

סגנון חיים אישי

פירוט הנושאים

עם החיים המשותפים ראוי לאפשר גם חיים פרטיים ויכולת של ביטוי עצמי, בחירה אישית של סגנון החיים, העדפות אישיות, רצונות, סודות, תחביבים וכו'. כמו בכל משפחה, צריך להיות איזון בין החיים המשותפים ובין שמירת הפרטיות.

טיפול בבריאות: שמירת ההיגיינה והאסתטיקה על פי טעם אישי, אחריות לנטילת תרופות, תנועה, התעמלות וכושר גופני, תזונה נכונה ביקור שגרת אצל רופא (שיניים, גניקולוג) וכו'.

תחביבים אישיים: פיתוח תחביבים אישיים בד בבד עם התחשבות בחברי הקבוצה. עיסוק בתחביבים קיימים ופיתוח תחביבים חדשים. תחביבים בבית וחוגים ותחביבים מחוץ לבית.

מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה: העדפות של מזון, העדפות של מספר הארוחות ביממה דיאטה, נידות מועדפת. כל חבר בקבוצה נזקק למספר מסוים של שעות שינה בלילה וביום ולכל אחד זמני השינה שלו. לכל חבר בקבוצה צורך משלו לצפות בטלוויזיה, צורך בקשרים עם אנשים מחוץ לקבוצה, צורך בפרטיות – רצון להיות לבדו.

שלוש רמות של ההתנהגות החברתית

סגנון חיים אישי

טיפול בבריאות

רמה ערכית	רמה נורמטיבית	רמה ביצועית
אסרטיביות 'נפש בריאה בגוף בריא' אחריות אישית השתלבות בחברה ובתוך כך קיום של סגנון חיים אישי.	נורמות של ניקיון אישי. נורמות של הופעה חיצונית בחברות ובתרבויות מגוונות. נורמות של הופעה בזמנים ובאירועים מיוחדים בחברות ובתרבויות מגוונות. פיתוח טעם אישי. אופנה. נורמות חברתיות הקשורות למשקל גוף. נורמות של תקשורת עם שירותי בריאות.	הכרת תכשירים להיגיינה. הכרת תמרוקים לאסתטיקה. הכרת הטעם האישי בבחירת התמרוקים ומוצרי ההיגיינה. הכרת התרופות הנדרשות ואחריות לנטילתן. הכרת החשיבות של פעילות גופנית. הכרת דרכים לפעילות גופנית מאורגנת בקהילה (כמו בריכת שחייה, אולם ספורט, חדר כושר, מגרשי ספורט, חוגים לפעילות גופנית וכו'). הכרת הרכב המזונות. הכרת הקשר בין הרכב המזון ולבריאות. שמירת משקל. הכרת המרפאות וזמני הפעילות בהן. הכרת רופאים, יצירת הקשר, ודרכי ההגעה למרפאותיהם.

מעגל ההפנמה

ניקיון ואסתטיקה



מעגל ההפנמה

טיפול בבריאות



מעגל ההפנמה טיפול בבריאות תנועה



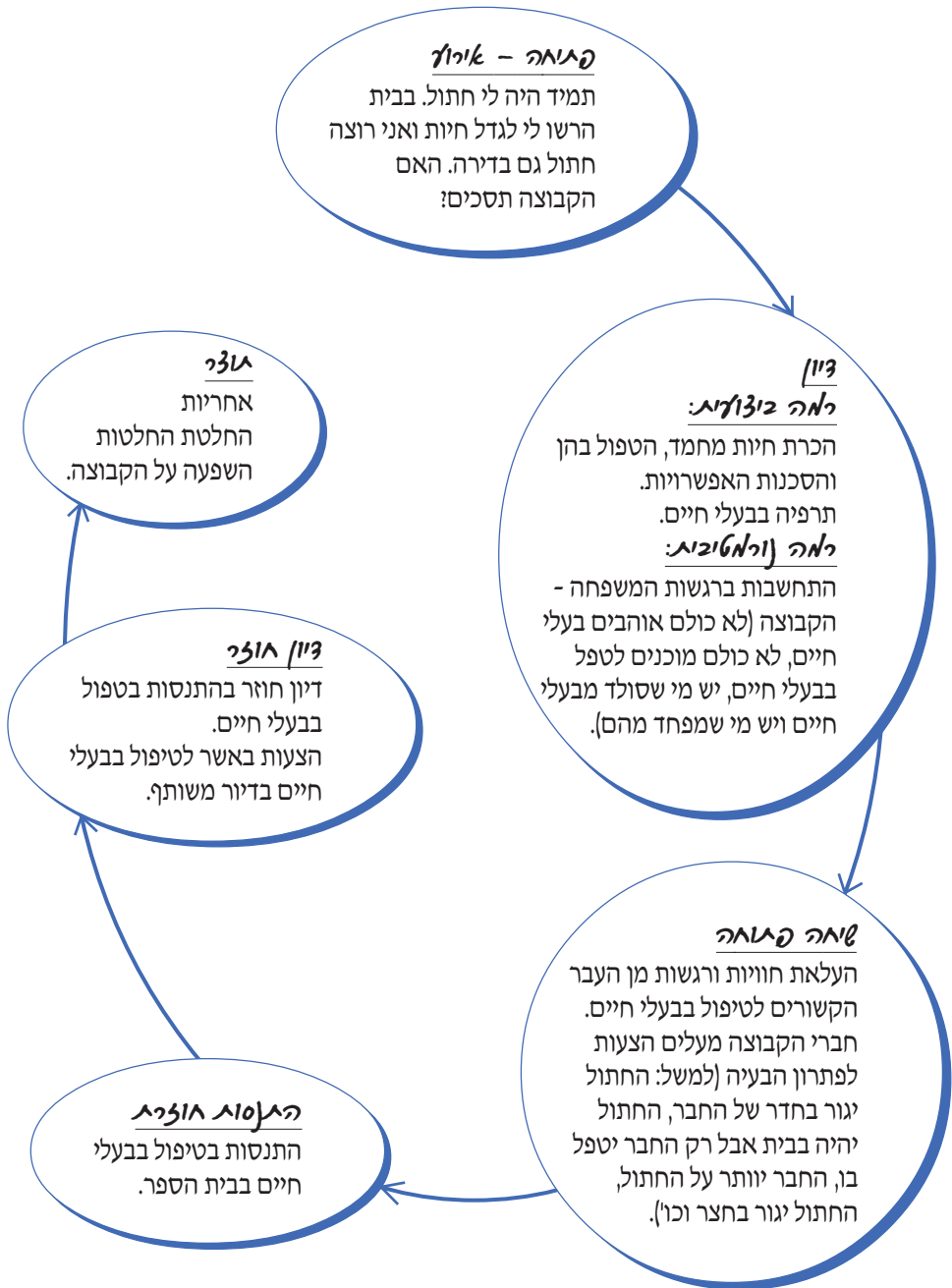
תחביבים אישיים



רמה ערכית	רמה נורמטיבית	רמה ביצועית
מימוש עצמי.	בחירת עיסוק בתחביבים ובתוך כך התחשבות בדיירי הבית (למשל גידול בעלי חיים בהסכמת כל הדיירים). שמירת פריטים הקשורים לתחביב ואחסונם במקומות המתאימים להם בדירה. תחביבים אישיים ותחביבים קבוצתיים. אחסון אוספים אישיים במקומות המקובלים על דיירי הבית.	הכרת תחביבים לעיסוק בבית. הכרת תחביבים לעיסוק מחוץ לבית. הכרת מגוון אפשרויות לחוגים בקהילה. ההעדפות האישיות בבחירת העיסוקים, התחביבים והחוגים.

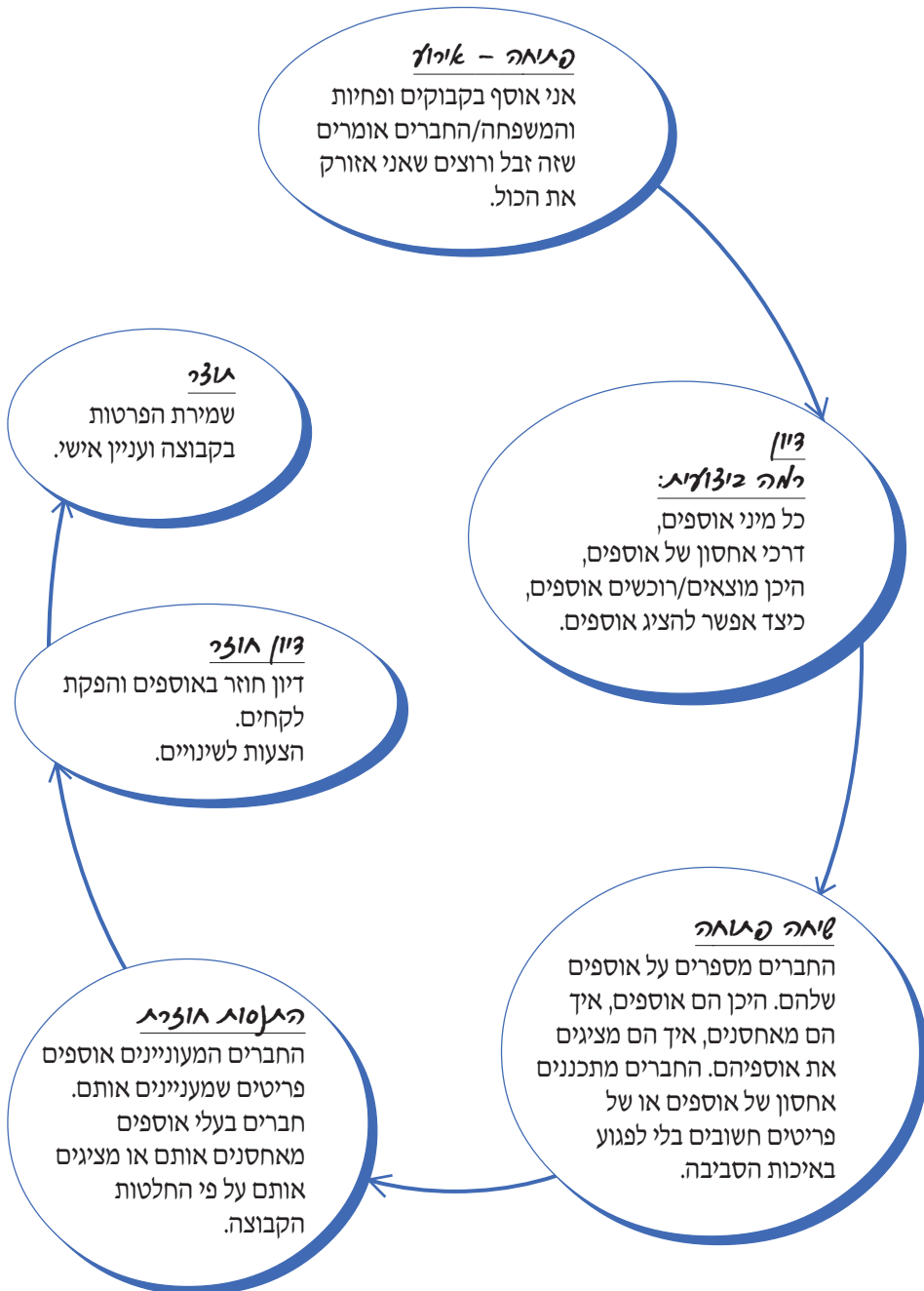
מעגל ההפנמה

תחביבים אישיים



מעגל ההפנמה

תחביבים אישיים



תקציב אישי ועלויות



רמה ערכית	רמה נורמטיבית	רמה ביצועית
<p>אחריות אישית. אחריות כלכלית. ויתורים אישיים.</p>	<p>אמצעי תשלום מקובלים. עמידה בתקציב אישי. פריסת ההוצאות לזמךמה, עד קבלת כספים. התמודדות עם הרצון לקנות לעומת היכולת הכספית לקנות (רצוי ומצוי). חיסכון ותרומה.</p>	<p>הכרת אמצעי תשלום: שטרות ומטבעות, המחאות, כרטיסי אשראי. הכרת עלויות ומחירים. ארגון תקציב אישי. החלטות על סדר עדיפויות בהוצאות אישיות. מעקב אחר מאזן כספי אישי. ניהול חשבון בנק. קבלת עזרה וייעוץ.</p>

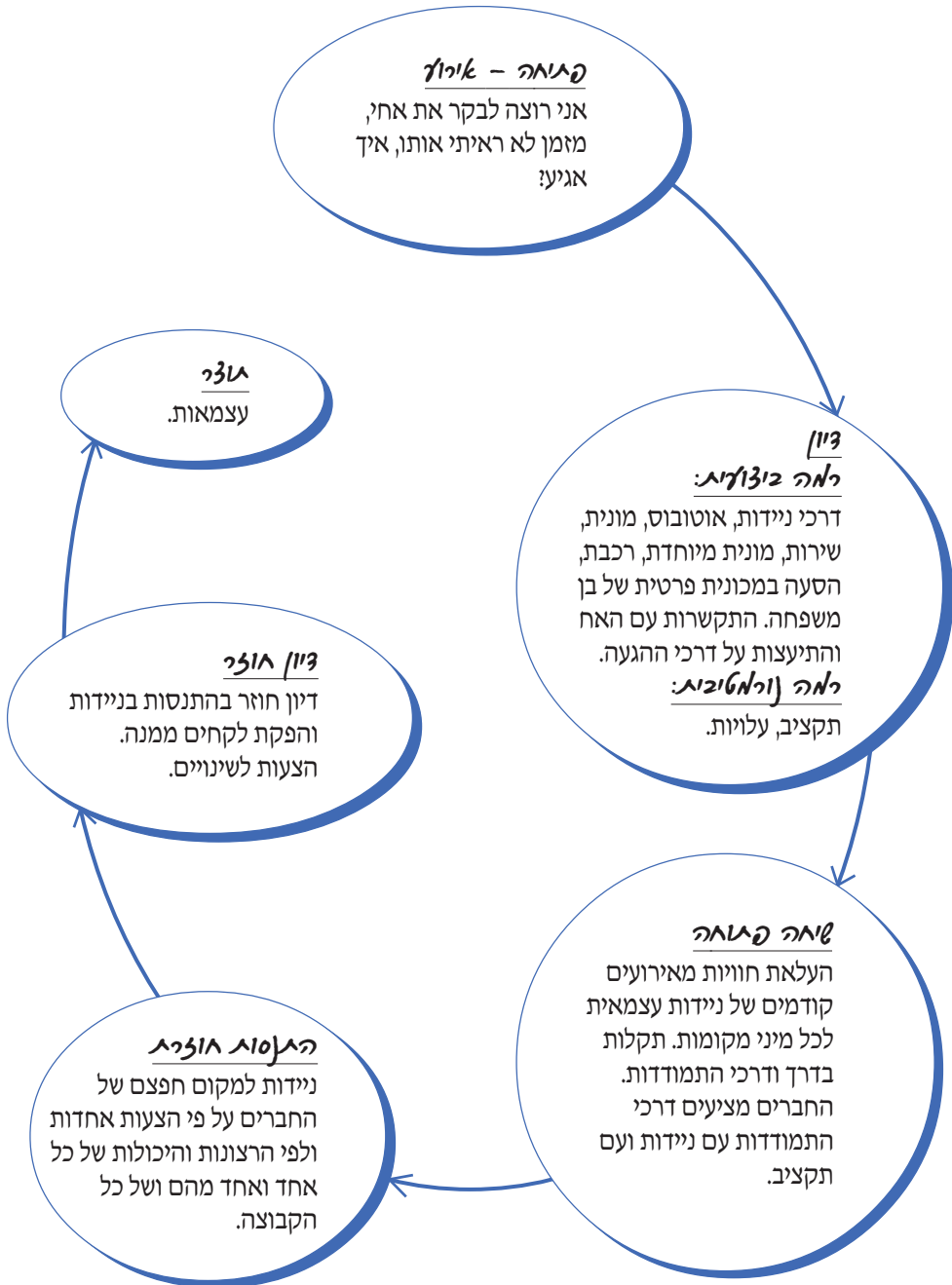
מעגל ההפנמה

תקציב אישי ועלויות



מעגל ההפנמה

ניידות



מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה*

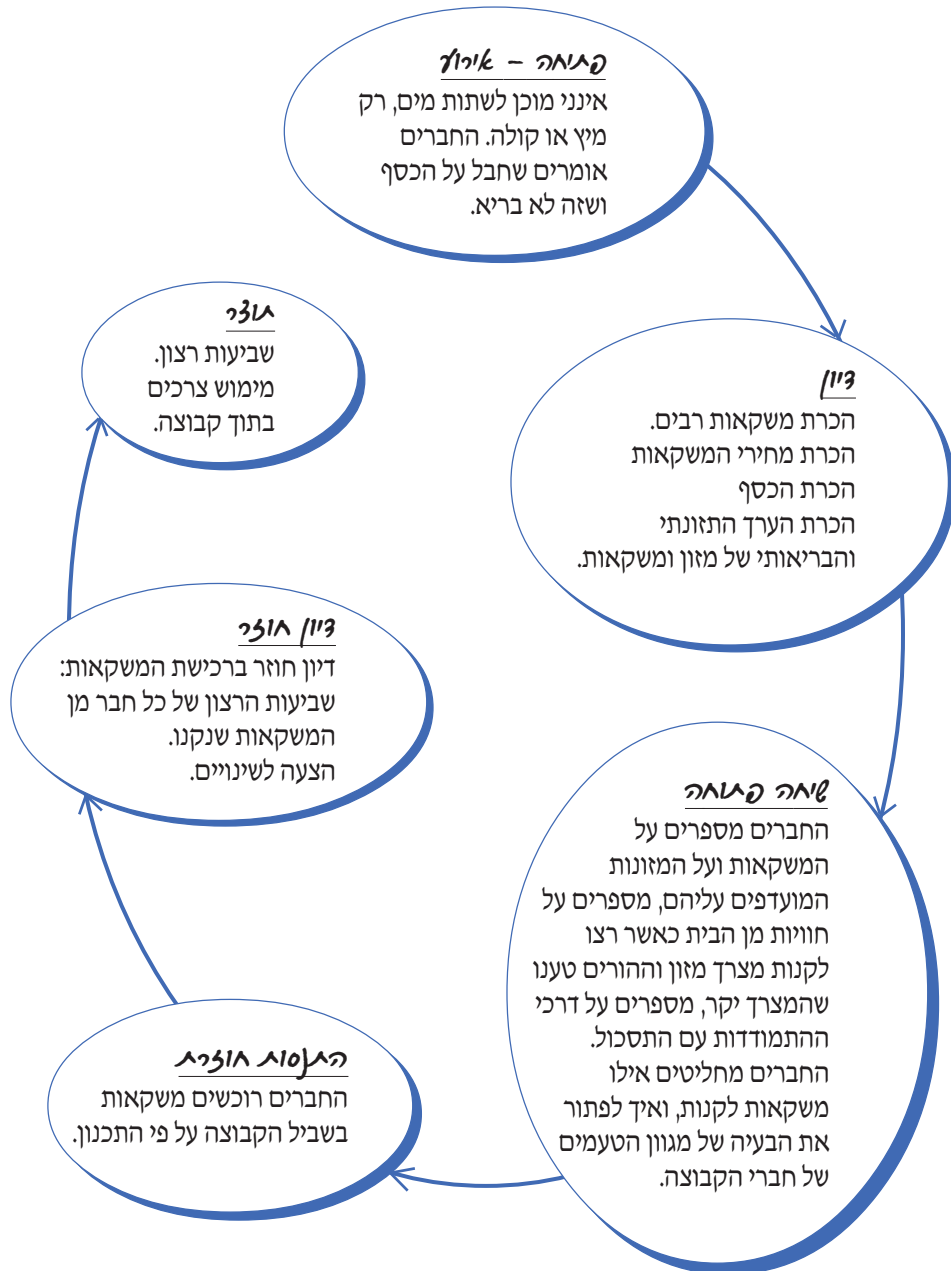
הקבוצה מסתגלת לצרכים האישיים של כל חבר, ובו בזמן שומרת את הייחודיות של כל אחד מחבריה.

רמה ערכית	רמה נורמטיבית	רמה ביצועית
מימוש צרכים. קבלת האחר קבלה עצמית גמישות.	היחיד מקבל את הצרכים, את ההעדפות ואת הרצונות האישיים של האחרים המתגוררים בדירה. הקבוצה מקבלת את הרצונות ואת הצרכים של כל אחד ואחד מחבריה.	היחיד מכיר את הצרכים שלו, את ההעדפותיו ואת רצונותיו בכל תחומי החיים. מציאת דרכים למימוש הצרכים, ההעדפות והרצונות.



* הנושא 'מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה' שזור בכל הנושאים החברתיים ובכל הנושאים והתכניות של ל"ב 21.

מעגל ההפנמה
 מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה
 העדפות מזון



מעגל ההפנמה

מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה

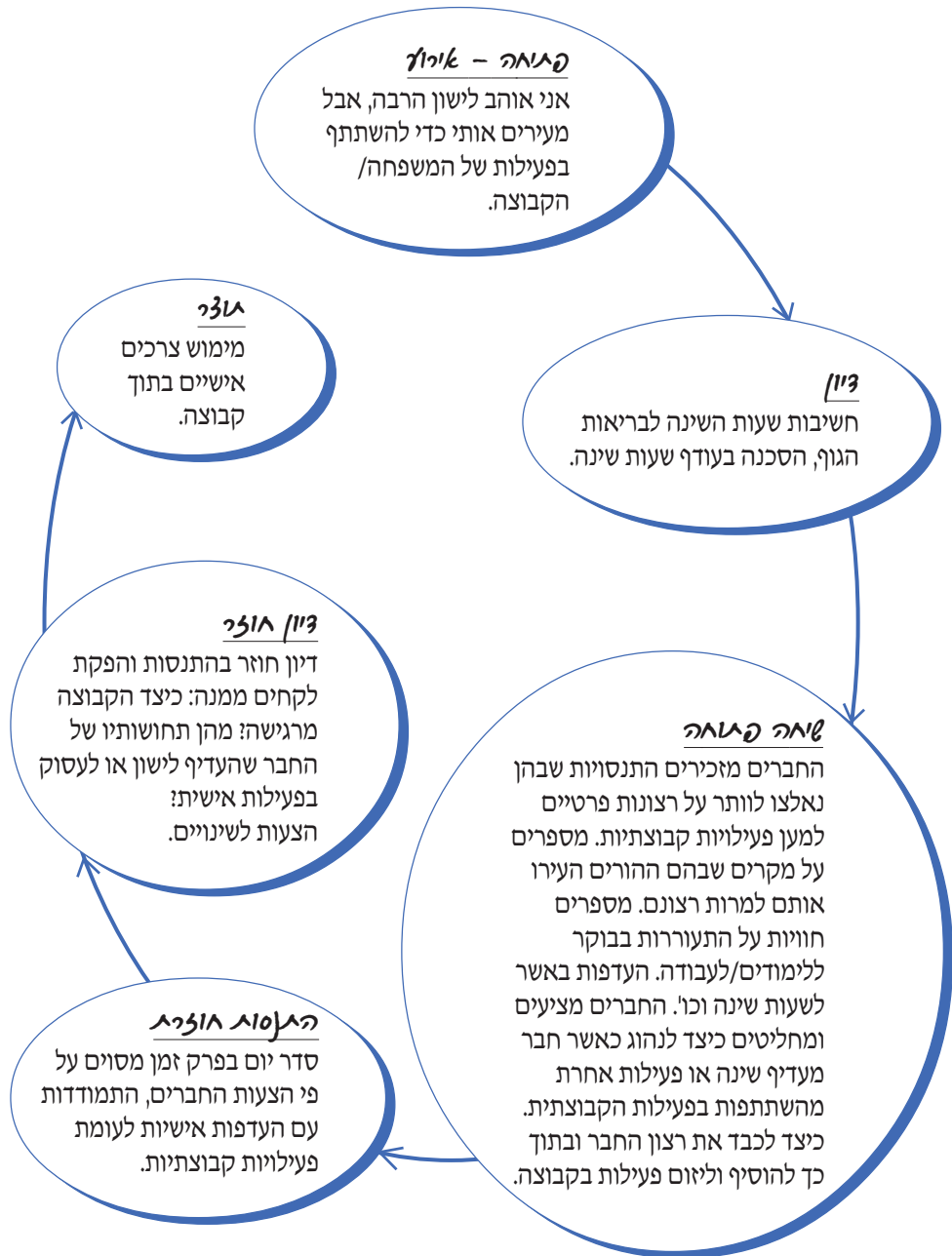
דיאטה



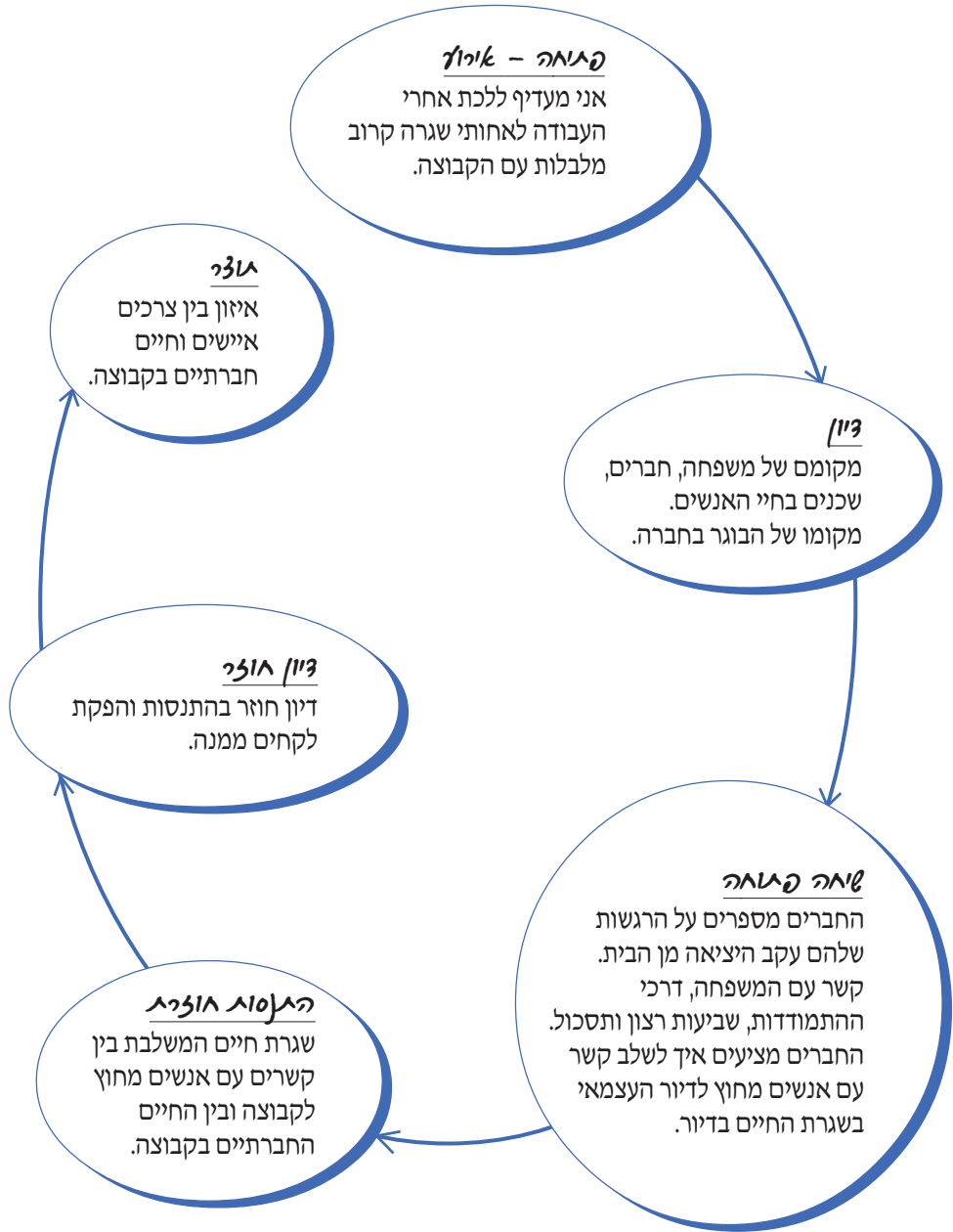
מעגל ההפנמה
מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה
קביעת זמני ארוחות



מעגל ההפנמה
מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה
שעות שינה



מעגל ההפנמה
 מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה
 קשרים עם אנשים מחוץ לקבוצה



מעגל ההפנמה
 מימוש צרכים אישיים בתוך הקבוצה
 צורך בפרטיות (להיות לבד)



סגנון חיים אישי

לכל משפחה התייחסות שונה לנושא הפרטיות. ההתייחסויות נעות על רצף שבין דגש חזק על האינדיבידואליזם וצרכי הפרט ועד דרישה להתחשבות מלאה בכלל וחוסר לגיטימציה לפרטיות. במשפחות מסוימות התנאים הפיזיים אינם מאפשרים פרטיות. בדיר המוגן המתבגר יידרש לאיזון בין חיים בקבוצה ובין כיבוד הפרטיות של חבריו לדירה ודרישה לפרטיות בעבור עצמו.

בתכנית ל"ב 21 – 'חינוך לקראת יציאה מהבית ומגורים עצמאיים' תנחה המחנכת דיונים קבוצתיים ובהם יוכל המתבגר לספר על סגנון החיים במשפחתו, לשמוע מחבריו על סגנונות אחרים במשפחותיהם ולעצב סגנון חיים מאוזן לקראת החיים בדיר עצמאי. למשל אם בביתו התרגל להתקלח בדלת פתוחה (מטעמי זהירות והגנה) ילמד שאפשר להתקלח בדלת סגורה ושרצוי לנהוג כך.

אם בביתו נהוג שדלתות חדרי השינה פתוחות ואין צורך לקבל רשות להיכנס לחדר, קרוב לוודאי שבדיר העצמאי חדרי השינה יהיו שטח פרטי שאליו אי אפשר להיכנס ללא נקישה על הדלת וקבלת רשות להיכנס.

בסדנת ההורים בבית הספר כדאי לעלות עניינים אלה לדיון ולתת לגיטימציה הן להרגלי המשפחה הן להתנסות של המתבגר בהרגלים חדשים לקראת המעבר לדיר עצמאי.