afati i dorëzimit të aplikimit: **1 korrik 2026**



Tabela e Përmbajtjes

1.	Informacion mbi projektin GreenELB	3
2.	Çfarë është kjo sfidë?	3
3.	Çfarë zakoni mund të zgjedhësh?	3
4.	Si ta dokumentosh sfidën?	4
5.	Formatet që mund të dorëzosh	4
	A. Storytelling: "Historia ime e energjisë"	4
	B. Poster ose foto-mesazh	4
	C. Video: "7 ditë, 1 zakon i gjelbër"	4
	D. Fotografi	5
6.	Shembuj të thjeshtë për frymëzim	5
7.	Si të aplikosh dhe çfarë duhet të dërgosh?	5
8.	Çfarë mund të fitohet?	6
9.	Kontrollo para se ta dërgosh	6
10.	Kriteret e vlerësimit	6
	Shtojca 1 - Formulari i Aplikimit	6

1. Informacion mbi projektin GreenELB

GreenELB – Green and Sustainable Energy in Elbasan Buildings është një projekt i orientuar drejt përshtetimit të zbatimit të masave të qëndrueshme të energjisë në ndërtesa dhe forcimit të rolit të qytetarëve, shkollave, institucioneve dhe aktorëve lokalë në tranzicionin klimatik të Elbasanit.

Projekti lidhet me objektivin më të gjerë të Elbasanit për të kaluar nga planifikimi strategjik drejt veprimeve të matshme dhe të komunikueshme në nivel komuniteti, veçanërisht në fushën e eficiencës së energjisë, ndërgjegjësimit publik dhe ndryshimit të sjelljes.

Elementi	Përshkrimi
Emri i projektit	Green and Sustainable Energy in Elbasan Buildings – GreenELB
Referenca	SGA-NZC 101121530 – Subgrant – PCP3 – Elbasan
Periudha	2024–2026
Fokusi tematik	Eficienca e energjisë në ndërtesa, angazhimi qytetar, demonstrimi i praktikave të gjelbra dhe komunikimi publik.

2. Çfarë është kjo sfidë?

Sfida “1 javë – 1 zakon – 1 ndryshim” të fton të bësh një veprim të thjeshtë për kursimin e energjisë në jetën e përditshme. Mjafton të zgjedhësh një zakon të gjelbër, ta zbatosh për 7 ditë dhe ta dokumentosh në mënyrën që të përshtatet më shumë: me *tekst, video, fotografi ose poster*.

Mesazhi kryesor

Ndryshimi fillon me një zakon të vogël. Për 7 ditë, ti zgjedh një zakon, e zbaton dhe tregon çfarë ndryshoi.

Qëllimi i sfidës është të kthejë eficiencën e energjisë nga një temë teknike në një praktikë të thjeshtë, të kuptueshme dhe të zbatueshme nga familjet, të rinjtë, shkollat, bizneset dhe institucionet lokale.

Fushata ka në fokus të rinjtë e Elbasanit, duke i vendosur ata në qendër të ndërgjegjësimit, krijimit të përmbajtjes dhe nxitjes së ndryshimit të zakoneve të përdorimit të energjisë. Të rinjtë trajtohen si bashkë-krijues të fushatës: ata zgjedhin një zakon, e zbatojnë për 7 ditë, e dokumentojnë dhe e ndajnë me bashkëmoshatarët, familjen dhe komunitetin.

3. Çfarë zakoni mund të zgjedhësh?

Zgjidh vetëm një zakon. Më mirë një zakon i vogël, por real, sesa shumë ide që nuk zbatohen qartë.

Zakoni	Si mund ta zbatosh
Fikja e dritave të panevojshme	Kontrollo çdo ditë nëse dritat janë lënë ndezur pa arsye në shtëpi, klasë, korridor ose qendër rinore.
Fikja e pajisjeve në standby	Fik televizorin, kompjuterin, karikuesit ose pajisje të tjera kur nuk përdoren.
Përdorimi i dritës natyrale	Gjatë ditës përdor më shumë ndriçimin natyral dhe shmang ndezjen e dritave kur nuk është e nevojshme.
Përdorimi më i kujdesshëm i ngrohjes ose kondicionerit	Diskuto me familjen për ajrosje më të mirë, temperaturë më të arsyeshme dhe shmangie të përdorimit të panevojshëm.

Zakoni	Si mund ta zbatosh
Leximi i faturës së energjisë me familjen	Diskuto me familjen ku mund të kursehet energji, pa publikuar të dhëna personale nga fatura.
Një rregull i përbashkët energjie në grup	Vendosni një rregull të përbashkët për 7 ditë, si fikja e dritave kur dilni nga klasa ose fikja e karikuesve pas përdorimit.

4. Si ta dokumentosh sfidën?

Materiali yt duhet të tregojë qartë çfarë bërë, pse e bërë dhe çfarë ndryshoi. Përpara se të nisësh, mbaj parasysht këto pyetje:

- Çfarë zakoni zgjodhe?
- Pse e zgjodhe këtë zakon?
- Si e zbatove gjatë 7 ditëve?
- Kush u përfshi: familja, shokët, mësuesit ose komuniteti?
- Çfarë ndryshimi vure re?
- A mendon se ky zakon mund të vazhdojë edhe pas sfidës?

Parimi i vlerësimit

Nuk ka rëndësi nëse videoja nuk është perfekte ose fotot nuk janë profesionale. Rëndësi ka që materiali të tregojë një veprim real dhe një mesazh të qartë.

5. Formatet që mund të dorëzosh

A. Storytelling: "Historia ime e energjisë"

Mund të shkruash një histori të shkurtër ku tregon përvojën tënde gjatë 7 ditëve. Historia mund të përfshijë çfarë zakoni zgjodhe, si e zbatove, çfarë ishte e lehtë, çfarë ishte e vështirë, si reagueshan të tjerët dhe çfarë mësove nga kjo përvojë.

Formati i rekomanduar: tekst i shkurtër deri në 1500 fjalë, postim, ose carousel me 3–5 pamje dhe përshkrim.

B. Poster ose foto-mesazh

Mund të krijosh një poster të thjeshtë me një mesazh sensibilizues për kursimin e energjisë.

- Fike kur nuk të duhet.
- Drita natyrale është energji falas.
- 7 ditë mjaftojnë për të nisur një zakon të ri.
- Kurse energji sot, krijo zakon për nesër.

C. Video: "7 ditë, 1 zakon i gjelbër"

Mund të përgatish një video të shkurtër, 30–60 sekonda, ku tregon zakonin tënd dhe mesazhin që do t'u përcjellësh të tjerëve.

Strukturë e thjeshtë për videon

"Unë zgjodha këtë zakon..."

"E zbatova për 7 ditë duke..."

"Gjatë javës vura re se..."

"Mesazhi im për të tjerët është..."

D. Fotografi

Mund të dorëzosh 3–5 fotografi me përshkrim të shkurtër. Fotot mund të tregojnë ditën e parë të sfidës, zakonin që zgjodhe, një kujtesë që vendose, momentin kur e zbatove zakonin dhe reflektimin në fund të javës.

6. Shembuj të thjeshtë për frymëzim

Shembulli 1: Dritat që harroheshin ndezur

Një grup të rinjsh vëren se dritat në një ambient lihen shpesh ndezur pa arsye. Ata vendosin një kujtesë pranë çelësit dhe për 7 ditë kontrollojnë nëse dritat fiken kur nuk nevojiten. Në fund, përgatisin një foto-seri ose histori të shkurtër mbi ndryshimin që vunë re.

Shembulli 2: Pajisjet në standby

Një pjesëmarrës vëren se në shtëpi televizori, kompjuteri ose karikuesit qëndrojnë shpesh ndezur pa përdorim. Për 7 ditë, ai ose ajo i fik pas përdorimit dhe përfshin familjen në këtë zakon. Në fund, përgatit një tekst ose video të shkurtër.

Shembulli 3: Drita natyrale

Një i ri vendos të përdorë më shumë dritën natyrale gjatë ditës. Ai dokumenton me foto ambientin para dhe gjatë sfidës, dhe tregon si ky zakon mund të bëhet pjesë e përditshmërisë.

7. Si të aplikosh dhe çfarë duhet të dërgosh?

Pjesëmarrja në sfidën “1 javë – 1 zakon – 1 ndryshim” bëhet përmes plotësimit të formularit të aplikimit. Çdo pjesëmarrës ose grup pjesëmarrësish duhet të dërgojë në adresën **greenelbeu@gmail.com**, brenda datës **1 korrik 2026**, dokumentet si më poshtë:

Subjekti i emailit duhet të jetë: **Aplikim GreenELB – 1 javë 1 zakon 1 ndryshim**

Në email duhet të bashkëlidhen:

1. Formulari i aplikimit i plotësuar, Shtojca 1;
2. Materiali i përgatitur për sfidën, në format *storytelling*, *video*, *fotografi* ose *poster*;

Rregullat bazë të pjesëmarrjes

- Çdo i ri ose grup të rinjsh zgjedh vetëm një zakon për kursimin e energjisë.
- Zakoni zbatohet për 7 ditë radhazi, gjatë periudhës 22–29 qershor.
- Pjesëmarrësit dorëzojnë një material në një nga dy formatet: *storytelling*, *video/fotografi* ose *poster*.
- Materiali duhet të tregojë qartë çfarë zakoni u zgjodh, si u zbatua dhe çfarë ndryshoi.
- Materialet duhet të jenë pozitive, edukative dhe të përshtatshme për publikim.

Në fund të sfidës, duhet të dërgosh formularin e aplikimit të plotësuar dhe materialin e përgatitur: histori, video, fotografi ose poster.

Të dhënat për dorëzim

Email: greenelbeu@gmail.com

Subjekti: Aplikim GreenELB – 1 javë 1 zakon 1 ndryshim

Afati i dorëzimit të aplikimit dhe materialit është data **1 korrik 2026**.

8. Çfarë mund të fitohet?

Sfida parashikon vlerësime simbolike për materialet më të mira. Çmimet kanë karakter edukativ dhe synojnë të vlerësojnë angazhimin, kreativitetin dhe mesazhin e të rinjve.

Kategoria	Përshkrimi	Forma e çmimit
Historia më e mirë e ndryshimit	Për storytelling-un më të qartë dhe më bindës mbi zakonet e zbatuar për 7 ditë	Kupon për libra/materiale edukative, certifikatë dhe prezantim në aktivitet
Dokumentimi më i mirë visual	Për videon, fotografitë ose posterin më të qartë dhe krijues	Eco-kit, certifikatë dhe prezantim në aktivitet
Ambasador/e i/e energjisë së gjelbër	Për pjesëmarrësin ose grupin që përfshin më mirë familjen, shkollën ose komunitetin	Eco-kit, certifikatë dhe prezantim në aktivitet
Ideja më e thjeshtë dhe më e përsëritshme	Për zakonet më praktik dhe më të lehtë për t'u ndjekur nga të tjerë	Paketë edukative/gjelbër, certifikatë dhe prezantim në aktivitet

9. Kontrolllo para se ta dërgosh

- Kam zgjedhur vetëm një zakon.
- E kam zbatuar gjatë periudhës 22–29 qershor.
- Materiali tregon çfarë bëra dhe çfarë ndryshoi.
- Kam plotësuar formularin e aplikimit - Shtojca 1.
- Kam bashkëlidhur materialin tim.
- Emaili dërgohet në adresën greenelbeu@gmail.com, brenda dates **1 korrik 2026**.
- Subjekti i emailit është: Aplikim GreenELB – 1 javë 1 zakon 1 ndryshim.

10. Kriteret e vlerësimit

Kriteri	Pesha orientuese	Përshkrimi
Qartësia e zakonit të zgjedhur	25%	A është zakoni konkret, i thjeshtë dhe i lidhur drejtpërdrejt me kursimin e energjisë?
Zbatimi gjatë 7 ditëve	25%	A tregon materiali se zakoni është zbatuar realisht gjatë periudhës së sfidës?
Cilësia e tregimit ose dokumentimit vizual	20%	A është materiali i qartë, i kuptueshëm dhe i përshtatshëm për publikim?
Përfshirja e familjes, shkollës ose komunitetit	20%	A tregon materiali përfshirje përtej pjesëmarrësit individual?
Mundësia për t'u përsëritur nga të tjerë	10%	A mund të zbatohet lehtësisht ky zakon edhe nga të rinj të tjerë?

Shtojca 1 - Formulari i Aplikimit

Formulari i aplikimit përdoret për identifikimin e pjesëmarrësit ose grupit, përshkrimin e zakonit të zgjedhur, formatin e materialit të dorëzuar dhe deklarin/pëlqimin për publikim në kanalet zyrtare të projektit GreenELB.

