

מגמה לעתיד

חינוך טכנולוגי מקצועי
לצעירים עם מוגבלות

איכות חיים: הכנה לחיי אוטונומיה ועצמאות

פנאי

מערכי סדנא מוצעים

משרד
הבריאות



קורנות
הביטוח הלאומי



הג'וינט

משרד העבודה הרווחה
והשירותים החברתיים



מדינת ישראל | משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף אי חינוך מיוחד חינוך טכנולוגי על הסף



גוונים
רשת חינוך ובתי ספר

אלווין ישראל

גוונים
משרד שירות נוער
*9913



כותבות ועורכות ראשיות

איה חסדאי, M.Sc.OT, בעלים ומייסדת חברת אשנב
לילך שני, M.Sc.OT, מנהלת מקצועית חברת אשנב

כותבים שותפים, חברת אשנב

סתו ברנדס, M.Sc.OT
לימור גבעון, B.O.T

קראו והגיבו

מימי פלצ'י, ליאורה שור ברק ונחמה כהן - משרד החינוך
אפרת אהרוני - ג'וינט ישראל
אסנת אלנתן - צוות מגמה לעתיד

גרפיקה

סטודיו עימדי - עדי אבוטבול

עריכה לשונית

נורית פרידמן

תוכן עניינים

א. הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה

8	מטרות הסדנה
9	הנחיות כלליות
10	עקרונות מנחים

ב. רקע תאורטי

11	הקדמה
11	תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי
12	ייצוג עצמי ונחישות
13	ניהול עצמי
13	התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי
14	תפקודים ניהוליים
15	חשיבותם של התפקודים הניהוליים
15	התפתחותם של התפקודים הניהוליים
16	מטה-קוגניציה ומודעות עצמית
16	שימוש באסטרטגיות
17	התמקדות בחוזקות
18	עשרת תחומי ההכנה לחיים
19	מקורות לרקע תיאורטי

י.ב. פנאי

21	רקע
21	י.ב. פנאי
23	1. הגדרות וגישות לפנאי
25	נספח י.ב.1. 1.- הגדרות פנאי
31	נספח י.ב.1. 2. - הגדרות פנאי - דף עבודה קבוצתי

תוכן עניינים

32	2. פירמידת הצרכים של מאסלו
35	נספח יב.2. 1.- פריטים לאי בודד
36	נספח יב.2. 2. - פירמידת הצרכים של מאסלו
37	3. תחומי עניין
39	נספח יב.3. 2. - ראיון פנאי
40	4. איזון עיסוקי 1 - מהו איזון עיסוקי?
42	נספח יב.4. 2. - לוח זמנים שבועי
45	5. איזון עיסוקי 2 - האיזון העיסוקי שלי
47	נספח יב.5. 1- משימה אישית-גלגל החיים - גרסת כתיבה
48	נספח יב.5. 2.- שאלות מנחות לקביעת מטרות
50	6. פעילויות פנאי עם תמיכה
52	נספח יב.6. 1. - דף עבודה קבוצתי תוכניות פנאי
53	נספח יב.6. 2.- 10 טיפים לשאילת שאלות
54	7. סיור
56	8. היבטים חברתיים של פנאי
59	9. פנאי וקהילה
61	נספח יב.9. 2 - פעילויות פנאי בקהילה.
62	10. צריכת תרבות ופנאי
64	נספח יב.10. 1. - תמונות של סוגי תרבות
70	נספח יב.10. 3. - דף עבודה קבוצתי - אירועי תרבות
71	11. פנאי ללמידה ולפיתוח מקצועי
74	נספח יב.11. 1. - כרטיסיות - תיאורי מקרה
77	נספח יב.11. 2. - חקירה אישית -
71	עיסוק בפעילות פנאי לצורך למידה ופיתוח מקצועי
79	12. פנאי במדיה דיגיטלית- יתרונות וחסרונות



82	נספח יב.12.2. - מבחן שימוש בטלפון חכם
85	13. פנאי ובריאות
87	14 + 15. סיכום והצגות אישיות - פעילויות ומטרות פנאי של המשתתפים
88	נספח יב.14.1. - דף עזר להצגה בנושא פנאי

90	נספחים כלליים
90	נספח 1: משוב רבעוני למשתתפים
91	נספח 2: תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים
93	נספח 3: אפליקציות מומלצות
99	נספח 4: שאלון COPM



א. הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה

חיים אוטונומיים ועצמאיים¹ מאפשרים לאדם לממש את זכותו לנהל את חייו על פי העדפותיו, רצונותיו וצרכיו. תהליכי למידה מתמשכים בנושא זה ומתן הזדמנויות להתנסויות מותאמות, בהתאם לשלבי החיים השונים, עשויים להשפיע באופן מיטיב על מימוש זכות זו, על איכות חייו של הצעיר ועל יכולתו להתמודד עם תרחישים ואתגרים שונים בשלב הנוכחי חייו ולקראת חייו הבוגרים. כדי שהצעיר יצליח לבחור ולהשתלב על פי העדפותיו במגוון סביבות חיים, כגון שירות צבאי או שירות לאומי, לימודים, עבודה וחברה, עליו להוביל ולהיות שותף ומעורב בתהליכי קבלת ההחלטות בשגרת חייו ובהתייחס לעתידו. לשם כך נדרשת לו מודעות ליכולותיו, לכישורונותיו ולרצונותיו; הכרה במגבלותיו, בקשייו, באתגרים הניצבים בפניו, בכלים היעילים עבורו בהתמודדות עמם וכן מודעות לאופי ולמידת התמיכות שהוא זקוק להם. באמצעות כל אלה הצעיר יוכל לגבש זהות אינטגרטיבית ושלמה, הכוללת היבטים רבים של עצמו, כולל מוגבלותו. מפגשי למידה במסגרת סדנת הכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים מאפשרים למשתתף בתוכנית 'מגמה לעתיד' להעמיק את ידיעותיו במגוון נושאים, להרחיב את היכרותו עם עצמו בהיבטים שהוזכרו לעיל, ללמוד מתוך השתייכות לקבוצה, המשלבת למידת עמיתים, ולחוות הצלחות במרחב בטוח. בכוחה של התנסות זו להגביר את תחושת המסוגלות העצמית שלו גם בנוגע לניהול המשך חייו באופן אוטונומי ועצמאי.

מטרות הסדנה

1. הרחבה, העשרה והעמקת הידע הנדרש בתחומי חיים שונים והטמעת תפיסות של אוטונומיה ועצמאות כבסיס לניהול החיים.
2. טיפוח וביסוס ערכים מובילים של התוכנית, גיבוש והגברת המודעות לערכים אישיים כבסיס להשתתפות בסביבות חיים שונות.
3. העצמת המסוגלות האישית בקרב המשתתפים, תוך חיזוק מיומנויות אישיות ובין-אישיות בכל תחום ובמגוון מצבי חיים; תרגול כלים יישומיים לניהול עצמי מיטבי ולתפקוד אוטונומי ועצמאי במהלך החיים הבוגרים.

1 בכל מקום במסמך שבו מצוין המושג 'עצמאי', הכוונה לערכים, לכישורים, למיומנויות ולתפיסה עצמית נרחבים יותר מעצמאות תפקודית. אוטונומיה כוללת פעולה חופשית ועצמאית מתוך מניעים, סיבות וערכים הנובעים מן האדם עצמו.

הנחיות כלליות

- בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה המוצעים למפגשי הסדנה. המערכים מוצגים במבנה הכולל: נושא ותת-נושא; מטרות המפגש; לוח זמנים; חומר רקע ונספחים.
- המערכים המוצעים מיועדים למפגשים של כ-45 דקות כל אחד.
- כל המערכים המוצעים נועדו לאפשר העמקת ידע, עיסוק בערכים, טיפוח ושיפור מיומנויות. לא בכל המערכים המוצעים פורטו כל הרכיבים וזאת כדי לסייע למנחה להתמקד במטרה או במטרות מרכזיות בכל מפגש ומתוך הבנה, כי מיקוד במטרה מסוימת משפיע בזמנית גם על קידום מטרות נוספות. לדוגמה: פיתוח מיומנות מסייע פעמים רבות לרכישת ידע על עצמי ועל העולם. הליך הלמידה כחלק מהעמקת הידע כרוך בפיתוח מיומנויות קוגניטיביות ומטה-קוגניטיביות הנדרשות בתחומים נוספים.
- התכנים הנלמדים ותהליך הלמידה כולו מחזקים ערכים העומדים בבסיס התוכנית.
- לאור זאת, בנוסף למטרות המודגשות בכל מערך, הנכם מוזמנים לבחון הצבת מטרות ויעדים מותאמים בכל אחד מהיבטים בהתייחס למשתתפים ולצרכיהם.

לתשומת ליבכם

היעד המרכזי להשגת מטרות הסדנה הוא **חיזוק קבוצת השווים** עבור המשתתפים בתוכנית ליצירת תחושת שייכות ושותפות, ללמידת עמיתים, לתרגול ולשיפור ההתמודדות במצבי חיים מגוונים. להשגת יעד זה נבנתה יחידה ראשונה לעיצוב הקבוצה כבסיס ליצירת אקלים מיטבי ללמידה המשותפת.

עקרונות מנחים

- הסדנה תתקיים באופן התנסותי-חוויתי ותאפשר השתתפות פעילה של המשתתפים באמצעים שונים ומגוונים, במטרה להוביל ללמידה משמעותית, להפנמה וליישום נושאי הסדנה.
 - הצעה לסטינג (setting) מתאים: ישיבה במעגל או בחצי גורן מול לוח או מסך, כדי לאפשר קשר עין בין המשתתפים ומרחב פנוי להתנסויות השונות הדורשות עמידה ופעילות בתנועה.
 - תפקיד המחנכת בסדנה להוביל את הדיון באופן שיאפשר העמקת ידע, עידוד להשתתפות ולהתנסות תוך מתן קשב רב ולגיטימציה לקולות השונים שבקבוצה ולמורכבות הנושא.
 - מתוך תחומי ההכנה לחיים עצמאיים ואוטונומיים חלק מהפרקים הוגדרו על ידי צוות התוכנית כתכני חובה בעוד ששאר הנושאים הם לבחירה. הצוות החינוכי והטיפול יפעיל שיקול דעת בהתייחס לסדר ולמשך הזמן שיוקדש לכל נושא, האם לחזור אליו במהלך שנה ב' או ג' וכו', בהתאם לצורכי הקבוצה. למסמך המפרט את נושאי החובה והרשות בסדנה ראו **קישור**.
 - הפעילויות, הכלים והעזרים המוצעים בגוף המערכים הם בגדר הצעה וניתנים לשינוי ולהתאמה על ידי המחנכת, בהתאם למאפייני הקבוצה, העדפה וסגנון ההוראה והלמידה המתאים.
 - בתחילת השנה תגובש תוכנית שנתית לסדנה, המבוססת על היכרותם של המחנכת והצוות עם הצרכים והמאפיינים של הצעירים בקבוצה ובהתבסס על ניתוח שאלוני COPM שבוצעו למשתתפים (ראו נספח כללי 4 - שאלון COPM). לאחר גיבוש התוכנית, היא תוגש כסילבוס למשתתפים בצירוף הערה, כי התוכנית נתונה לשינויים במידת הצורך. התוכנית תיבחן מחדש בכל סמסטר, בשיתוף הצוות והמשתתפים **(ראו נספח כללי 1 - משוב רבעוני למשתתפים)**, כדי לוודא שהנושאים שנבחרו אכן עונים על צורכי המשתתפים ומשרתים את מטרותיהם האישיות והקבוצתיות.
 - המחנכת תתעד את מהלך המפגשים וסוגיות מרכזיות שעלו **(ראו נספח כללי 2 - תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים)**.
 - מומלץ כי המחנכת תלווה בהדרכה ובשיח עמיתים בהקשר לסוגיות העולות בסדנה ועיבודן.
 - נדרשת היערכות מקדימה למתן מענה לצורכי נגישות של המשתתפים: הנגשה פיזית, שפתית, חושית וקוגניטיבית.
- בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה של מפגשי הסדנה, עם הפניה לנספחים, למקורות מידע נוספים ולרקע התאורטי.
- והערה לסיום: המסמך פונה למחנכת בלשון נקבה ולמשתתפים בלשון זכר. זאת, מטעמי רוב, נוחות וקיצור לטובת הקוראים, אך הדברים מכוונים במידה שווה לשני המינים.

המסמך פונה למחנכת בלשון נקבה ולמשתתפים בלשון זכר.
זאת, מטעמי רוב, נוחות וקיצור לטובת הקוראים,
אך הדברים מכוונים במידה שווה לשני המינים.

והערה
לסיום



ב. רקע תאורטי

הקדמה

בסקירה שלהלן תאוריות ומודלים מרכזיים המשפיעים על האוטונומיה והעצמאות של אדם עם מוגבלות והדרך להעצמתם באמצעות תהליכי למידה והגברת המודעות. סדנת ההכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים בתוכנית 'מגמה לעתיד' מאפשרת תהליך למידה והגברת המודעות, שבמהלכו הצעיר מכיר את יכולותיו ואת קשייו, מתוודע להעדפותיו ולצרכיו, מחזק אסטרטגיות אישיות המועילות לו בתהליכי למידה והתפתחות, מברר את זכויותיו, מכיר את הכלים העומדים לרשותו באופן פעיל וחקרני ולומד, גם תוך התנסות באמצעים חווייתיים ובעזרת כוחה של הקבוצה, להעצים אוטונומיה ועצמאות במובנים רחבים ומגוונים.

תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי

בשנים האחרונות חלו תמורות בפרדיגמות השולטות ביחס למוגבלות, הגדרתה, הנחות היסוד לגורמים לה והמענה הניתן לה. הגישות המסורתיות ראו במוגבלות בעיה רפואית של האדם (עילם, 2007) והתמקדו בלקותו כתכונה המרכזית המגדירה את זהותו. גישות אלה בחנו את הדרכים להתגבר על המוגבלות, "לתקן" או לנטרל אותה כדי לאפשר לאדם להיות עצמאי ככל הניתן בסביבה (שעל פי התפיסה היא טבעית וניטרלית) וגרסו, כי על אדם עם מוגבלות להתאים עצמו לסביבה ולא להפך (זיו, 2012).

הגישות העכשוויות מערערות על הנחות אלה ומבקשות לשנות את הפרדיגמה שדרכה מתייחסים אל המוגבלות ולא לראות בה תכונה קיימת, הנשפטת אל מול נורמה אבסולוטית, אלא כזאת הנבחנת מתוך ההקשר והאינטראקציה בינה לבין הסביבה. **לפי גישות אלה, הנחת היסוד שלפיה הסביבה ניטרלית וטבעית מוטעית מיסודה, שכן היא נוצרה, תוכננה ומתפקדת על פי ראיית העולם, החוויות והצרכים של אנשים שאין להם מוגבלות.** קבוצת רוב זו היא בעלת הכוח ועל כן הייתה מצויה שנים ארוכות בכל הצמתים שמהם אפשר להשפיע על עיצוב הסביבה (זיו, 2012). חוסר יכולתו של אדם נכה להיכנס לקולנוע אינו נעוץ בכיסא הגלגלים שלו, אלא במדרגות שנבנו בכניסה לבית הקולנוע, במרווחים הצרים שבין שורות המושבים ובכיסאות הצמודים זה לזה. לו מתכנני בית הקולנוע היו אנשים שבעצמם נזקקים לכיסא גלגלים, ניתן להניח שהמקום היה מתוכנן אחרת. המוגבלות התפקודית קיימת אפוא רק ביחס לסביבה, שלא לקחה בחשבון שבקרבתנו חיים אנשים שצרכיהם שונים מאלה של הרוב (זיו, 2012).

המהפכה החברתית-תרבותית לשוויון זכויות אנשים עם מוגבלות צמחה בראשית שנות השבעים של המאה העשרים בארה"ב והובלה בעיקרה על ידי אנשים פעילי זכויות עם מוגבלות. מאבקם התרכז תחילה באפליה החברתית ובהמשך גם בהתאמת הסביבה הפיזית כדי לאפשר באופן מעשי את שילובם המלא בחברה. המהפכה החברתית-תרבותית בישראל, שהתרחשה מאוחר יותר, ביטאה שינוי תפיסתי הדרגתי שהתרחש ברחבי העולם המערבי ובאה לידי ביטוי גם בשינויי חקיקה. ציון דרך במהפכה זו הוא חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, שהתקבל בשנת 1998, ופרק הנגישות בחוק משנת 2005. זאת, במקביל למאבקים חברתיים שיזמו ארגוני נכים ויצרו את התשתית החברתית לחקיקה ולקבלתה (עילם, 2007).

החוק רואה באנשים עם מוגבלות חלק אינטגרלי מהחברה. כמו כן, החוק קובע לא רק את זכותם של אנשים עם מוגבלות לשוויון, אלא מתייחס לזכותם להתאמת הסביבה ולתמיכה מתאימה, שיאפשרו את השתתפותם המלאה בחברה וחיים של כבוד ועצמאות מרבית תוך מיצוי יכולותיהם (עילם, 2007).

ייצוג עצמי ונחישות

- עלייתן של התנועות החברתיות לקידום אנשים עם מוגבלות (שרכות מהן הובלו על ידי אנשים עם מוגבלות בעצמם או בשיתופם בהובלה), תרמה לעלייה במודעות לנחישות העצמית וחשיבותה כמטרה חינוכית לקידום צעירים עם מוגבלות. להיות בעל יכולת לייצוג עצמי ובעל נחישות משמעותם להתנהג כסוכן השינוי העיקרי בחיים ולקבל החלטות עצמיות ללא השפעה חיצונית מיותרת (Wehmeyer, 1995).
- ייצוג עצמי ונחישות כוללים ארבעה מאפיינים אישיים, המושגים באמצעות תהליך למידה, התנסות וחוויה לאורך שנים:
- 1. התנהגות אוטונומית:** האדם מתנהג בהתאם להעדפותיו האישיות, לתחומי העניין שלו וליכולותיו.
 - 2. ייסות עצמי:** האדם יכול לייצר תגובה מותאמת לסיטואציה לאחר ששקל מספר אפשרויות ונבחרה התגובה/ההתנהגות המתאימה ביותר לתוצאה המועדפת עליו.
 - 3. העצמה אישית:** האדם פועל מתוך אמונה ביכולתו לשלוט בנסיבות החשובות לו (מיקוד שליטה פנימי), בעל חוויית מסוגלות/חוללות עצמית (Self Efficacy) וציפייה לקראת הגשמת מטרות.
 - 4. תפיסה עצמית מבוססת:** אדם המכיר את עצמו באופן מעמיק ומעריך את יכולותיו, קשייו (עוצמות ואתגרים) בצורה הנאמנה למציאות (Wehmeyer, 1995).

ניהול עצמי

תפקוד אוטונומי ועצמאי בחיים הבוגרים מחייב יכולות ניהוליות גבוהות. האתגרים הניהוליים בחיי היום-יום שלנו הולכים ומתעצמים עם הזמן - ככל שאנחנו מתבגרים ודרישות הסביבה מאיתנו עולות, וכן בהתאם להשתנותו של העולם המודרני. בכל נושא במסגרת סדנת ההכנה לחיים עצמאיים מושם דגש על הצורך בבניית הבסיס הנדרש להתמודדות עצמאית ככל הניתן במטלות מורכבות.

החוקרים לוריג והולמן (Lorig & Holman, 2003) חילקו את המושג "ניהול עצמי" לחמישה מרכיבי בסיס: פתרון בעיות, קבלת החלטות, ניצול משאבים, יצירת שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים והגדרת מטרות אישיות.

1. פתרון בעיות: לדעת כיצד להגדיר את הבעיה, לחשוב על פתרונות אפשריים,

ליישם פתרון נבחר ולהעריך את תוצאותיו.

2. קבלת החלטות: לדעת כיצד לאסוף מידע רלוונטי ולנתח נתונים משתנים לצורך קבלת

החלטות מיטבית.

3. ניצול משאבים: ידע של האדם על המשאבים העומדים לרשותו וכן כלים יעילים לחיפוש מידע

על אודות משאבים נוספים (שימוש במאגרי מידע, אסטרטגיות חיפוש, הסתייעות בתמיכת הסביבה החברתית להשגת מידע רלוונטי).

4. שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים: היכולת לתאר את המצב הרפואי או הרגשי לאנשי המקצוע

ולסביבה התומכת במטרה לצורך תמיכות באופן מותאם אישית.

5. הגדרת מטרות אישיות: היכולת לבחור ולהגדיר מטרות התנהגותיות, ניתנות למדידה

וברורות השגה.

התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי

על פי ג'ראנט ואח' (Jerant et al., 2005) לניהול עצמי אקטיבי יש ערך טיפולי.

ניהול תהליך של הגדרה וקביעת מטרות אישיות, פיתוח שגרה של ניהול עצמי, נקיטת צעדים לקראת המטרה הזאת, התמדה בשגרה, עריכת שינויים בה על פי הצורך, כל אלה חשובים אף יותר מהמטרה עצמה.

משום כך, יש לאפשר לאנשים עם מוגבלות תהליך של למידה לפיתוח הבנה, כישורים ומיומנויות לניהול עצמי, להכיר להם את הכלים הנדרשים לכך ולסייע לכל אחד מהם לבחון את הכלים המועדפים עליו ויעילים עבורו בשגרה ובהתמודדות אוטונומית ועצמאית עם המוגבלות בחיי היום-יום. ללמידה זו יש חשיבות יתרה כאשר מדובר באנשים צעירים שגדלו עם מוגבלות ונדרשים לעמוד במשימות ההתפתחותיות ה"רגילות", לצד הצורך ללמוד כיצד לנהל את הצרכים הנוספים הכרוכים במוגבלותם (Sattoe et al., 2015).

במאמר סקירה שנערך בשנת 2014 נבחנו תוצאות מחקרים שונים על אודות תוכניות התערבות לשיפור הניהול העצמי של בני נוער עם מוגבלות. במחקר עלה, כי לאחר התערבויות מסוגים שונים נצפה שיפור במתח המשפחתי, בניהול תרופות, בהפחתת כאבים, באיכות החיים, בהרחבת הידע של המתבגר על מצבו הבריאותי ואף חלה הטבה בחלוקת האחריות בין הנער להורה (Lindsay et al., 2014).

תפקודים ניהוליים

בתפקודים ניהוליים הכוונה למרכיבי תפקוד שכלי ייחודיים, האחראים על התנהגויות מורכבות ומכוונות מטרה (WHO, 2001). את התפקודים הניהוליים נהוג לחלק לשלושה מרכיבים עיקריים:

(א) זיכרון עבודה;

(ב) אינהיביציה (או עיכוב תגובה);

(ג) גמישות מחשבתית (Shonkoff et al., 2011).

המטרה של חיזוק מרכיבים אלה ושכלולם היא הקניית המיומנות לניהול עצמי מיטבי, כפי שהוגדר לעיל. להלן נפרט את התפקודים הניהוליים:

א. זיכרון עבודה: מוגדר כיכולת להחזיק מידע ולתמרן בו במהלך פרקי זמן קצרים. זיכרון עבודה מספק לנו "משטח עבודה" מנטלי, שבו ניתן להניח מידע חשוב כך שיהיה מוכן לשימוש במשימות היום-יומיות שלנו. יכולת זו גם מסייעת באינטראקציה חברתית, למשל במהלך שיחה עלינו לזכור את המידע שנאמר לנו למשך מספר שניות או דקות, עד שמגיע תורנו לדבר.



ב. אינהיביציה: מוגדרת כיכולת לשלוט במחשבות ובדחפים ולסננם, לעמוד בפני פיתויים והסחות דעת, לעצור ולחשוב לפני שאנו פועלים. יכולת זו מאפשרת לנו להפנות קשב, לתעדף ולפעול בהתאם לכך והיא מונעת מאתנו לנהוג בצורה אימפולסיבית ולעשות ככל העולה על רוחנו. אנו משתמשים ביכולת זו, למשל, כדי להפסיק לחלום בהקיץ ולחזור למשימה שאנו מבצעים.

ג. גמישות מחשבתית: ניתן להקביל יכולת זו ל"תיבת הילוכים", המאפשרת לנו להסתגל ולהתאים את עצמנו לדרישות או להנחיות משתנות, לסדרי עדיפויות משתנים ולמגוון נקודות מבט. גמישות מחשבתית מאפשרת לנו לאתר טעויות ולתקן, לשנות את אופן הפעולה שלנו בהתאם למידע חדש ולהסתכל על הסוגיה מנקודת מבט חדשה. יכולת זו גם מסייעת לנו לפתור בעיות ולהתנהל במצבים חברתיים מורכבים (Shonkoff et al., 2011).

חשיבותם של התפקודים הניהוליים

התפקודים הניהוליים עומדים בבסיס טווח רחב של כישורי חיים, מיומנויות והתנהגויות. לתפקודים הללו השפעה מכרעת על אופן הלמידה של מיומנויות אחרות והם מהווים יסוד התפתחותי לתפקודי חשיבה ולתפקוד חברתי (Shonkoff et al., 2011). במחקרים שונים נמצא, כי תפקודים ניהוליים מנבאים ביצועים בתפקודי יום-יום מורכבים (IADL - Instrumental Activities of Daily Living), כגון עריכת קניות, הכנת ארוחות ומטלות בית שונות (Bell-McGinty et al., 2002; Cahn-Weiner et al., 2002). המחקרים מדגישים את הצורך לקדם את היכולות הללו במסגרת תוכניות שיקומיות וחינוכיות (Vaughan & Giovanello, 2010). נוסף על ההשלכות בתפקודי היום-יום, נמצא כי מבנים מוחיים, המתפתחים במהלך גיל ההתבגרות ומקושרים לתפקודים ניהוליים, מנבאים גם היבטים שונים בתפקוד החברתי (Blakemore o& Choudhury, 2006).

התפתחותם של התפקודים הניהוליים

התפקודים הניהוליים נבנים לאורך ההתפתחות החל מגיל שנה. בתהליך זה התפקודים הקוגניטיביים המורכבים נבנים על גבי התפקודים הפשוטים יותר ונסמכים עליהם. הם מתפתחים באמצעות תרגול, מתחזקים ומשתכללים דרך התנסות (Shonkoff et al., 2011). עם זאת, ובניגוד למה שנהוג לחשוב, שכלול התפקודים הניהוליים לא קורה באופן אוטומטי עם ההתבגרות. בקרב ילדים המתקשים ביכולות אלה, הקושי צפוי להימשך אל תוך תקופת הבגרות (Shonkoff et al., 2011). אנשים הנוטים לחוות קשיים בתפקודים הניהוליים הם אלה עם ADHD, לקויות למידה, פגיעות ראש נרכשות וקשיים נפשיים (Toglia & Kirk, 2000).



מטה-קוגניציה ומודעות עצמית

ההגדרה הרווחת בספרות המקצועית למודעות עצמית (Self-Awareness) מתייחסת לתובנה שיש לאדם ביחס לרגשותיו ולהתנהגותו, ליכולותיו הקוגניטיביות, לצורך בטיפול, לביטויים של מצב בריאותו והשלכותיהן החברתיות והתפקודיות. מודעות קוגניטיבית מהווה חלק חיוני בתפקוד הניהולי של האדם ביחס לעצמו, בכך שהיא מאפשרת לזהות שגיאות בעת ביצוע מטלה, לחזות בעיה ולתכנן אסטרטגיה של פיצוי (Toglia & Kirk, 2000) מטה-קוגניציה מתייחסת ליכולת של הפרט להרהר, להבין ולשלוט באופן הלמידה שלו (Schraw & Dennison, 1994) והיא מורכבת משני חלקים:

א. ידע מטה-קוגניטיבי:

ידע עובדתי על מאפייני המטלה, כמו גם ידע על תהליכים קוגניטיביים ואסטרטגיות וידע של האדם על יכולות החשיבה שלו לרבות קשייו.

ב. מודעות און ליין:

מודעות לביצוע "בזמן אמת" בתוך הקשר של מטלה. מודעות זו כוללת מרכיב של ויסות עצמי, המתייחס ליכולת לשנות אסטרטגיה ולהתאים את הביצוע בתגובה לצרכים משתנים. זוהי מודעות דינמית באופייה, שיכולה להשתנות בהתאם לסוג המשימה או להקשר שבו היא מבוצעת (Toglia & Kirk, 2000).

בעוד שידע מטה-קוגניטיבי הוא מה שהאדם מביא עמו לביצוע המשימה, מודעות און ליין דורשת הערכה מתמדת של הביצוע בתוך הקשר של משימה מסוימת (Toglia & Kirk, 2000).

שימוש באסטרטגיות

במהלך גיל ההתבגרות חלה עלייה באפקטיביות של ויסות עצמי וניהול אסטרטגיות, אשר מקדמת את יכולת ההתמודדות של המתבגר עם פעילויות מאתגרות ועם מצבים לא מוכרים. אולם מחקרים מראים, כי מתבגרים/מבוגרים צעירים עם קשיים בתפקודים ניהוליים או חוסר מודעות לקשייהם, לא משתמשים באסטרטגיות או שמשתמשים בהן אבל באופן לא יעיל (Toglia & Berg, 2013).

מחקרים מלמדים (Schraw & Dennison, 1994) שלומדים בעלי מודעות מטה-קוגניטיבית, משתמשים ביותר אסטרטגיות ומבצעים משימות שונות בצורה טובה יותר בהשוואה ללומדים ללא מודעות. המטה-קוגניציה מאפשרת לאדם לתכנן, לנהל ולבחון את צורת הלמידה שלו באופן המשפר אותה. יתרה מכך, מחקרים מצאו, כי המודעות המטה-קוגניטיבית נמצאת בהלימה עם הישגים בלמידה, אפילו יותר מאשר יכולת אינטלקטואלית. ממצאים שונים מעידים על כך, שמודעות מטה-קוגניטיבית מאפשרת לפצות על יכולות קוגניטיביות אחרות בכך שהיא משפרת את השימוש באסטרטגיות.

יתרון נוסף של רכישת אסטרטגיות (בשונה מרכישה של מיומנות ייחודית) הוא שאסטרטגיה אחת יכולה להשפיע על התפקוד במספר תחומים וניתן להשתמש בה בהקשרים שונים לשם השגת מטרות שונות (Kaizerman-Dinerman et al., 2019). כך למשל, אדם המתקשה בעבודה רב-שלבית על פי רצף עלול להתקשות בהכנת ארוחה וגם בתכנון מסיבה או בביצוע מטלה לימודית מורכבת. ניתן לתרגל עם האדם את רצף הפעולות הנדרשות להכנת ארוחה מסוימת, אך ניתן גם לסייע לו ברכישת אסטרטגיה כללית לתכנון ועבודה על פי רצף של פעולות, וכך יוכל ליישמה בהכנת מגוון ארוחות וכן בתפקודים נוספים, כגון תכנון אירוע או ביצוע מטלה לימודית. במחקרה של קייזרמן-דינרמן ואח' (Kaizerman-Dinerman et al., 2019) נמצא, כי שילוב של העלאת מודעות לקשיים, במקביל לרכישת אסטרטגיות שיפר את השימוש באסטרטגיות ואת רמת הביצוע במשימות עצמן.

התמקדות בחוזקות

בנוסף למתן ידע עצמי למשתתף, הסדנה בנויה כך שהיא מאפשרת התמקדות בעוצמות/חוזקות במטרה לקדם מטרות אישיות. בשנים האחרונות נצבר ידע מחקרי רב על אודות יתרונות הטיפול והשימוש היום-יומי בחוזקות האישיות שלנו, למשל: שיפור ברמת התפקוד, קבלה עצמית, תחושת מסוגלות עצמית, שיפור בבריאות הפיזית והנפשית, סיפוק ומעורבות טובה יותר בעבודה, השגת מטרות, תחושת משמעות, הגברת הפרודוקטיביות בעבודה, הישגים אקדמיים גבוהים יותר ושיפור במערכות היחסים (VIA, 2020). לדעת החוקרים, לכל אדם הרכב מסוים של חוזקות, אשר מבחין אותו מאנשים אחרים והופך אותו לייחודי. ניתן להעצים את השימוש בחוזקות של המשתתפים באמצעות:

- העלאת המודעות של האדם לחוזקות שלו.
- חקירת האופן שבו החוזקות באות לידי ביטוי בחייו של האדם.
- תרגול לשימוש תדיר בחוזקות בחיי היום-יום, בדגש על טיפוח עוצמות רצויות (VIA, 2020).



עשרת תחומי ההכנה לחיים²

נושאי הסדנה "איכות חיים - הכנה לחיים עצמאיים" מהווים חלק מרצף תוכני הליבה הנלמדים בחינוך המיוחד. הסדנה מתייחסת בהרחבה לעשרת תחומי החיים הכוללים:

א. טיפול עצמי/עצמאות אישית.

ב. בית ומשפחה.

ג. קשר בין-אישי חברתי.

ד. שימוש במשאבים קהילתיים.

ה. בריאות וביטחון.

ו. ידע והשכלה.

ז. עולם העבודה.

ח. נחישות וייצוג עצמי.

ט. פנאי.

י. חינוך למיניות בריאה.

ייחודם של המערכים במסמך זה הוא בהתאמת עשרת התחומים האלה של איכות חיים עצמאיים לנושא השתלבות בעבודה של צעירים בני 18-21. בגילאים הללו חלות תמורות הן בהעדפות הצעיר וביכולותיו המתפתחות, והן בדרישות הסביבה הגוברות והולכות ביחס לתפקוד בתחומים השונים. כך למשל, המוטיבציה לצד הדרישה להגברת העצמאות בתחומי הטיפול העצמי מצריכה התייחסות אחרת מזו שניתנה במסגרת החינוכית. המעבר לקראת יציאה מהבית מחייב שיפור במיומנויות הקשורות לניהול משק בית ושימוש במשאבים קהילתיים וכדומה. הציפייה למעבר לתפקידי חיים נוספים הופכת את תחום ההשכלה והעבודה לרלוונטי יותר עבור הצעיר. עם התגברות האוטונומיה עולה הדרישה לתפקוד מיטבי בנושא שמירה על בריאות וביטחון וידע על מיניות בריאה. עליית המורכבות של הדרישות החברתיות מהתפקוד היום-יומי מזמנת התייחסות אחרת למיומנויות החברתיות ולייצוג עצמי.

2 מקורות תאורטיים מפורטים ברשימת המקורות.

מקורות לרקע תיאורטי

זיו, נ' (2012). אנשים עם מוגבלות ושיח זכויות האדם: סתירה או פוטנציאל לשינוי? אוחר מתוך <https://www.idi.org.il/parliaments/7796/7892> עילם, ג' (2007). איך לדבר ולכתוב על אנשים עם מוגבלות? אוחר מתוך <http://www.negishut.com> שביט, פ' ורייטר, ש' (2010). טיפוח נחישות עצמית בקרב תלמידים עם ליקויים קוגניטיביים בלמידה על פי מודל מעגל ההפנמה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב, 60-47.

- Bell-McGinty, S., Podell, K., Franzen, M., Baird, A. D., & Williams, M. J. (2002). Standard measures of executive function in predicting instrumental activities of daily living in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 17(9), 828-834
- Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3-4), 296-312
- Cahn-Weiner, D. A., Boyle, P. A., & Malloy, P. F. (2002). Tests of executive function predict instrumental activities of daily living in community-dwelling older individuals. *Applied Neuropsychology*, 9(3), 187-191
- Jerant, A. F., von Friederichs-Fitzwater, M. M., & Moore, M. (2005). Patients' perceived barriers to active self-management of chronic conditions. *Patient Education and Counseling*, 57(3), 300-307
- Kaizerman-Dinerman, A., Josman, N., & Roe, D. (2019). The use of cognitive strategies among people with schizophrenia: A randomized comparative study. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 7(3), 1-12
- Lindsay, S., Kingsnorth, S., McDougall, C., & Keating, H. (2014). A systematic review of self-management interventions for children and youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation*, 36(4), 276-288
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 26(1), 1-7
- WHO (2001). (2001). International classification of functioning, disability and health: ICF. World Health Organization
- Sattoe, J. N., Bal, M. I., Roelofs, P. D., Bal, R., Miedema, H. S., & van Staa, A. (2015). Self-management interventions for young people with chronic conditions: a systematic overview. *Patient Education and Counseling*, 98(6), 704-715
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology*, 19(4), 460-475
- Shonkoff, J. P., Duncan, G. J., Fisher, P. A., Magnuson, K., & Raver, C. (2011). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function. *Contract*, 11
- Toglia, J., & Berg, C. (2013). Performance-based measure of executive function: Comparison of community and at-risk youth. *American Journal of Occupational Therapy*, 67(5), 515-523
- Toglia, J., & Kirk, U. (2000). Understanding awareness deficits following brain injury. *Neuro Rehabilitation*, 15(1), 57-70
- Vaughan, L., & Giovanello, K. (2010). Executive function in daily life: Age-related influences of executive processes on instrumental activities of daily living. *Psychology and Aging*, 25(2), 343
- VIA-Values in Action (2020). A comparison of personality models: VIA and Big 5. Retrieved from <https://www.viacharacter.org>
- Wehmeyer, M. L. (1995). The Arc's self-determination scale: Procedural guidelines

מקורות לעשרת תחומי הכנה לחיים

רונו, ח' (1998) תכה"ל למתבגרים עם צרכים מיוחדים במסגרת המעבר מביה"ס לחיי בגרות בקהילה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום, 16, עמ' 22-32.
 רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (1999, תשנ"ט). לקראת בגרות - 21, יחידה א': חינוך חברתי. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.
 רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2001, תשס"א). לקראת בגרות - 21, יחידה ב': חינוך לעבודה. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.
 רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2003, תשס"ג). לקראת בגרות - 21, יחידה ג': חינוך לקראת יציאה מהבית ומגורים עצמאיים. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

AAMR (2002). Mental retardation - definition, classification, and system of supports. 10th Edition.

Brolin, D.E. (1996). Carcer education for students with disabilities.

Cronin M.E., & Patton. J.R. (1993). Life skills curriculum for students with special needs . A guide for developing real life programs. Austin TX; PRO-ED.

Patton, J.R., Cronin, M.E., & Jairrels, V. (1997). Curricular implications of transition. Remedial and special education, 18 (5) 294-306.

Schalock, R. L. (2002). Three decades of quality of life. In M. Wehmeyer, & J. Patto (Eds.), Mental retardation in the 21st century (pp. 335-356). PRO-ED, Inc.



י.ב. פנאי

רקע

קיימות גישות והגדרות שונות למושג פנאי. בספר "לחנך לפנאי"³ מוצגות מספר תפיסות מקובלות. ביניהן:

1. פנאי כ"זמן פנוי" - פנאי נתפס כזמן שאינו מוקדש לעיסוק בצרכים קיומיים, בתחזוקה, במנוחה ובכל אותן פעילויות הנדרשות בחיי היום יום. במבחן המציאות, המושג הורחב ופנאי הלך ונתפס גם כזמן "חופשי" שהוא פרי בחירה אישית.

2. פנאי כפעילות - הגדרה שהציע דימזדיה (Dumazedier, 1967) "פנאי הוא פעילות שאינה נעשית מתוך מחויבות לעבודה, למשפחה או לחברה, אלא פעילות שבה עוסק הפרט מתוך בחירה, למטרות מנוחה או בידור, או להעשרה ולהעמקת המעורבות החברתית הספונטנית שלו." הגדרה זו מתייחסת הן להקשר החברתי של הפעילות הן למשמעותה בעיני הפרט. היא היוותה התקדמות משמעותית מהגדרת הפנאי על פי הפעילויות ובהתאם לסוגן, והובילה להגדרות ולגישות המקובלות יותר היום, אשר מתייחסות בעיקר למרכיב המשמעות:

3. פנאי כמצב קיומי - על פי הגדרה זו, פנאי מוגדר כגישה או כמצב תודעתי, ולא כצורה, זמן או מקום. הוא מוגדר באמצעות המשמעות שנותן לו הפרט. מצב של חופש ושל הגשמה אישית. פסיכולוגים נוטים לאמץ את העמדה שפנאי הוא פעילות שאדם מבצע מתוך הנעה פנימית ולא כדי להשיג תועלות חיצוניות.

3 משיח, א', ספקטור ק' ורון א' (2004). לחנך לפנאי.

קידום פנאי (מבוסס על מידע מתוך אתר "משרד החינוך":⁴)

פנאי הוא חלק מהזמן של האדם שבו הוא חופשי לפעול מתוך בחירה, על פי הבנתו ועל פי נטיותיו. בתכנון שעות הפנאי מתרחש תהליך של: קבלת החלטות מבין מגוון אפשרויות, ניהול משא ומתן, בחירה, פתרון בעיות, הנאה, ארגון קדימויות וקביעת לוח זמנים.

פיתוח יכולות לתכנון פנאי באמצעות דיאלוג תוך-אישי ובין אישי, עשוי לסייע לצעיר לאתר את צורכי הפנאי שלו, ולתכנן זמן זה בצורה מיטבית.

הפנאי וניצולו הם חלק מתרבות המדינה בכלל ושל אוכלוסיית הבוגרים הצעירים בפרט. למערכת החינוך חלק בעיצוב תרבות זו.

חלק מהצעירים עם המוגבלות זקוקים ללמידת תחומי הפנאי, להשתלבות ולהשתתפות בתוכניות בדרך חווייתית תוך למידה והתנסות, כדי להפיק את המירב בתחומי הפנאי בחייהם הבוגרים. חשוב לעודד העשרה של תרבות הפנאי של הצעירים, תוך העמקת הידע ובירור ההעדפות על אודות סוגי פנאי, אינטראקציות חברתיות, שמירה על מוגנות ולמידת נורמות התנהגות, וכן לחשוף את הצעירים להשתתפות בפעילויות ובתוכניות פנאי המתקיימות בקהילה. חשוב לקדם תהליך למידה אישי, שבו כל צעיר יתוודע להעדפותיו ויבחר את הדרכים לניצול מיטבי ואפקטיבי בעבורו של שעות הפנאי, וילמד לאזן בין הפנאי לתחומי חייו הנוספים.

במערכים בפרק זה יש התייחסות תיאורטית ויישומית למושג הפנאי ולחשיבותו, במטרה להגביר את המודעות של כל אחד מהמשתתפים, לאפשר הרחבה של תחומי עניין ולקדם איזון תעסוקתי. תהליך הלמידה מלווה בהצבת מטרה אישית של כל צעיר בתחום הפנאי, ובסיום התהליך שיתוף בפעילות או במטרה אישית בתחום הפנאי, והצגתה במליאה.

1. הגדרות וגישות לפנאי

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- "חינוך לפנאי ופיתוח קהילתי מחבר: הארגון העולמי לתרבות הפנאי והנופש" מתוך אתר קשר
- "פנאי הוא העבודה החדשה" / כלכליסט:
<https://www.calcalist.co.il/local/articles/0,7340,L-3627538,00.html>
- "לחנך לפנאי" / אשר משיח, קורין ספקטור, אורלי רונן: קראו בכותר - לחנך לפנאי (cet.ac.il)

מטרות המפגש:

1. ידע: העמקת הידע בנושא פנאי, הגדרות לפנאי, הבנת החשיבות של פנאי בחיינו.
2. מיומנויות: איתור פעילויות פנאי והתאמתן לגישות שונות, העלאת מודעות להעדפות אישיות.
3. ערכים: בחינה עצמית, פיתוח עצמי, סיפוק, אושר, רווחה נפשית, בחירה.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.1.1. - דפי הגדרות
- נספח יב.1.2. - דף עבודה קבוצתי
- נספח יב.1.3. - מצגת הגדרות פנאי

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - אסוציאציות - 10 דקות
2. מליאה - הגדרות שונות לפנאי - 15 דקות
3. מליאה - מצגת - 10 דקות
4. דיון, המשגה וסיכום - 10 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה - (10 דקות)

הצעה להצגת הנושא: פנאי. יצירת ענן מילים למושג פנאי באמצעות אתר Mentimeter (ראו נספח כללי 3: אפליקציות מומלצות). המשתתפים יתארו את הפנאי שלהם במילה באמצעות אסוציאציות, מילים נרדפות, דימויים וכדומה. התבוננות בענן המילים שהתקבל והתרשמות מתיאורים שחזרו על עצמם ושונות בתיאורים.

* ענן המילים שהתקבל ישמש גם לסיכום המפגש.

2. הגדרות שונות לפנאי (15 דקות)

- בפינות שונות בחדר יונחו דפים עם 5 הגדרות שונות של פנאי⁵ (ראו נספח יב.1.1.1).
- המשתתפים/ות יוזמנו להסתובב בחדר, לקרוא את ההגדרות השונות ולעמוד ליד ההגדרה המתאימה להם/ן ביותר.
- כל משתתף/ת ימלא/תמלא את דף העבודה לגבי ההגדרה שבחר/ה (ראו נספח יב.1.2.2).
- משתתפים/ות שבחרו אותה הגדרה יכולים/ות למלא את דף העבודה באופן קבוצתי.
- שיתוף במליאה לגבי התוצרים.

3. מצגת - הגדרות פנאי (10 דקות)

הצגת ההגדרות של פנאי בעזרת המצגת (ראו נספח יב.1.3).
לאחר כל שקופית מוצע להציג שאלות כגון: מה אתם/ן חושבים/ות על ההגדרה?
האם יש לכם/ן דוגמאות לפעילויות המתאימות להגדרה זו? מהי הבעייתיות בהגדרה?

4. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לסכם את המפגש.

הצגת שמש האסוציאציות מתחילת המפגש ודיון.
שאלה מוצעת: האם ההגדרות שנלמדו שינו משהו בהתייחסותכם/ן לפנאי או בהבנתכם/ן את המושג?

סיכום והתייחסות לנלמד בשיעור תוך התייחסות לשקופיות 7-8 במצגת, שבהן מוצגים נושאי המערך. הצגת התוכנית להמשך שבה המשתתפים יציגו פעילות פנאי שהם עוסקים בה, או יציגו מטרה בתחום הפנאי שאותה יקבעו בהמשך ואת הדרכים שבהן בכוונתם לפעול להשגתה (ר פירוט במפגשים 14+15).

לרשות המשתתפים/ות דף עזר להצגה בנושא פנאי. לשיקול דעת המחנכת מתי לחלקו - אם במפגש הראשון או בהמשך, קרוב יותר למועד ההצגה.

דגשים למחנכת

אם נשארו הגדרות שלא בחרו בהן, מוצע לברר בדיון מדוע, לדעתם, לא בחרו הגדרה זו. חשוב להבהיר שאין הגדרה נכונה אחת ויש מקום לשונות.



**נספח יב.1.1 -
הגדרות פנאי**

נספח יב.1.1 - הגדרות פנאי

**זמן חופשי שאינו מוקדש
לעבודה, לטיפול עצמי
(אוכל, רחצה וכולי)
או לשינה**

פעילות שהאדם בוחר לעשות שאינה נעשית מתוך מחויבות כלשהי

נספח יב.1.1 - הגדרות פנאי

זמן בעל משמעות מיוחדת לאדם המאפשר הגשמה עצמית

פעילות המספקת סיפוק והנאה פנימיים

נספח יב.1.1 - הגדרות פנאי

חלק בלתי נפרד מהחיים

נספח יב.1.2 - הגדרות פנאי - דף עבודה קבוצתי

לפניכם/ן מספר שאלות להתייחסות, קיימו שיח בקבוצה והשיבו על השאלות הבאות:

1. מדוע בחרת בהגדרה זו?

2. אילו פעילויות פנאי מתאימות להגדרה זו?

3. האם יש פעילויות פנאי שאינן מתאימות להגדרה זו?

4. האם, לדעתך, הגדרה זו מעלה שאלות / בעיות?

5. כיצד עוד ניתן להגדיר פנאי?

2. פירמידת הצרכים של מאסלו

מטרות המפגש:

- ידע:** היכרות עם פירמידת הצרכים של מאסלו, המשגה של צרכים שונים בחיים ומקומו של הפנאי במסגרת הצרכים השונים.
- מיומנויות:** בחינה של צרכים שונים בחיים אל מול פעילויות פנאי, תיעדוף אישי של צרכים.
- ערכים:** איזון, בחירה

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- תיאוריית הצרכים של אברהם מאסלו / מכון טמיר.

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - רובינזון קרוזו - 10 דקות
2. משימה בקבוצות ומליאה - אי בודד - 10 דקות
3. מליאה - הצגת פרמידת הצרכים של מאסלו - 20 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.2.1. - פריטים לאי בודד
- נספח יב.2.2. - פרמידת הצרכים של מאסלו
(להדפיס לכל משתתף)

מהלך המפגש:

1. פתיחה - רובינזון קרוזו (10 דקות)

רובינזון קרוזו⁶

"רובינזון קרוזו חי באי קסום ופורה אי שם בים הגדול. כל בוקר התעורר עם דגדוגה של השמש על פניו, רחץ בנחל, שתה ממי הנחל הצלולים ואכל פירות אשר נשרו מהעצים היישר לתוך ידיו. כל הצרכים וכל הרצונות שלו סופקו לו על ידי מוצרים שהיו על האי: סחורות כמו מים, פירות. שירותים כמו: אויר טוב, רוח קרירה ושמש נעימה, ללא צורך בכל מאמץ מצדו או השקעת זמן. לכן הפנה את כל זמנו לפנאי: שחיה, ספורט וציור. בוקר אחד, הופתע רובינזון לגלות כי הפירות נותרו על העצים, והבין כי על מנת להשיגם עליו לטפס על העצים, עבודה שתגזול מזמנו הפנוי."

שאלות מוצעות לדיון:

מה כדאי לרובינזון לעשות, להמשיך בתחביביו או לטפס על העץ לקטוף פירות? מה אתם הייתם עושים? המחנכת תפתח דיון סביב הסוגייה של צרכים בסיסיים כמו אוכל, לעומת צרכים אחרים כמו פעילות פנאי - כיצד כדאי לחלק את הזמן ביניהם, ולבצע תיעדוף (מה לעשות קודם?).

2. משימה בקבוצות ובמליאה - אי בודד⁷ (10 דקות)

משימה בקבוצות קטנות:

אפשרות א' - לכל קבוצה יחולקדף ובורשימת פריטים לאי בודד. חברי הקבוצה יחליטו אילו 5 פריטים בלבד הם היו לוקחים איתם לאי (ראו נספח יב.2.1).
אפשרות ב' - המחנכת תיצור סקר ב-google forms (ראו נספח כללי 3 - אפליקציות מומלצות) המבוסס על נספח יב.2.1. כל קבוצה תסמן בסקר את הפריטים שהיא בחרה.
הצגת התוצאות באמצעות מקרן.
מליאה - כל קבוצה תציג את הפריטים שלה ותציין מדוע בחרו בהם.

שאלות מוצעות לדיון:

- איך קובעים מה חשוב יותר ומה פחות?
- האם הפריטים ממלאים את כל צרכיו של האדם?
- האם הפריטים מספיקים רק בשביל לשרוד באי בודד או גם כדי להעניק תחושה של סיפוק עצמי? מה יכול להעניק תחושה זו?

3. מליאה - הצגת פירמידת הצרכים של מאסלו⁸ (20 דקות)

חלוקת דף פירמידת הצרכים של מאסלו לכל משתתף (ראו נספח יב.2.2).

- הסבר: התיאוריה מניחה כי קיימים צרכים אוניברסאליים המשותפים לכל בני האדם, ומניעים אותם. צרכים אלה עשויים לבוא לידי ביטוי באופנים שונים, בהתאם לסיטואציה התרבותית המסוימת. מאסלו הגדיר 5 סוגים של צרכים. על פי התיאוריה של מאסלו, קיימת היררכיה של צרכים, אשר מאורגנים על-פי סדר חשיבות. התיאוריה מניחה כי כאשר רמה מסוימת של צורך מסופקת, האדם פונה להגשמת הרמה הגבוהה הבאה מעליו. כלומר, רק כאשר עונים על צרכים בסיסיים ניתן למלא גם צרכים יותר מורכבים.
- שיח והתייחסות לשלבי הפירמידה השונים, תוך הבהרת המושגים במידת הצורך, ומתן דוגמא לכל שלב.

יתכן שיהיה צורך לפשט את המושגים שבפירמידה ולתווך אותם למשתתפים.

**דגשים
למחנכת**

- כל משתתף יכתוב לעצמו (על דף הפירמידה ראו נספח יב.2.2) כיצד הצרכים בכל שלב בפירמידה באים לידי ביטוי בחייו.
- שיתוף במליאה.

6 בהשראת הספר רובינזון קרוזו מאת דניאל דפו

7 בהשראת מערך מתוך האתר "שיעור אחר"

8 A Theory of Human Motivation by A. H. Maslow (1943). Originally Published in

Psychological Review, 50, 370-396

שאלות מוצעות למליאה:

- < איפה לדעתכם נמצא פנאי בפירמידת הצרכים?
- < האם הוא הכרחי לחיים שלנו?
- < על אילו צרכים הוא יכול לענות?

4.המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לסכם את המפגש. מה המפגש חידד? אילו מושגים חדשים נלמדו?

סיכום מוצע: התייחסות לכך שפנאי הוא מושג רחב וסובייקטיבי, כל אחד/אחת מגדיר/ה אותו באופן אחר, לכל אחד/אחת סדר העדיפויות שלו/ה והדרך שלו/ה להתבונן על פנאי ולשלבו בחיי היום יום. אין גישה נכונה יותר או פחות מגישה אחרת, והעיסוק בפנאי משתנה בתקופות חיים שונות, אך בכל מקרה לפנאי מקום חשוב ותרומה חשובה לבריאות ולאיכות החיים של האדם. נמשיך להרחיב בנושא זה במפגשים הבאים.

נספח יב.1 -
פריטים לאי בודד

אילו 5 פריטים תיקחו לאי בודד? ניתן לבחור גם פריטים שאינם כלולים ברשימה.

מעיל גשם		גפרורים	
קופסאות שימורים		קרם הגנה	
פותרן קופסאות		ג'ינס	
חבל		נגן מוזיקה	
פטיש		כלי כתיבה	
בקבוק מים		אולר	
טלפון סלולרי חכם		זרעי ירקות	
חבר/ה		כסף	
ספר קריאה		שמיכה	
סוללות			
חוט ניילון			
מספריים			

נספח יב.2. - פירמידת הצרכים של מאסלו



כיצד הצרכים באים לידי ביטוי בחייך?

צרכים פיזיולוגיים בסיסיים:

בטחון בקיום הפיזי:

שייכות, זהות ואהבה:

כבוד והערכה:

מימוש עצמי:

3. תחומי עניין⁹

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

מטרות המפגש:

1. ידע: חשיפה לפעילויות פנאי שונות
2. מיומנויות: הרחבת תחומי עניין, פיתוח מודעות לדפוסי הפנאי האישי.
3. ערכים: התפתחות אישית, בחירה, הקשבה לזולת.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.3.1 - "פעילויות פנאי":
[/https://www.youtube.com/watch?v=-VwnOZTIKs](https://www.youtube.com/watch?v=-VwnOZTIKs)
- נספח יב.3.2 - ראיון פנאי

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - סרטון - 5 דקות
2. פעילות - פנאי מא' ועד ת' - 10 דקות
3. פעילות בזוגות - ראיון פנאי - 20 דקות
4. דיון, המשגה וסיכום - 10 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה (5 דקות)

צפייה בסרטון - "פעילויות פנאי" נספח יב.3.1. (1:53 דקות)
(להפעלת כתוביות בעברית יש ללחוץ על הגדרות (סמל גלגל שיניים) -
< "כתוביות" > - "אנגלית (נוצר באופן אוטומטי)" < הקשה על החץ שליד "אנגלית
(נוצר באופן אוטומטי)" < "תרגום אוטומטי" < "עברית")
הצגת נושא המפגש: הרחבת הידע על אפשרויות והעדפות של תחומי פנאי, המעניינים כל אחד,
והבנה כיצד לפתח אותם.

2. פעילות - פנאי מא' ועד ת' (10 דקות)

באמצעות אתר Mentimeter (ראו נספח כללי 3 - אפליקציות מומלצות) המחנכת תיצור שאלות בנושא פנאי מא' עד ת'. בכל פעם תופיע אות לפי סדר הא'-ב' והמשתתפים ישלחו תשובה - פעילות פנאי שמתחילה באות הזאת. ניתן לעשות זאת ביחידים או בזוגות, להוסיף פן תחרותי.

⁹ הפעילויות בהשראת האתר "All the things topics" | קישור: <https://www.allthingstopics.com/leisure-activities.html>

3. פעילות בזוגות - ראיון פנאי (20 דקות)

המשתתפים/ות יראיינו זה את זה בנוגע לפנאי האישי שלהם/ן (ראו נספח יב.3.2). חשוב להסביר שהמטרה היא לחשוב על הפנאי האישי של כל אחד ואחת, גם אם אין עדיין תשובות ברורות או גיבוש של אופי הפנאי המתאים בעבורו/ה. כל משתתף/ת מראיין/ת את חברו/חברתו במשך 10 דקות ולאחר מכן מתחלפים/ות. בהתאם לזמן, ניתן לבחור אילו שאלות מעוניינים לשאול.

4. המשגה סיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לסכם את המפגש, ולשתף בתובנות שעלו מהראיונות שקיימו.

מטלת בית:

ענה/י על השאלות הבאות:

- א. אם היה לך את כל הזמן והכסף שבעולם, איך היית מנצל/ת את הזמן שלך?
- ב. ממה את/ה נהנה/ית? מה גורם לך להיות מאושר/ת או נותן לך תחושה עמוקה של הגשמה עצמית (פעילות, נושא, תחום)?

דגשים למחנכת

מילים המתארות פעילויות פנאי - לשימוש בפעילות פנאי מא' ועד ת', ובכלל: טיולים, צילום, ציור/יצירה, כתיבה, שירה, מוזיקה, נגינה, עריכת סרטונים, סריגה, קיפולי נייר, עבודות יד, תכשיטנות, סטיילינג, נגרות, קריאת ספרים, תיאטרון ומשחק, קסמים, לימוד שפה נוספת, לימוד והרחבת ידע בתחום עניין (למשל - תרבויות, חלל, בעלי חיים ועוד), פתרון חידות חשיבה, משחקים (למשל - פאזלים, סודוקו, שחמט ועוד) בישול ואפייה, גידול ירקות ותבלינים, פעילויות ספורטיביות: יוגה, שיעורי התעמלות למיניהם (אירובי, זומבה, פילאטיס וכו'), כושר (בחדר כושר או במתקנים בפארק), שחייה, גלישה, רכיבה על אופניים, רכיבה על סוסים, טיפוס על קירות, ריקוד, הליכה, ריצה וקבוצות ריצה, משחקי ספורט: טניס, כדורגל, כדורסל, אומנויות לחימה: קרטה, ג'ודו.

נספח י.ב.3.2 - ראיון פנאי

1. כמה זמן פנוי יש לך בכל שבוע? האם, לדעתך, זה מספיק, יותר מידי, או בדיוק הזמן הדרוש לך?

2. האם את/ה מעדיף/ה להיות פעיל/ה בזמן הפנוי שלך או לנוח/לישון?

3. האם את/ה אוהב/ת לצפות בתוכניות, בסדרות או בסרטים בזמן הפנוי שלך? אם כן, אילו?

4. האם את/ה אוהב/ת לקרוא בזמן הפנוי שלך? אם כן, מה?

5. האם את/ה מתעמל/ת בזמן הפנוי שלך? אם כן, איזה סוג התעמלות?

6. איזו פעילות מהנה עשית לאחרונה?

7. האם את/ה לומד/ת משהו בזמן הפנוי שלך?

8. האם יש לך תחביבים? אילו?

9. האם יש תחביבים שתמיד רצית לנסות אבל אף פעם לא ניסית? מהם? מדוע לדעתך לא התנסית בהם?

10. האם את/ה מעדיף/ה לבלות בזמן הפנוי שלך לבד או עם אנשים?

11. האם בתקופות השונות בחיך היה שינוי בפעילויות הפנאי שעסקת בהן ובזמן שהקדשת להן? האם, לדעתך, יחול שינוי בנושא זה בחיך גם בעתיד? אם כן, מהו? ממה יושפע?



4. איזון עיסוקי 1 - מהו איזון עיסוקי?

מטרות המפגש:

1. ידע: : המשגת איזון עיסוקי והבנת החשיבות שלו בחיים.
2. מיומנויות: תכנון זמן יעיל, רפלקציה על חלוקת הזמן והאיזון העיסוקי ברמה האישית לאורך השבוע.
3. ערכים: אחריות אישית, בחירה.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- הרצאה על איזון עיסוקי
Dr. Nikki Instone: https://www.youtube.com/watch?v=arJ9iHXRZ_U
- מחקר על הקשר בין איזון עיסוקי לבריאות
Welock et al., 1997): <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/oti.45>

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - משימת בנייה - 10 דקות
2. מצגת "איזון עיסוקי" - 15 דקות
3. משימה - לוח זמנים שבועי - 15 דקות
4. סיכום - 5 דקות

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.4.1 - מצגת איזון עיסוקי
- נספח יב.4.2 - מערכת שבועית עזרים: שיפודים (15 לכל משתתף), גלילי סלוטייפ כמספר המשתתפים, ריבועים מקרטון ביצוע כמספר המשתתפים ומרקרים בצבעים שונים (ניתן לחלוק בין המשתתפים)

מהלך המפגש:

1. פתיחה (10 דקות)

שיתוף במטלת הבית: הזמנת משתתפים/ות המעוניינים /ות לשתף בתשובות שכתבו למטלת הבית שניתנה במפגש הקודם.

פעילות פתיחה - משימת בנייה: כל משתתף/ת יקבל/תקבל 15 שיפודים, גלילי סלוטייפ וריבוע קטן מקרטון ביצוע.

המשימה - לבנות את המגדל הגבוה והיציב ביותר ולאזן בקצה שלו את קרטון הביצוע.

* ניתן לבצע בזוגות.

דיון במליאה: כל משתתף/ת ישחזר/תשחזר את הדרך שבה בנה את המגדל - האם התחיל לעבוד מיד? האם תכנן מראש? האם כתב או צייר לעצמו? המשתתף/ת שבנה את המגדל הגבוה ביותר ישתף/תשתף את התובנות שלו/ה, מה תרם להצלחה?

* ניתן להדגיש שכדי לבנות מגדל מוצלח ויציב חשוב מאוד לתכנן מראש, לבצע בקרה ולעבוד באופן מסודר. כך גם כשרוצים להגיע לאיזון עיסוקי בחיי היום יום - מושג שאותו נכיר היום.

2. מצגת איזון עיסוקי (15 דקות).

הצגת המצגת (ראו נספח יב.4.1).

הערות ודגשים להנחיה מופיעים בתחתית/ לצד המצגת (יש לבחור את אופן התצוגה המתאים).

3. משימה - לוח זמנים שבועי (15 דקות)

כל משתתף/ת יקבל/תקבל דף למילוי - לוח זמנים שבועי (ראו נספח יב.4.2).
 מרמקרים בצבעים שונים. ניתן למלא גם באופן ממוחשב או באפליקציה כגון Google Calendar
 (רצוי על מסך גדול מספיק המאפשר לראות את התמונה הכוללת).
 המשתתפים ימלאו את המערכת בעיסוקים שהם עושים לאורך השבוע
 (כולל שינה, אוכל, לימודים, פנאי וכדומה). בסיום כל משתתף ידגיש עם מרקר בצבע אחר את:
 < הזמן שנשאר במערכת לפנאי או הזמן שהוא/היא מקדיש/ה לפנאי.
 < זמן למנוחה (לא שינה).
 < זמן עבודה/ התנסות / לימודים / התנדבות.
 < זמן שינה.
 * המחנכת תשמור את הדפים למפגש הבא/ תבקש מכל משתתף/ת להביא את הדף
 לפגישה הבאה.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לסכם את המפגש, ולשתף בתובנות שעלו מלוח הזמנים השבועי שמילאו.

מטרת המפגש - להגביר את המודעות לחשיבות מציאת איזון ולא בהכרח
 להתייחס לעומק האיזון העיסוקי של כל משתתף. המפגש הבא יאפשר
 העמקה בנושא.

**דגשים
למחנכת**

נספח יב.4.2 - לוח זמנים שבועי

- מלאו במערכת/בטבלה המצורפת את הפעילויות שאתם/ן עושים/ן בכל יום.
- בסיום סמנו במרקר את כל אחת מהקטגוריות הבאות בצבע אחר:
- < הזמן שנשאר במערכת לפנאי או הזמן שאתם/ן מקדישים/ות לפנאי.
 - < זמן למנוחה (לא שינה).
 - < זמן עבודה/לימודים/התנדבות.
 - < מספר שעות שינה.

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	
							06:00
							07:00
							08:00
							09:00
							10:00
							11:00
							12:00
							13:00
							14:00
							15:00
							16:00
							17:00

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת	
							18:00
							19:00
							20:00
							21:00
							22:00
							23:00
							24:00
							01:00
							02:00
							03:00
							04:00
							05:00

5. איזון עיסוקי 2 - האיזון העיסוקי

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- כלי הערכה - גלגל החיים / Goal-life : <https://goal-life.com/en/wheel-of-life>
- כלי הערכה - גלגל החיים / Noomii : <https://wheeloflife.noomii.com/>

מטרות המפגש:

1. ידע: המשך לימוד המושג איזון עיסוקי
2. מיומנויות: בחינת האיזון העיסוקי בחיי, קביעת מטרות הנוגעות לאיזון עיסוקי, תכנון.
3. ערכים: אחריות אישית והתבוננות עצמית, בחירה.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.5.1 - גלגל החיים- ידני
 - נספח יב.5.2 - שאלות מנחות לקביעת מטרות - עותק לכל ממשתי.
- מבוסס על ה-Occupational Balance

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 5 דקות
2. משימה אישית - גלגל החיים - 15 דקות
3. קביעת מטרה/ות לשיפור האיזון העיסוקי - 20 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה (5 דקות)

התייחסות למושג איזון עיסוקי שנלמד במפגש הקודם: "תערוכת של עיסוקים פיזיים, נפשיים, חברתיים, רוחניים ומנוחה אשר מספקים הרגשה כללית של רווחה אישית".
הצגת המיקוד במפגש הנוכחי - כל משתתף/ת ייבחן/תבחן את האיזון העיסוקי בחייו/ה ויקבע/תקבע מטרה אישית לשיפור איזון זה.

2. משימה אישית - גלגל החיים (15 דקות)

גלגל החיים הוא כלי הערכה אישי העוזר להגביר את המודעות ולקדם איזון עיסוקי בין תחומי החיים השונים. באמצעות הכלי כל משתתף יוכל לבחון את האיזון בחייו ואת מידת שביעות רצונו מהתחומים השונים.

כל משתתף/ת ישלים/תשלים את גלגל החיים שלו באמצעות סימון מידת שביעות הרצון בכל תחום בסולם של 1-10. ניתן לבצע פעילות זו באמצעות כתיבה (נספח יב.5.1) או באופן אלקטרוני: <https://wheeloflife.noomii.com/> (*האתר באנגלית, אך פשוט להבנה. במקרה הצורך המשתתפים יוכלו להתקדם במילוי הגלגל בקצב אחיד, והמחנכת תתרגם בכל שלב את ההנחיות).

חשוב לבחון ולהבין מה נכלל בכל תחום בגלגל. במקרה הצורך ניתן להתחיל בדיון במליאה שבו ידברו על כל תחום ורק לאחר מכן להפנות את המשתתפים/ות למלא את גלגל החיים שלהם/ן.

מליאה - שאלות מוצעות להתייחסות:

- אילו פעילויות/חוויות ציינתם בכל תחום.
- איך הייתה ההרגשה למלא את גלגל החיים שלכם/ן ולהתבונן על התוצר שהתקבל?
- מה אתם חושבים על האיזון העיסוקי שלכם/ן (תוך בחינת מערכת השעות והגלגל)?
- הזמנת המשתתפים/ות לשאול את המחנכת או את החברים/ות לקבוצה שאלות בנוגע לאיזון עיסוקי.

3. קביעת מטרה/ות לשיפור האיזון העיסוקי (20 דקות)

כל משתתף/ת יקבל/תקבל דף שאלות מנחות לקביעת מטרות לצורך שיפור האיזון העיסוקי (ראו נספח יב.5.2), לאחר התבוננות בלוח הזמנים השבועי האישי וב"גלגל החיים" שמילא/ה.

כל משתתף/ת יכתוב/תכתוב לעצמו/ה מטרה אישית תוך תכנון פעולות להשגת המטרה במהלך השבועות הבאים. המשתתפים/ות יוכלו להציג בשיעורי סיכום נושא הפנאי (ראו קישור למפגשי סיכום) את המטרות ואת התהליך שנעשה למימושן. המשתתפים/ות ישתפו במטרה שהציבו כדי לתת לה תוקף ומשמעות. ניתן לבצע את השיתוף בזוגות, בקבוצות קטנות או במליאה. חברי/ות הקבוצה יוכלו להתייחס למטרות שיוצגו, לתמוך ולהציע הצעות ודרכים להשגתן.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

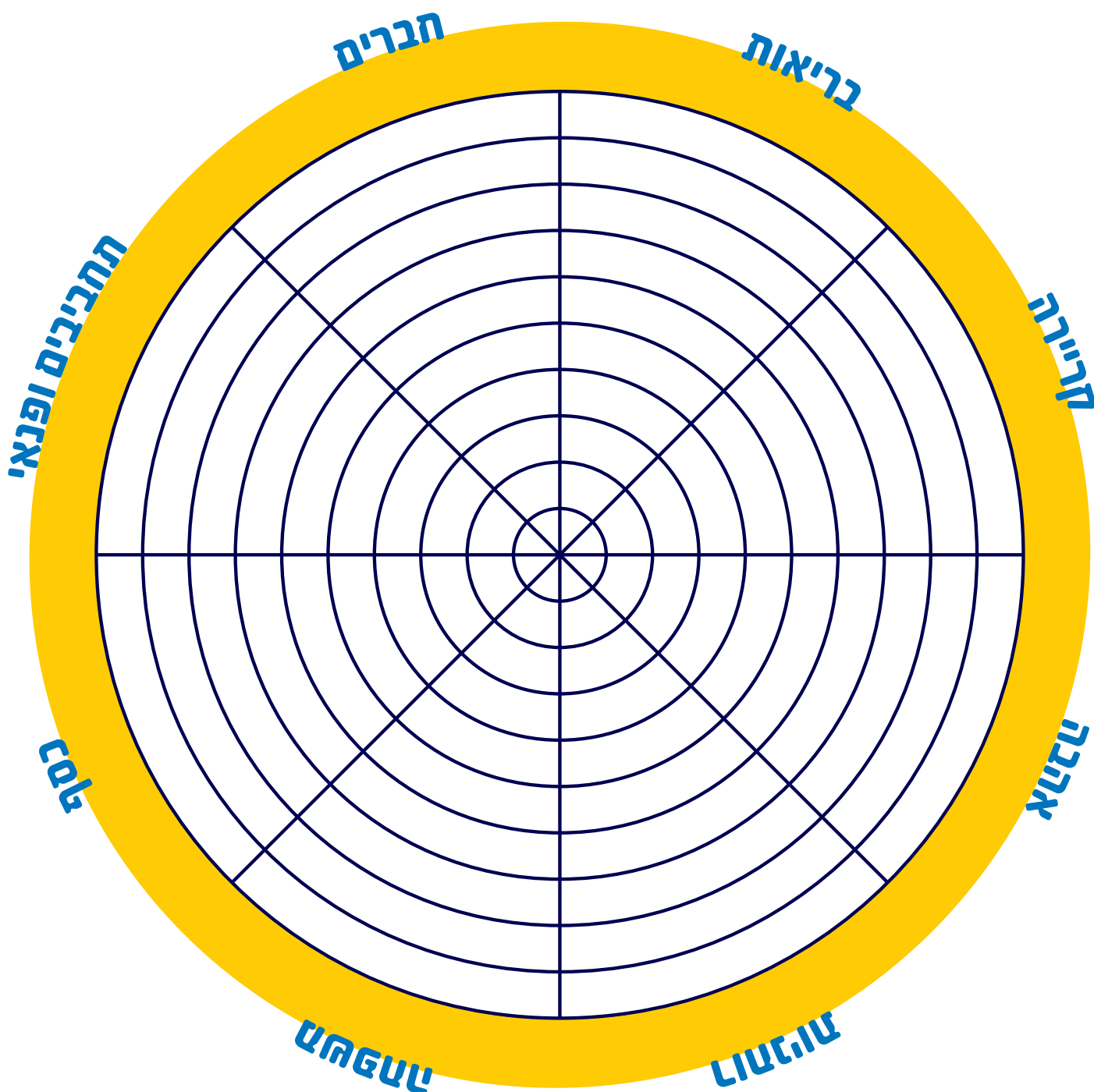
הזמנת המשתתפים/ות לסכם את המפגש ולשתף מה למדו על איזון עיסוקי ועל עצמם.

דגשים למחנכת

- מטרת המפגש לחבר בין התכנון השבועי (מהמפגש הקודם) המייצג את כמות הזמן שעוסקים בתחומים השונים, לבין שביעות הרצון מהתחומים השונים, ומזה לגזור מטרות אישיות ודרכי פעולה.
- שיתוף במטרות יכול לסייע לכך שהמשתתפים/ות יעמדו בהן או יעשו מאמץ לעמוד בהם.
- לצורך קביעת מטרה אישית ניתן להיעזר בתכנים מתוך מפגשים נוספים שעסקו בהצבת מטרות.
- במפגש זה או באחד המפגשים הקרובים כדאי להסביר ולהזכיר למשתתפים על המפגשים האחרונים שבהם יציגו לכולם פעילות פנאי שלהם/ן או מטרה אישית בתחום הפנאי. לצורך כך ניתן לחלק דף עזר להכנה - נספח יב.14.1.

נספח יב.5. 1- משימה אישית - גלגל החיים - גרסת כתיבה

סמנו את מידת שביעות רצונכם/ מכל אחד מהתחומים בחייכם/ בהתאם למצב הנוכחי, בסולם של 1-10. צבעו כל פלח בהתאם למידת שביעות הרצון מהתחום: מעגל פנימי בלבד אם שביעות הרצון נמוכה, וצביעת מעגלים נוספים ככל ששביעות הרצון עולה.



נספח יב.5.2 - שאלות מנחות לקביעת מטרות¹⁰

כתבו את מידת שביעות רצונכם/ בסולם של 1-5

(1 - שביעות הרצון הנמוכה ביותר, 5 - שביעות הרצון הגבוהה ביותר) :

עד כמה אני מרוצה מהאופן שבו אני מנצל/ת את הזמן שלי בכל יום?

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

עד כמה אני מרוצה ממספר הפעילויות שאני מבצע/ת בשבוע רגיל?

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

עד כמה אני מצליח/ה לאזן בין פעילויות חובה לבין פעילויות שאני בוחר/ת לעשות?

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

עד כמה אני מרוצה מכמות הזמן שבו אני ישן/ה ונח/ה במהלך היום?

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

עד כמה יש לי מספיק זמן במהלך היום לעשות דברים שאני נהנה/נת מהם?

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

עד כמה אני מרוצה מהאיזון בין פעילויות שאני עושה לבד לפעילויות שאני עושה בחברה
(משפחה, חברים וכולי)?

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

עד כמה התחומים בגלגל החיים שלי מאוזנים מבחינת הזמן המושקע בכל אחד מהם באופן שמתאים לי?

כלל לא נכון < 1 2 3 4 5 6 7 8 9 > במידה רבה מאוד

האם יש תחום' שאני רוצה לשפר? אם כן, מהו?

לאור תשובותיכם, הגדירו מטרה אישית הקשורה לאיזון עיסוקי:



6. פעילויות פנאי עם תמיכה

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- עמותת שק"ל צבא, השכלה ופנאי - שק"ל - shekel.org.il
- תכנית "רעים" <https://www.reim-groups.org.il/index.php>
- תכנית "עמיתים" <https://www.amitim.org.il>
- טיפים לשאלת שאלות טובות / ווילי ברנד: [Ten Tips for Asking Good Questions - dummies](https://www.reim-groups.org.il/index.php)

מטרות המפגש:

1. ידע: העמקת הידע אודות תוכניות ופעילויות פנאי עם תמיכה.
2. מיומנויות: איתור פעילות פנאי בקהילה/ בסביבה, חקירה עצמית.
3. ערכים: אחריות אישית, יוזמה, בחירה, הנאה, עצמאות, אוטונומיה.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.6.1 - דף עבודה קבוצתי תוכניות פנאי
- נספח יב.6.2 - 10 טיפים לשאלת שאלות

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 10 דקות
2. פעילות בקבוצות - תוכניות פנאי עם תמיכה - 20 דקות
3. הכנה לסירור וכתיבת שאלות - 10 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה (10 דקות)

התייחסות ותזכורת לנושאי המפגשים הקודמים: איזון עיסוקי, והמטרה האישית שכל משתתף/ת הגדיר/ה לעצמו/ה. הזמנת המשתתפים/ות לשתף אם עשו מאז המפגש הקודם פעולות כלשהן לקידום מטרותם/ן, האם פעולות אלה אכן קידמו את המטרה, האם נתקלו בקשיים או בחסמים ואיך התמודדו עמם.

הצגת נושא המפגש הנוכחי: פעילויות פנאי עם תמיכה.

לעיתים, בשל קשיים אישיים שונים, יש צורך לבקש תמיכה או התאמות בנגישות לפנאי ובצריכתו לאורך זמן, במטרה להשתתף באופן מלא, להתמיד וליהנות ככל הניתן.

הצגת שאלה: מה לדעתכם/ן יכולה להיות תמיכה או התאמה כזו בתחום הפנאי?

מה, לדעתכם/ן או מניסיונכם/ן, נותנות מסגרות פנאי עם תמיכה?

2. פעילות בקבוצות - תוכניות פנאי עם תמיכה (20 דקות)

המשתתפים/ות יתחלקו למספר קבוצות. כל קבוצה תענה על מספר שאלות בנוגע לתוכנית פנאי (ראו נספח יב.6. 1.) תוך איתור מידע מאתר אליו תופנה (כ- 10 דקות).

אתרים מוצעים:

◀ עמותת שק"ל - צבא, השכלה ופנאי - שק"ל - שילוב קהילתי לאנשים עם מוגבלויות (shekel.org.il)

◀ תכנית "רעים" של החברה למתנ"סים - <https://www.reim-groups.org.il/index.php>

◀ תכנית "עמיתים" של החברה למתנ"סים - <https://www.amitim.org.il>

◀ תכנית "שווים בספורט" - https://www.gov.il/he/departments/news/sports_equality

(הערה: לצורך מידע מעודכן על פעילות ספציפית ברשות הרלוונטית, יש לערוך חיפוש לפי אזור).

◀ תוכניות פנאי משולבות אנשים עם וללא מוגבלויות. אתר משרד הרווחה והביטחון החברתי - <https://clickrevaha.molsa.gov.il/product-page/681>

מליאה - כל קבוצה תציג את המידע שהפיקה מהאתר על הפעילויות האפשריות.

המשתתפים/ות יציגו מה נראה להם/ן מעניין, באילו פעילות היו רוצים/ות להשתתף ומה אופי התמיכה הניתנת למשתתפים/ות (כ- 10 דקות).

3. פעילות בקבוצות - הכנה לסיור וכתיבת שאלות (10 דקות)

במפגש הבא המשתתפים/ות יסיירו במתנ"ס באזורם. המשתתפים/ות יפגשו בעל/ת תפקיד במתנ"ס כגון מנהל/ת, רכז/ת אוכלוסיות מיוחדות או איש/אשת צוות אחר/ת, אשר יציג/תציג את פעילויות הפנאי המתקיימות במתנ"ס. המשתתפים/ות יוכלו לשאול שאלות בנוגע לפעילויות הפנאי, המקום, נגישות, תוכניות מיוחדות וכדומה.

המשתתפים/ות יתחלקו ל- 3 קבוצות (אפשר להישאר באותן הקבוצות).

כל קבוצה תכתוב מספר שאלות לנציג/ת המתנ"ס לקראת הסיור.

בהתאם לצורך ניתן להיעזר גם בדף 10 הכללים לשאלת שאלות (ראו נספח יב.6. 2.)

מליאה: הקבוצות יציגו את השאלות שכתבו במליאה ויכתבו אותן במסודר לקראת הסיור.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים/ות ישתפו בתחושותיהם/ן בנוגע לתוכניות הפנאי השונות ויסכמו מה למדו. ניתן גם להעלות נושאים שהיו רוצים/ות להרחיב עליהם ולברר לגביהם.

לקראת הסיור מומלץ:

- לבדוק האם יש במתנ"ס תוכנית המאפשרת השתתפות אנשים עם מוגבלות כמו התוכניות שהוצגו במפגש, ולהתייחס אליהן בביקור.
- לתאם צפייה או התנסות של המשתתפים בפעילות פנאי המתרחשת במתנ"ס, במידת האפשר.

**דגשים
למחנכת**

נספח יב.6.1 - דף עבודה קבוצתי תוכניות פנאי

היכנסו לאתר וענו על השאלות הבאות:

1. מי מפעיל את התוכנית?

2. איפה בארץ התוכנית מתקיימת?

3. למי התוכנית מתאימה?

4. האם הפעילות פתוחה לקהל הרחב או רק לאנשים/נשים הזקוקים/ות לתמיכה בתחום הפנאי?

5. מה סוג התמיכה שניתן?

6. האם יש פעילויות המעניינות אתכם/ן?

נספח יב.6.2 - 10 טיפים לשאלת שאלות¹¹

10 טיפים לשאלת שאלות טובות

לתכנן את השאלות מראש

לדעת מה מטרת השאלות - כל שאלה צריכה לעזור לאסוף מידע נוסף

להשתמש בשאלות פתוחות

להשתמש בסגנון דיבור מתאים לאדם שמולך

לשאול שאלות שמאפשרות מספר דעות

לאחר שאלה כללית, לשאול שאלה ספציפית

למקד את השאלה - כל שאלה שואלת דבר אחד

אל תקטע/י את האדם שמולך

הקשבה פעילה - הקשב/הקשיבי לתשובה באמת, התייחס/י לתשובה.

האם היא מעוררת אצלך שאלת הבהרה או שאלה אחרת?

השתמש/י במה ששמעת כדי לקשר לשאלה הבאה וכדומה.

7. סיור

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

• החברה למתנ"סים - פריסה ארצית:
<https://www.matnasim.org.il/?pg=alphone>

מטרות המפגש:

- 1. ידע:** העמקת ההיכרות והחשיפה למרכזי פנאי פעילים בסביבת המגורים.
- 2. מיומנויות:** איתור ואיסוף מידע באמצעות שאלת שאלות, תצפית, עיבוד מידע.
- 3. ערכים:** אחריות אישית, יוזמה

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- שאלות שנכתבו - מפגש יב.6.

לוח זמנים למפגש:

(אורך מפגש בין שעה ורבע לשעה וחצי)

1. סיור במקום - 20 דקות
2. התנסות בפעילות (אם מתאפשר) - 20-30 דקות
3. שיחה - 20-25 דקות
4. המשגה וסיכום - 15 דקות

לו"ז מוצע לסיור:

1. סיור במתנ"ס או במרכז פעילויות (20 דקות).

בעל/ת תפקיד מטעם המתנ"ס/המרכז יערוך/תערוך סיור למשתתפים/ות במקום ויציג/ותציג בפניהם/ן את הפעילויות המתקיימות במקום, שעות הפעילות ומידע רלוונטי נוסף.

2. התנסות בפעילות (20-30 דקות).

אם מתאפשר, המשתתפים יוכלו לצפות / להשתתף בפעילות אחת או בחלוקה לקבוצות בכמה פעילויות.

3. שיחה עם נציגי המרכז (20-25 דקות).

המשתתפים/ות ישאלו את השאלות שהכינו וכן שאלות העולות בעקבות המפגש.

4. המשגה וסיכום (15 דקות)

המשתתפים/ות יסכמו את הסיור - איך הייתה החוויה? מה למדו או הפיקו מהסיור? איזה מידע רלוונטי התקבל מהשיחה עם הנציג/ה? כיצד יוכלו להשתמש במידע זה אם ירצו לפנות למתנ"ס או למרכז פעילויות כדי להשתתף בפעילות פנאי? התייחסות לנקודות נוספות שעולות.

מטלת בית:

כל משתתף/ת ייצור/תיצור קשר עם מתנ"ס או מרכז קהילתי וכדומה, אשר נמצא באזור מגוריו, ומתקיימת בו פעילות פנאי, ויברר על פעילויות או על תוכניות פנאי העשויות להתאים לו/ה. במידת האפשר יתאם הגעה פיזית לסיור ותצפית. אם נכתב דף שאלות לסיור המשותף ניתן לחלקו לכל משתתף/ת, לשימוש במטלת הבית. על כל משתתף/ת לרשום בקצרה את המידע שאסף/ה. ניתן לצרף גם מספר תמונות. (להגשה ולשיתוף במפגש י.ב.9 - פנאי וקהילה)

- למפגש זה נדרש תיאום מראש של הסיור במתנ"ס או במרכז פעילויות פנאי שבו המשתתפים/ות יפגשו בעל/ת תפקיד (מנהל/ת, רכז/ת אוכלוסיות מיוחדות או איש/אשת צוות אחר/ת), ותיאום ציפיות עם בעל/ת התפקיד בנוגע ללוחות זמנים ולמטרות המפגש.
- מומלץ לבדוק אם יש במתנ"ס / מרכז הפעילות תוכנית לאנשים עם מוגבלות כמו התוכניות שהוצגו במפגש הקודם (י.ב.6), ולהתייחס אליהן בביקור.
- מומלץ לתאם צפייה או התנסות של המשתתפים בפעילות פנאי המתרחשת במתנ"ס, במידת האפשר.

דגשים למחנכת

8. היבטים חברתיים של פנאי

מטרות המפגש:

- 1. ידע:** הבנת ההשפעה של הרכבים חברתיים ופעילויות פנאי חברתיות עלינו. חשיפה לרעיונות לפעילות פנאי עם חברים.
- 2. מיומנויות:** המשתתפים יבחנו את ההיבטים החברתיים של הפנאי שלהם ויעמיקו בשאלות חברתיות בנוגע לפנאי, פיתוח מודעות לנטיות והעדפות מבחינה חברתית בתחום הפנאי.
- 3. ערכים:** בחינה עצמית, הנאה, שיתוף.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- תרומתה וחשיבותה של פעילות פנאי משמעותית בשגרה ובחירום /
קבוצת שכולו טוב (allgood.org.il)

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - משחק חלוקה לקבוצות - 10 דקות
2. מליאה - "אני בסיטואציות חברתיות" - 20 דקות
3. משחק - פעילויות פנאי חברתיות - 10 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

עזרים:

- פלסטלינה בשני צבעים ודף לכל משתתף/ת

מהלך המפגש:

1. פתיחה - משחק חלוקה לקבוצות (10 דקות)

המשתתפים/ות יתבקשו לעמוד. המחנכת תציין, בכל פעם, קטגוריה אחרת ועל המשתתפים/ות יהיה להתחלק במהירות לקבוצות בהתאם לקטגוריה (ניתן להגביל את הזמן כדי ליצור תמריץ ועניין). קטגוריות כגון: צבע עיניים, גובה, עבודה, מספר אחים, שעות שינה כדומה.
* הקטגוריות אינן משמעותיות ולכן המנחה יכולה לשנות ולהוסיף על פי בחירתה.

שאלות מוצעות לדיון:

- < איך הרגשתם להיות חלק מקבוצה שהיו בה הרבה אנשים?
- < איך הרגשתם להיות חלק מקבוצה שהיו בה מעט אנשים או שהייתם יחידים/ות?

2. מליאה - "אני בסיטואציות חברתיות" (20 דקות)

כל משתתף/ת יבחר/תבחר פלסטלינה במספר צבעים ודף חלק. המשתתפים/ות יתבקשו ליצור כדורים מהפלסטלינה שייצגו את עצמם/ן ואנשים אחרים בהתאם לסיטואציות שיוצגו בפניהם/ן. המשתתפים/ות יכולים/ות לבחור כיצד ובאיזה צבע הם/ן רוצים/ות לייצג כל דמות בסיטואציה.

הצגת מצבים חברתיים במסגרת של פנאי והזמנת המשתתפים/ות לסדר את הכדורים על הדף באופן שישקף את הרגשתם/ן או את המצב החברתי שהם/ן נמצאים/ות בו בכל סיטואציה (לדוגמא - חלק מהמעגל, נפרדים/ות מהקבוצה, מאמצע המעגל, חצי-חצי וכדומה).

מצבים מוצעים:

- א. חוג ספורט עם אנשים בני גילי.
- ב. מפגש עם חברים/ות קרובים/ות במסעדה.
- ג. חוג מסוים עם אנשים עם אותה המוגבלות או האבחנה שלי.
- ד. הופעת תרבות בפארק השכונתי.
- ה. הרצאה בקבוצה מצומצמת לאנשים בתחום עניין משותף.
- ו. בילוי משפחתי עם משפחה מצומצמת או מורחבת.
- ז. אחר

שאלות מוצעות לדיון:

- < מתן אפשרות לשתף בדוגמאות למצבים חברתיים שונים ואיך הרגישו בהם.
- < אם עולה הרגשה לא נעימה במצב מסוים, כיצד אתם/ן מתמודדים/ות? מה יכול לעזור?
- האם הרגשה זו תאפשר לכם/ן להמשיך לצרוך פנאי חברתי מסוג זה, או שהיא יכולה לגרום לכם/ן להימנע ממנו?
- < מה ההרכב החברתי שאתם/ן מרגישים/ות בו הכי בנוח?
- (גודל הקבוצה, אנשים הדומים לכם/אנשים מגוונים).
- < כיצד ניתן, באמצעות פעילות הפנאי להרחיב את המעגל החברתי או להרגיש בו נוח יותר?
- < מתי וממה אתם/ן הכי נהנים/ות במפגש חברתי?

3. משחק - פעילויות פנאי חברתיות (10 דקות)

הצגת שאלה: כשאתם/ן פוגשים/ות חברים/ות, האם תמיד יש לכם/ן רעיונות למה לעשות יחד או שלפעמים אתם/ן מתקשים/ות למצוא? לו היה לכם/ן מאגר רעיונות האם היה עוזר לכם/ן להגביר את ייזום המפגשים החברתיים?

משחק: המשתתפים/ות יתמסרו בכדור וכל מי שהכדור אצלו/ה יציע פעילות שניתן לבצע בחברה (עם חבר אחד או עם קבוצת חברים). אם המשתתפים/ות זקוקים/ות לרעיונות נוספים, ניתן להיעזר במאגר המצויין ב"דגשים למחנכת".

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים/ות ישתפו בתובנות מהמפגש, מה למדו על עצמם/ן ומה לוקחים/ות איתם/ן להמשך.

דגשים למחנכת

- השאלות במפגש הפתיחה נועדו לסבב קצר ומהיר ללא הרחבה והעמקה בשלב זה.
- במפגש זה יש מקום לתכנים המעוררים מחשבה של כל משתתף/ת על עצמו/ה ועל הסביבה החברתית שלו/ה. חשוב לגלות רגישות ולקדם שיח מכבד ומכיל.
- אם עולה צורך להרחיב את הרעיונות שניתן לבצע בחברה בשעות הפנאי, ניתן להשתמש במאגר הבא: פיקניק, ארוחה, סיבוב בשכונה, טיול בטבע, טיול בטיילת, נגינה, נופש, באולינג, סרט, סנוקר, משחקי קופסה, חדר בריחה, קריוקי, הליכה לים או לבריכה, הליכה לקניון, לייזר-טאג, משחקי כדור, אירועי תרבות: הצגה, הופעה או סטנדאפ, יריד או אירוע קהילתי, הרצאה, מסיבה, ריקוד (יש למשל לימוד סלסה באופן קהילתי אשר כולל מפגש חברתי נרחב יותר מהלימוד עצמו), שיחה (ניתן להיעזר במאגרים של שאלות מעניינות שמסייעות בפיתוח שיחה: שאלות מעניינות לשיחה - מנוע חיפוש סרצ (srch.co.il). כמו כן, ניתן לבצע עם חברים/ות גם פעילויות ותחביבים שלפעמים רגילים לעשות בנפרד, כמו: יצירה, בישול, שחייה וכדומה.

9. פנאי וקהילה

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- לשם שינוי - התנדבות של בני נוער עם

מוגבלות (leshemshinui.org)

- המועצה הישראלית להתנדבות

(ivolunteer.org.il)

- [Community Inclusion and Social Determinants](#)

[From Opportunity to Health. Mark S. Salzer,](#)

[Ph.D. Published Online:18 Mar 2021](#)

<https://doi.org/10.1176/appi.ps.202000394>

מטרות המפגש:

1. ידע: חשיבות ויתרונות ההשתתפות בפעילות פנאי בקהילה, חשיפה לאפשרויות פנאי שונות במסגרת הקהילה.
2. מיומנויות: איתור פעילויות פנאי, השתתפות קהילתית
3. ערכים: בחינה עצמית, הנאה, השתתפות קהילתית ונתינה.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.9.1 -

סרטון: התנדבות - במה להתנדב YouTube

(עד דקה 0:58)

- נספח יב.9.2 - פעילויות פנאי בקהילה.

עזרים:

- אמצעי חיפוש ברשת לכל קבוצה - מחשב / טלפון חכם / טבלט.

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 5 דקות
2. פנאי בקהילה והתנדבות - סרטון ודין - 15 דקות
3. משימת חיפוש בקבוצות - פנאי קהילתי - 15 דקות
4. המשגה וסיכום - 10 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה (5 דקות)

במפגש הקודם עסקנו בהיבטים חברתיים של פנאי. יש פעילויות פנאי שעושים לבד, ויש פעילויות פנאי עם חברים במפגשים חברתיים. היום נחקור פנאי בהקשר של שייכות לקהילה שבה אנחנו חיים. (בהמשך המפגש ישתמשו המשתתפים/ ות במטלת הבית שניתנה בסיום מפגש יב.7.)

2. פנאי בקהילה והתנדבות - סרטון ודין (15 דקות)

שאלות מוצעות לדין:

< האם אתם/ן מחפשים/ות מכנה משותף עם אנשים בפעילות הפנאי שלכם/ן?
אם כן, אילו מכנים משותפים? (גיל, מגדר, הפעילות עצמה, מתמודדים עם אותה מוגבלות או אבחנה, מיקום גיאוגרפי).

< האם פעילות פנאי יכולה לחבר אותנו לסביבה הקרובה או לקהילה שלנו?

צפייה בסרטון "התנדבות - במה להתנדב" (ראו נספח יב.9.14):

https://www.youtube.com/watch?v=nn-xLMDS7-g&ab_channel=CocaColaIsrael (עד דקה 0:58)

- < האם משהו/הי מכם/ מתנדב/ת או התנדב/ה בעבר בשעות הפנאי?
- < אילו אפשרויות אתם/ן מכירים/ות להתנדבות? (ניתן לתת דוגמאות: מועדון לקשישים, עזרה לבעלי חיים, חלוקת מזון, עזרה לילדים קטנים וכדומה).
- < איזו תחושה התנדבות יכולה לספק?
- < האם לדעתכם/ן התנדבות נחשבת כפעילות פנאי?

3.משימת חיפוש בזוגות או בקבוצות קטנות - פנאי קהילתי (20 דקות)

כל קבוצה תחפש אפשרויות לפעילויות פנאי בקהילה במסגרת מתנ"סים, עמותות, מרכז צעירים עירוני או כל מסגרת אחרת. למשל: חוג, מפגש חברתי, פעילויות במרכזי ספורט, התנדבות ועוד - ראו נספח יב. 9. 2 - פעילויות פנאי בקהילה.

המשתתפים/ות ישתמשו במידע שאספו במטלת הבית שניתנה בסיום מפגש יב.7.
לשיקול המנחה, ניתן למלא באופן ממוחשב ולשתף את התשובות של כולם/ן בקובץ שיתופי באמצעות אפליקציה כגון Google Docs או Google Slide.
שיתוף בתוצרים - בהתאם לזמן, כל קבוצה תציג לפחות אחת מהפעילויות שמצאה, או שיוקדש זמן להתבוננות בקובץ המשותף.

4.המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים/ות יסכמו מה למדו מהמפגש, מה לוקחים איתם/ן, יוזמנו לשאול שאלה שנשארו איתה וכדומה.

נספח 2.9.2 - פעילויות פנאי בקהילה

חפשו ברשת ארבע פעילויות פנאי שונות הקיימות בקהילה במסגרת מתנ"סים, עמותות, מרכז צעירים עירוני או כל מסגרת אחרת. למשל: חוג / מפגש חברתי / התנדבות ועוד. רצוי להפש פעילויות שעשויות לעניין אתכם/ן. מלאו את הפרטים שמצאתם/ן לגבי פעילויות אלו.

הפעילות	המסגרת	פרטי הפעילות (מיקום, זמן וכדומה)	האם הפעילות קבועה או מזדמנת?	מה גודל הקבוצה/ היקף האנשים	האם המשתתפים קבועים או מתחלפים?	האם הפעילות מיועדת לאוכלוסייה מסוימת? (גיל/ מוגבלות ספציפית)	האם יתנת תמיכה לאנשים עם מוגבלויות? אם כן, מה?

10. צריכת תרבות ופנאי

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

• "הפנאי כראי לתרבות" / בית ספר אורט:
<https://sites.google.com/a/afridar.ort.org.il/asaa/sadasd>

מטרות המפגש:

1. ידע: הבנה והמשגת תרבות.
2. מיומנויות: התבוננות וביחנת המקום של תרבות בחיי.
3. ערכים: תרבות, בחינה עצמית, אחריות, הנאה.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.10.1 - תמונות של סוגי תרבות (להדפסה עותק אחד, רצוי צבעוני)
- נספח יב.10.2 - מצגת צריכת תרבות ופנאי
- נספח יב.10.3 - דף עבודה קבוצתי - אירועי תרבות בקהילה שלי

עזרים:

- מדבקות בשני צבעים

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 10 דקות
2. משימה בקבוצות - הכנת והצגת מצגת צריכת תרבות ופנאי - 20 דקות
3. משימה בקבוצות - אירועי תרבות בקהילה שלי - 10 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה (10 דקות).

ברחבי החדר יפוזרו תמונות של אירועי תרבות שונים (ראו נספח יב.10.1). כל משתתף/ת יקבל/ת תקבל מספר מדבקות בצבע אחיד יסתובב/תסתובב בחדר וידביק/ותדביק את המדבקות על התמונות המייצגות **אירועי תרבות שבהן הוא משתתף כיום**. לאחר מכן יקבל/ת תקבל כל משתתף/ת מדבקות בצבע אחר ויתבקש/ותתבקש להדביק את המדבקות על התמונות המייצגות **אירועי תרבות שהיה רוצה להשתתף בהם**. כל משתתף/ת יספור/תספור כמה מדבקות הדביק/ה בכל אחד משני המצבים.

שאלות מוצעות לדיון:

- < האם קיים פער בין הרצוי (אירועי תרבות שהייתם/ן רוצים/ות להשתתף בהם) למצוי (אירועי תרבות שאתם/ן משתתפים בהם)? למה לדעתכם/ן קיים הפער?
- < האם יש אירועי תרבות שהודבקו עליהם מספר רב של מדבקות מצבע מסוים? או מספר מועט מאוד של מדבקות מצבע מסוים? מה הדבר משקף? מדוע לדעתכם/ן זה כך?

2. משימה בקבוצות - הכנת והצגת מצגת - צריכת תרבות ופנאי (20 דקות)

פעילות ב- 5 קבוצות או זוגות. כל קבוצה תכין שקופית בנושא אחר במצגת (ראו נספח יב.10.2).

נושאים מוצעים:

< מהי תרבות?

< סוגים שונים של פעילויות תרבות

< חשיבות של תרבות

< תרומת פעילויות תרבות בהיבט החברתי

< תרומת התרבות להעשרה עצמית

בסיום יציגו המשתתפים/ות את המצגת במליאה לפי הקבוצות.

השקופית האחרונה מכילה שאלה לדיון:

”מה המקום של תרבות בחיים שלי?”

שאלה להסבר או להרחבה (מופיעה גם בהערות למצגת):

”עד כמה וכיצד תרבות מסבה לי הנאה או ערך אחר?”

ניתן לערוך דיון על שאלה זו או לאפשר לכל משתתף/ת להרהר בה באופן פרטני.

3. משימה בקבוצות - אירועי תרבות בקהילה שלי (10 דקות)

איתור מידע אודות אירועי תרבות שהיו רוצים/ות ללכת אליהם. כל קבוצה תבחר אירוע אחד ותאסוף עליו

מידע, כגון: תוכן האירוע, האם האירוע נגיש? למי מיועד האירוע? מה עלות הכניסה? ועוד

(ראו נספח יב.10.3).

המשתתפים/ות ישלחו את המידע שאספו לחברי הקבוצה באמצעות אימייל או ישתפו באפליקציה כגון

[Google Docs](#), [Google Slide](#).

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים/ות יסכמו את המפגש, ישתפו בתובנות ומה לוקחים/ות איתם/ן הלאה.

פעילות פתיחה -

אם מתאים לקבוצה ניתן לכוון את השאלות לרבדים עמוקים יותר, כגון האם יש פער בין הרצוי למצוי בצריכת התרבות שלי בעקבות המוגבלות שלי? יהיה לי נוח להשתתף באירוע שבו יש אנשים רבים עם מוגבלות או להפך? וכדומה.

דגשים למחנכת

נספח יב.10.1 - תמונות של סוגי תרבות

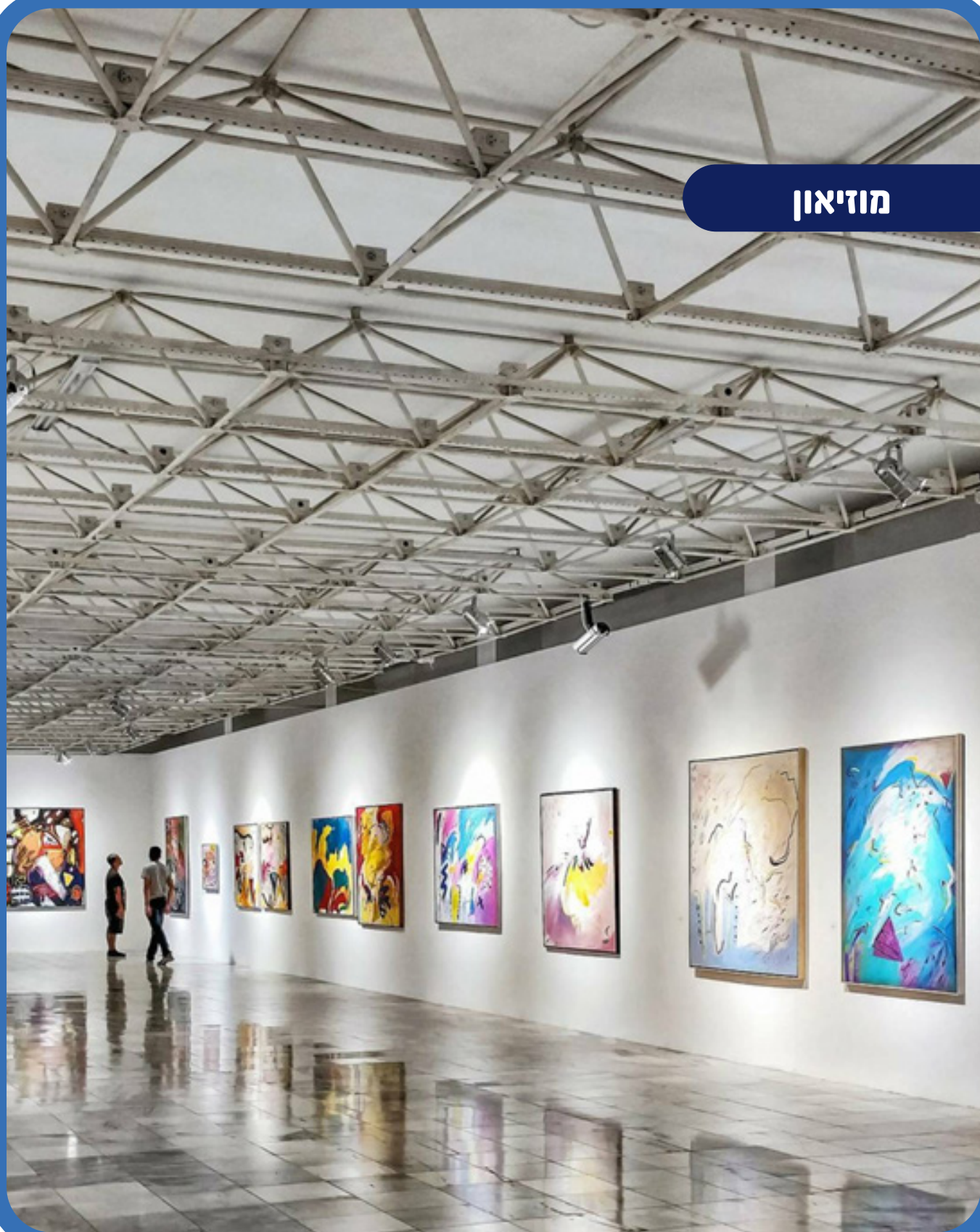
הרצאה



טיול



מוזיאון



מסעדה



קריאה

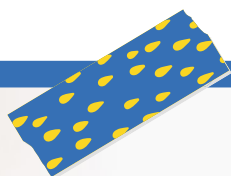




סרטים



הופעה



סיור באתרים היסטוריים



קונצרט



הופעת ריקוד



נספח יב.10.3 - דף עבודה קבוצתי - אירועי תרבות

אתם/ מתבקשים/ ות לאתר מידע על אירוע תרבות שבו אתם/ מתעניינים/ ות. ענו על השאלות הבאות:

1. למי האירוע מיועד?

2. מתי האירוע מתקיים?

3. איפה האירוע מתקיים? כיצד מגיעים למקום?

4. מה עלות הכניסה?

5. האם האירוע נגיש? אם כן, איזה סוג של נגישות?

6. מהו הערך התרבותי של האירוע?

7. למה כדאי לכם/ או לחבריכם/ ללכת לאירוע?

8. מידע נוסף

11. פנאי ללמידה ולפיתוח מקצועי

מטרות המפגש:

- 1. ידע:** קשר בין פנאי לקריירה, חשיפה לצורת פנאי לצורך למידה ופיתוח מקצועי.
- 2. מיומנויות:** ניהול ותכנון קריירה, יצירת איזון עיסוקי וחיזוק יחסי העשרה בין פנאי לעבודה.
- 3. ערכים:** התפתחות אישית, מימוש והגשמה עצמית

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- "שתי שאלות כדי לגלות את התשוקה שלך ולהפוך אותה לקריירה" / Noeline Kirabo, מתוך טד:
- Noeline Kirabo: 2 questions to uncover your passion -- and turn it into a career | TED Talk
- קישור לסדנת הכנה לקריירה למושגים מובילים מגמה לעתיד

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 5 דקות
2. תיאורי מקרה בקבוצות - 25 דקות
3. משימה - חיפוש פעילות פנאי לפיתוח מקצועי - 10 דקות
4. המשגה וסיכום - 5 דקות

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.11.1. - כרטיסיות תיאורי מקרה
- נספח יב.11.2. - חקירה אישית - עיסוק בפעילות פנאי לצורך למידה ופיתוח מקצועי

מהלך המפגש:

1. פתיחה (5 דקות) - סקירה וסיכום הנושאים שדוברו על פנאי עד כה.

הצגת שאלה:

האם וכיצד פנאי מהווה חלק מהקריירה של האדם? מענה מוצע - הפנאי קשור ל"חיי העבודה":

- א. הוא קשור לסגנון החיים הכללי שהאדם בוחר לעצמו, כחלק מהסתכלות רחבה על המושג 'קריירה' (להרחבה ראו סדנת הכנה לקריירה)
- ב. יכולים להתפתח בינו לבין העבודה 'קשרי העשרה', זאת אומרת הפריה הדדית בין תחומי העיסוק, חיזוק מיומנויות שרלוונטיות לשני התחומים וכדומה (להרחבה ראו סדנת הכנה לקריירה)
- ג. הפנאי תורם ליצירת איזון עיסוקי, התומך בתפקוד האדם גם בעבודה (להרחבה ראו מפגש יב.4. בנושא איזון עיסוקי).

תיאורי מקרה בקבוצות (25 דקות)

- פעילות ב- 5 קבוצות. כל קבוצה תקבל תיאור של אדם אחר (ראו נספח יב.11.1):
- א. עובד/ת עד שעות מאוחרות, משקיע/ה את כל זמנו/ה בעבודתו/ה ואינו עושה דבר אחר.
 - ב. עובד/ת בבוקר, אחר-הצהריים משתתף/ת בפעילויות פנאי אחרות.
 - ג. עובד/ת בבוקר, אחר-הצהריים משתתף/ת בפעילות פנאי העוזרת לו/ה להתקדם בקריירה.
 - ד. אינו/ה עובד/ת, בוחן/ת פעילות פנאי שאוהב/ת כדי להרחיב אותה לקריירה.
 - ה. אינו/ה עובד/ת כלל, עושה פעילויות פנאי בלבד.

באמצעות אתר Padlet (ראה נספח כללי 3 - אפליקציות מומלצות) תענה כל קבוצה על מספר שאלות בנוגע לדמות שלה כך שהמידע יוצג על הלוח (המחנכת תוכל להכין תבנית לכל דמות באתר לפני שליחת הקישור למשתתפים). הקבוצות יכתבו מה הדמות עושה בחיים, מה מדד האושר שלה, מה מידת שביעות הרצון שלה מהחיים, איך היא מתפקדת בעבודה שלה או בתחומים אחרים והמלצות לשיפור.

מליאה - כל קבוצה תציג את הדמות שלה.

שאלות מוצעות לדיון:

מה מקום הפנאי והעבודה בחיים שלנו? האם יש מקום לשניהם? באיזו מידה צריך להשקיע בכל אחד מהם? האם הם בהכרח שני תחומים נפרדים או שהם יכולים לעזור ולקדם אחד את השני?

2. משימה - חיפוש פעילות פנאי לפיתוח מקצועי (10 דקות)

כל משתתף/ת יאתר/תאתר באינטרנט דוגמא לפעילות פנאי המעניינת אותו/ה ויכולה לקדם אותו/ה מבחינה מקצועית או תעסוקתית. מומלץ להפנות לאתרים המספקים קורסי העשרה ולכוון את המשתתפים/ות ללמידה לפיתוח עצמי, קריירה ופנאי.

ניתן להפנות לאתרים הבאים:

שירות התעסוקה הישראלי:

<https://www.taasuka.gov.il/he/Applicants/pages/onlinecourses.aspx>

"ינשוף לימודים":

<http://www.ylimudim.co.il/CategoryText.asp?ID=380>

"חוגגוג":

<https://www.hughug.co.il/cat/3140/all>

"coursera":



3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים/ות לסכם את המפגש. אפשרות לשיתוף על החיפוש ועל תובנות בנוגע לפנאי ולקריירה.

סיכום מוצע: פנאי יכול לתמוך באופן ישיר בקריירה ואף להפוך לעיסוק מרכזי ורווחי, ויכול גם להיות מוקדש להנאה בלבד, להעשרה ולקשרים חברתיים, בלי להיות קשור באופן ישיר לעבודה. גם בדרך זו הוא תומך באופן עקיף בקריירה.

אפשרות למטלת בית, להרחבת משימת חיפוש פעילות פנאי לפיתוח מקצועי:
מילוי שאלון לחקירה אישית על פעילות הפנאי לפיתוח מקצועי (ראו נספח יב.11.2).



נספח יב.1.1 - כרטיסיות - תיאורי מקרה



הכירו את _____.
הוא/היא עובד/ת עד שעות מאוחרות, משקיע/ה את כל זמנו/ה
בעבודה שלו/ה ואינו/ה עושה דבר אחר.

תארו איך נראה היום שלו/ה?

מה מדד האושר שלו/ה?

עד כמה הוא/היא מרוצה מחייו/ה?

איך הוא/היא מתפקד/ת לאורך היום?

מה הייתם/ן ממליצים לו/ה?



הכירו את _____.
הוא/היא עובד/ת לאורך שעות היום (עד 15:00).
בשעות אחר הצהריים משתתף/ת בפעילויות פנאי שונות ומגוונות.

תארו איך נראה היום שלו/ה?

מה מדד האושר שלו/ה?

עד כמה הוא/היא מרוצה מחייו/ה?

איך הוא/היא מתפקד/ת לאורך היום?

מה הייתם/ן ממליצים לו/ה?



הכירו את _____.
הוא/היא עובד/ת לאורך שעות היום (עד 15:00). בשעות אחר הצהריים
משתתף/ת בפעילות פנאי העוזרת לו/ה להתקדם בקריירה.

תארו איך נראה היום שלו/ה?

מה מדד האושר שלו/ה?

עד כמה הוא/היא מרוצה מחייו/ה?

איך הוא/היא מתפקד/ת לאורך היום?

מה הייתם/ן ממליצים לו/ה?



הכירו את _____.
הוא/היא עדיין לא מצא/ה עבודה שהוא/היא אוהב/ת.
לכן הוא/היא בוחן/ת את פעילויות הפנאי שלו/ה במטרה להפוך אותן
לעיסוק המרכזי שלו/ה ובהמשך אף לעיסוק רווחי.

תארו איך נראה היום שלו/ה?

מה מדד האושר שלו/ה?

עד כמה הוא/היא מרוצה מחייו/ה?

איך הוא/היא מתפקד/ת לאורך היום?

מה הייתם/ן ממליצים לו/ה?

הכירו את _____.
 הוא/היא אינו/ה עובדת. משתתף/ת לאורך היום רק בפעילויות
 פנאי שונות, המסכות לו/ה הנאה.



תארו איך נראה היום שלו/ה?

מה מדד האושר שלו/ה?

עד כמה הוא/היא מרוצה מחייו/ה?

איך הוא/היא מתפקד/ת לאורך היום?

מה הייתם/ן ממליצים לו/ה?

נספח יב.11.2. - חקירה אישית - עיסוק בפעילות פנאי לצורך למידה ופיתוח מקצועי

איזו פעילות פנאי יכולה לתרום להתפתחות המקצועית או התעסוקתית שלי?

עד כמה אני חושב/ת שאינה ממנה? (כתבו ציון מ- 1 עד 10)

התנסיתי במשהו דומה בעבר? אם כן, במה? מה הפקתי מכך?

מה "ייצא לי" מהשתתפות בפעילות זו?

האם אני מרגיש/ה שזה מתאים ליכולות ולכישורים שלי?

היכן מתקיימת הפעילות? מה העלות? האם יש אפשרויות ללא עלות?

כמה זמן והשקעה זה ידרוש ממני? (משך הפעילות וכן ביצוע מטלות קשורות או תרגול)

האם יש לי אפשרות להשקיע את הזמן הזה?

עם מי אפשר להתייעץ כדי לקבל החלטה בנוגע להשתתפות בפעילות זו?

האם אדזקק לעזרה כלשהי? מהי? איך ולמי אוכל לפנות?

12. פנאי במדיה דיגיטלית - יתרונות וחסרונות

מטרות המפגש:

1. **ידע:** העמקת הידע אודות שימוש במדיה דיגיטלית ואפשרויות שקיימות במדיה, העלאת המודעות למקום של המסכים בחיים, בחינת היתרונות והחסרונות של שימוש במדיה דיגיטלית בתחום הפנאי.
2. **מיומנויות:** - מודעות עצמית, ניטור עצמי וניהול השימוש בפנאי דיגיטלי במידה מאוזנת ומיטיבה.
3. **ערכים:** בחירה, בריאות, איזון, הנאה.

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- התמכרות למסכים: סמארטפון ומשחקים - מחקרים, המלצות וטיפול / מכון טמיר לפסיכותרפיה (tipulpsychology.co.il)
- השלכות של שימוש רב במכשירי מדיה דיגיטליים ("מסכים") / מרכז המחקר והמידע-הכנסת ([kn297.pdf\(din-online.info](http://kn297.pdf(din-online.info))
- השפעת המסכים על אורח חיינו כחברה/דולפי ספרים (dolfibook.com)
- צפייה במסכים מה היא עושה לנו? קופת חולים כללית

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - משחק - פנאי דיגיטלי - 10 דקות
2. דיון - פנאי במדיה הדיגיטלית - 15 דקות
3. יתרונות וחסרונות של פנאי דיגיטלי - 15 דקות
4. סיכום - 5 דקות

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.12.1. - התמכרות לפלאפונים - סרטון חשוב! - [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) / "פשוט חינוך" או: [Nomophobia - Mr.Selfie - Mobile Addiction](http://Nomophobia-Mr.Selfie-MobileAddiction.com)
- נספח יב.12.2. - מבחן התמכרות לטלפון חכם / [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) אורי אליהו

מהלך המפגש:

1. פתיחה - משחק - פנאי דיגיטלי (10 דקות)

משחק "גלגל המזל" או "איש תלוי" בנושא: פעילויות פנאי שניתן לבצע באמצעות המדיה הדיגיטלית (טלפון חכם טאבלט, מחשב, טלוויזיה, זום וכולי).

מהלך המשחק: בכל פעם יש מילה נסחרת שעל המשתתפים/ות לנחש לפני שמספר הניסיונות נגמר. מוצגים מספר קווים כמספר האותיות של המילה הנבחרת (לדוגמא 4 קווים: _ _ _ _ בעבור המילה "פנאי"). המשתתפים/ות מנחשים/ות בכל פעם אות אחת. אם היא קיימת במילה, היא תופיע במיקום המתאים, ואם לא, היא תירשם בצד וירד ניסיון אחד ממספר הניסיונות שמוקצה לניחוש המילה. מומלץ ליצור את המשחק באמצעות: יצירת משחק איש תלוי בעברית (yo-yoo.co.il).

דוגמאות למילים לניחוש: שיתוף תמונות/סרטונים, מוסיקה, הרצאות, משחקים, סרטים, אימון גופני, קבוצות חברתיות, סוני פלייסטיישן.

לאחר ניחוש כל פעילות, ניתן להוסיף את ההנחיה הבאה: ירים/תרים יד כל מי שמקיים/ת פעילות פנאי זו, ואז ישאירו את ידם/ן למעלה רק אלה המקיימים/ות פעילות זו (גם) באופן דיגיטלי.

2. דיון במליאה - פנאי במדיה הדיגיטלית (15 דקות)

בהמשך לפעילות הפתיחה,

שאלות מוצעות:

- < מי משתמש במדיה הדיגיטלית כדי: ללמוד משהו? להכיר אנשים חדשים? פעילויות פנאי נוספות?
- < למה דווקא באופן דיגיטלי? מה זה נותן לכם/ן?
- < האם ובאיזה אופן אתם/ן מבקרים/ות את מינון השימוש במדיה הדיגיטלית?
- אילו פעילויות הייתם/ן רוצים/ות להפחית בתחום זה?
- < מה ההשפעה החברתית של המדיה הדיגיטלית? האם היא תורמת לפיתוח קשרים חברתיים או מצמצמת אותם?

ניתן לצפות באחד משני הסרטונים הבאים על התמכרות לפלאפונים (נספח יב.12.1):

התמכרות לפלאפונים - סרטון חשוב! - [YouTube](https://www.youtube.com/watch?v=...) / "פשוט חינוך" (2:29 דקות) או:

התמכרות לטלפון - Nomophobia – Mr.Selfie – Mobile Addiction – YouTube /

אורי אליהו (2 דקות).

לאחר צפייה בסרטון, מי מזדהה (בהצבעה) עם הנושא שעלה בסרטון - התמכרות לטלפון חכם?

ניתן לקרוא את ההגדרה של התמכרות לאינטרנט: "חוסר יכולת של הפרט לשלוט בדחף להימצא במרחב האינטרנט, המלווה בתחושת מצוקה ומתח לפני השימוש באינטרנט והקלה לאחר השימוש בו. התנהגות זו מובילה לפגיעה משמעותית בהתנהלות היום-יומית" (Douglas et al., 2008; Villella et al., 2011).



3. יתרונות וחסרונות של פנאי דיגיטלי (15 דקות)

חלוקה לשתי קבוצות. על כל קבוצה להציג טיעונים חיוביים או שליליים בנוגע לקיום פעילויות פנאי במדיה דיגיטלית (טלוויזיה, טלפון חכם, מחשב וטאבלט).
 בהתאם למשתתפים בקבוצה ולזמן הנתון ניתן לבצע את הפעילות במספר אופנים:
 א. דיבייט: כל קבוצה כותבת טיעונים ולאחר מכן מתבצע דיון בין הקבוצות.
 ב. כל קבוצה כותבת טיעונים ומציגה אותם באמצעות מצגת או פוסטר.
 ג. בדיון קבוצתי משותף, בהמשך לסעיף קודם.

4. סיכום (5 דקות)

המשתתפים/ות ישתפו בתובנות על עצמם ועל נושא הפנאי הדיגיטלי בעקבות המפגש. כמו כן, המחנכת תחלק לכל אחד "מבחן שימוש בטלפון חכם" (ראו נספח יב.12.2).
 למילוי עצמי בזמנם הפנוי. ניתן לשלוח את הקישור לכתבה שבה מופיע המבחן:
<https://www.globes.co.il/news/article.aspx?did=1001180032>

מטרת המפגש להראות שיש יתרונות רבים לשימוש במדיה אלקטרונית לצד חסרונות של שימוש יתר. חשוב לצאת מהמפגש עם המלצה לאזן את מידת השימוש ולבצע פעילויות מגוונות (במסך ומחוץ לו).

**דגשים
למחנכת**



נספח יב.12.2 - מבחן שימוש בטלפון חכם

**** מבוסס על מחקרה
של ד"ר ז'יטומירסקי-גפת**

על כל אחת מהשאלות שלהלן, סמנו ציון מ-1 עד 4 לפי הקריטריונים הבאים:
1 - במידה מועטה, 2 - במידה בינונית, 3 - במידה רבה, 4 - במידה רבה מאוד.
עם סיום מילוי השאלון חשבו את התוצאות והשוו אותן למדד המופיע בסופו.
מבחן ההתמכרות לטלפון החכם:

4 במידה רבה מאוד	3 במידה רבה	2 במידה בינונית	1 במידה מועטה	
				1. ההתעסקות בטלפון החכם שלי תופסת חלק חשוב בחיי.
				2. אני חושב/ת על הטלפון החכם שלי גם כשהוא אינו בהישג ידי.
				3. אני מתעסק/ת בטלפון החכם שלי יותר זמן מכפי שהייתי רוצה.
				4. קשה לי להימנע משימוש בטלפון החכם שלי גם בזמן הרצאה, פגישת צוות, פגישה עם אנשים, שיחה עם חבר/ה וכולי.
				5. אני נוהג/ת לבלות עם המכשיר גם בשעות לילה מאוחרות ולפני השינה, ואף על חשבון שעות שינה.
				6. אני בודק/ת כל הזמן אם יש לי הודעות או עדכונים, גם אם לא קיבלתי התראה על כך.
				7. ניסיתי ללא הצלחה לצמצם את זמן ההתעסקות שלי עם הטלפון החכם שלי.
				8. הלימודים או העבודה שלי נפגעים כתוצאה משימוש בטלפון החכם שלי.
				9. אני סובל/ת מכאבי צוואר, פרק כף היד, כתפיים, כאבי ראש, סחרחורות ויובש בעיניים לאחר התעסקות בטלפון החכם.

4 במידה רבה מאוד	3 במידה רבה	2 במידה בינונית	1 במידה מועטה	
				10. אנשים קרובים אליי טוענים שאני מזניח/ה אותם כתוצאה מההתעסקות "המוגזמת" שלי במכשיר.
				11. יהיה לי קשה אם לא יהיה לי הטלפון החכם שלי.
				12. אני לוקח/ת איתי את המכשיר לכל מקום, גם לשירותים, אפילו אם אני ממהר/ת.
				13. מיד לאחר שסיימתי להשתמש בטלפון החכם שלי, אני מרגיש/ה דחף להשתמש בו שוב
				14. לפעמים אני מדמיין/ת שאני שומע/ת את הטלפון החכם שלי.
				15. כשאני הולך/ת לישון, בדרך כלל הטלפון החכם שלי מונח לידי.
				16. לפעמים אני יוזם/ת שימוש בטלפון החכם שלי כדי להימנע מהתקשרות או מאינטראקציה עם אנשים סביבי.
				17. אני מתעצבן/ת כשמפריעים לי באמצע גלישה או שימוש באפליקציה.
				18. אני מרגיש/ה שהשימוש שלי בטלפון החכם שלי מונע ממני לקחת חלק בפעילויות חברתיות.
				19. אני נהנה/ית מהטלפון החכם שלי.
				20. אני משתמש/ת בטלפון החכם שלי כדי להפיג שעמום, עצבנות, כעס, בדידות או עצבות.
				21. הטלפון החכם שלי גורם לי להרגיש רגוע/ה ובטוח/ה בעצמי.

4 במידה רבה מאוד	3 במידה רבה	2 במידה בינונית	1 במידה מועטה	
				22. אני חושב/ת שהחיים שלי היו משעממים וחסרי כיף ללא הטלפון החכם שלי.
				23. כאשר אני מתעסק/ת בטלפון החכם שלי, אני מצליח/ה לשכוח מהצרות שלי.
				24. אני מתעסק/ת בטלפון החכם כשאני עצבני/ת, כדי להימנע מלהתמודד עם מה שמטריד אותי.
				25. אני מרגיש/ה מדוכא/ת ולחוץ/ה כאשר המכשיר אינו בהישג ידי.
				26. עיקר השימוש שלי בטלפון החכם הוא באפליקציות חברתיות שבאמצעותן אני יכול/ה להכיר חברים חדשים.
				27. אני בודק/ת עדכונים ברשתות חברתיות כמו פייסבוק וטוויטר מיד אחרי שאני מתעורר/ת.
				28. רוב התקשורת שלי עם חברי וקרובי היא דרך הטלפון החכם שלי.
				29. כשאנשים סביבי מתחילים להתעסק בטלפון החכם שלהם, אני תמיד עושה זאת בעקבותיהם, גם אם אין לי סיבה עניינית לכך.
				30. אני משתמש/ת בטלפון החכם יותר ממה שאני באמת צריך/ה או רוצה בגלל האנשים סביבי.

תשובות:

אם הניקוד מסתכם ב- 91-120 : אתם/ן נמצאים/ות בקבוצה של סיכון גבוה להתנהגות התמכרותית לסמארטפון.

אם הניקוד מסתכם ב- 60-90 : אתם/ן חלק מהרוב הגדול של משתמשי הטלפונים החכמים ונמצאים/ות במקום **טוב באמצע** - אתם/ לא מכורים/ות אבל בכל זאת עושים/ות שימוש רב בטלפון החכם.

אם הניקוד מסתכם ב- 30-59 : אתם/ן מתעסקים/ות מעט מאוד בטלפון החכם.

13. פנאי ובריאות

חומר רקע / המלצות לקריאה נוספת:

- סיכום מאמר (איוואסקי ושות', 2014):
תפקיד הפנאי בהחלמה ממחלות נפש / יספר"א:
<https://www.ispraisrael.org.il/sites/ispra/UserContent/files/%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9E%D7%99%D7%9D%20%D7%91%D7%A2%D7%91%D7%A8%D7%99%D7%AA/lwasaki%202014.pdf>

מטרות המפגש:

1. ידע: השפעת הפנאי על הבריאות הפיזית והמנטלית.
2. מיומנויות: בחינת היתרונות והחסרונות של פעילויות הפנאי האישיות, מודעות עצמית לנושא הפנאי בחיי.
3. ערכים: בחינה עצמית, בחירה, בריאות, הנאה.

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.13. 1. סרטון ראיון קבוצת ריצה
<https://www.youtube.com/watch?v=TINqrN8jfRM> (0:00-1:30)
- נספח יב. 9. 2 - פעילויות פנאי בקהילה.

עזרים:

- דפים (2 לכל משתתף) וצבעים או חומרי יצירה מגוונים

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 5 דקות
2. פנאי בקהילה והתנדבות - סרטון ודיון - 15 דקות
3. משימת חיפוש בקבוצות - פנאי קהילתי - 15 דקות
4. המשגה וסיכום - 10 דקות

מהלך המפגש:

1. פתיחה (10 דקות)

צפייה בסרטון "ראיון קבוצת ריצה" (ראו נספח יב.13. 1):
<https://www.youtube.com/watch?v=TINqrN8jfRM> (0:00-1:30)

שאלות לדיון:

- < אילו מטרות מציינים המשתתפים בסרטון שהם מקדמים בעזרת קבוצת הריצה?
(שיפור בלימודים, הצלחה אישית, כושר, הכנה לצבא, עבודה בקבוצה).
- < כיצד יכולה קבוצת ריצה לקדם את כל המטרות האלה?
- < האם פעילויות פנאי הן רק מהנות או שיש להן היבטים נוספים: מאמץ, ערך בריאותי פיזי ונפשי, שיפור בתפקוד היומיומי?



2. משימה אישית - יצירה, דמיון מודרך ודין (20 דקות)

לכל משתתף/ת יחולקו שני דפים וצבעים או חומרי יצירה מגוונים.

1. על גבי הדף הראשון על כל משתתף/ת לצייר/ לבטא את הרגשתו/ה ברגע זה מבחינה גופנית ומבחינה פנימית (נפשית).

2. במליאה המשתתפים/ות יתבקשו לעצום עיניים ולדמיין שהם/ן משתתפים/ות בפעילות פנאי שהם/ן אוהבים/ות מאוד (יכול להיות פעילות ספורט, יצירה, חוג וכדומה). כל אחד ואחת יוזמנו לדמיין את פרטי הסיטואציה - מה הוא/היא עושה, מי נמצא מסביבו/ה, איך החלל / החדר נראים, האם יש ריח מיוחד ועוד.

3. המשתתפים/ות יתבקשו לפקוח עיניים ולצייר/ לבטא על גבי הדף השני איך פעילות הפנאי גורמת להם/ן להרגיש מבחינה גופנית ומבחינה פנימית (נפשית).

שאלות מוצעות לדיון במליאה:

- < האם יש הבדל בין שתי התמונות שציירתם/ן?
- < מה הערך הבריאותי של פעילות הפנאי שלכם/ן?
- < האם תחושות חיוביות כמו הנאה, יכולות לתרום גם לבריאות הפיזית והנפשית?
- < האם הערכים הבריאותיים קיימים רק בפעילויות פנאי גופניות או גם בפעילויות פנאי אחרות?

3. פעילות בקבוצות - המלצות לפנאי בריא (10 דקות)

פעילות בקבוצות קטנות - כל קבוצה תדון ותגבש מספר המלצות כדי לקיים פעילות פנאי באופן שיתמוך בבריאות. באמצעות אפליקציית Padlet (ראו נספח כללי - 3 אפליקציות מומלצות) המחנכת תיצור לוח חדש שעליו יוכלו המשתתפים/ות להעלות את המלצותיהם/ן.

הדגשים להמלצות - משך זמן הפעילות, אופי הפעילות, תחום הפנאי, התדירות שלה, איך לבחור פעילות פנאי שמתאימה בעבורי, איך להתחיל, שימוש בתמיכות ועוד. המשתתפים/ות יקראו את ההמלצות שהועלו ללוח ויבחרו המלצה שהם/ן מאמצים/ות.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

המשתתפים/ות יסכמו את המפגש, וישתפו בתובנות, במחשבות ובשאלות שעלו להם לאורך הפעילויות השונות.

במפגשים הבאים כל משתתף/ת יציג/תציג לקבוצה הצגה אישית בנושא פעילות פנאי או מטרה אישית שלה בנושא פנאי. מומלץ להחליט מראש על סדר ההצגות.

לרשות המשתתפים דף עזר להצגה בנושא פנאי.

14 + 15. סיכום והצגות אישיות - פעילויות ומטרות פנאי של המשתתפים

נספחים לשימוש ביחידה זו:

- נספח יב.14.1 - דף עזר לתכנון הצגה בנושא פנאי

לוח זמנים למפגש:

1. פתיחה - 5 דקות
2. הצגה אישית - פעילות/מטרה בנושא פנאי - 35 דקות
3. שיח המשגה וסיכום - 5 דקות

מטרות המפגש:

1. **ידע:** חשיפה לפעילויות פנאי ואפשרויות למטרות אישיות בתחום הפנאי
2. **מיומנויות:** פיתוח מודעות לפנאי שלי, הסברה והעברת מסר בנושא הפנאי האישי
3. **ערכים:** שיתוף, פיתוח אישי ואוטונומיה, הנאה.

מהלך המפגש:

1. פתיחה (5 דקות)

הצגת מהלך המפגש, קביעת הסדר או תזכורת לסדר שבו יציגו המשתתפים/ות את הצגותיהם בנושא פנאי. יצוין בפני המשתתפים/ות כי כל משתתף/ת בחוויה אישית שלו/ה ועל אודות תחום הקרוב לליבו/ה. המשתתפים/ות יוזמנו להתייחס ולהגיב על אופן ההצגה והתוכן במשוב בונה ובהצעות לשיפור וללמידה. חשוב לשמור על שיח מכבד ומומלץ לנצל את ההזדמנות לפרגן לחברים על ההשקעה, על החשיבה, על השיתוף ועל הישגים נוספים.

2. הצגות אישיות של כל המשתתפים/ות - פעילות פנאי או מטרה אישית בתחום הפנאי (35 דקות)

במפגש האחרון: המחנכת תודה לכל המשתתפים/ות על ההצגות ועל השיתוף. כל משתתף/ת יציג/תציג בתורו/ה פעילות פנאי או מטרה אישית שלו/ה בתחום הפנאי, כסיכום הנלמד במפגשים בנושא. יש לחלק את הזמן הנתון בהתאם למספר המשתתפים/ות ולהשאיר מעט זמן בין המציגים לשאלות ולמתן משוב.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

העלאת תובנות וסקירה של הנושאים שבהם עסקו המשתתפים/ות בהצגותיהם. במפגש האחרון: המשתתפים יסכמו את כלל המפגשים בנושא פנאי - נקודות חשובות, מידע ותוכן חדשים שלמדו, תובנות על עצמם/ן ועוד.

יש לתכנן את זמן הצגת התוצרים בהתאם למספר המשתתפים/ות, ליידע את המשתתפים/ות בזמן הנתון לכל אחד ואחת ולשמור על עמידה בזמנים שנקבעו. אם הזמן ל-אינו מספיק לכל המשתתפים יש להקצות לכך מפגש נוסף.

**דגשים
למחנכת**

נספח יב.14.1 - דף עזר להצגה בנושא פנאי

1. בחרו פעילות פנאי שאתם נהנים ממנה או מטרה בתחום הפנאי אותה תרצו להציג לקבוצה.

2. מה אתם רוצים שהקבוצה תדע על הפעילות/מטרה שבחרתם?

3.מה הדרך בה תרצו להציג את הפעילות/ מטרה שבחרתם (עד 5 דקות) למשל, הדגמה של פעילות הפנאי, הצגה, הכנת מתכון, הקראת קטע מספר, בנייה של דבר מה, שיר, סרטון, פוסטר, מצגת או כל דרך אחרת שמתאימה לכם.

4.אילו עזרים ואביזרים יידרשו לכם?

5. מה עוד נדרש מכם להכין? מהן הפעולות הנדרשות מכם להצגת הפעילות / המטרה בכיתה?

6. חשבו אילו קשיים או בעיות עלולים לצוץ בשלב ההכנה או שלב ההצגה. כיצד תוכלו להתגבר על קשיים או בעיות אלה?

פתרונות מוצעים	בעיה אפשרית

נספחים כלליים

נספח 1: משוב רבעוני למשתתפים

מטרת שאלון זה היא לשמוע על החוויה שלכם מהסדנה, כדי שנוכל לשפרה ולהתאים אותה אליכם בצורה המיטבית.

במהלך החודשים האחרונים עסקנו בנושאים הבאים (למילוי המחנכת):

בבקשה מלאו את השאלון ביחס לתכנים הללו שנלמדו בסמסטר האחרון.

5 תמיד	4 לרוב כן	3 בערך	2 לרוב לא	1 בכלל לא	שאלות
5	4	3	2	1	עד כמה הרגשת שהנושאים שדוברו היו רלוונטיים וחשובים לך בחיים האישיים?
תן/י דוגמה לנושא/ים שהיו חשובים מבחינתך:					
תן/י דוגמה לנושא/ים שהיו מיותרים מבחינתך:					
5	4	3	2	1	האם אהבת את הדרך שבה התקיימה הפעילויות בסדנה? (כלומר, סגנון המשחקים וההפעלות)
אם לא, מדוע?					
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגיש/ה שקיבלת כלים מעשיים לחיים האישיים שלך?
אם כן, תן/י דוגמה/ות:					
5	4	3	2	1	האם קיבלת מענה על שאלות שהיו לך בנושאים שנלמדו?
אם כן, תן/י דוגמה/ות:					
5	4	3	2	1	סמן/י מתוך האפשרויות הבאות את הנושאים שבהם תרצה/י לעסוק בסמסטר הבא בסדנה:
					סמן/י מתוך האפשרויות הבאות את הנושאים שבהם תרצה/י לעסוק בסמסטר הבא בסדנה: (המחנכת תזין/תכתוב אפשרויות מתוך תוכנית העבודה שלה, כולל אפשרות פתוחה ל"אחר").
					הערות נוספות לשימור/לשיפור:

_____.

מטרות רבעוניות לסדנה

מס'	נושאים שנבחרו להוראה	מטרות לנושא

מס'	נושאים שנבחרו להוראה	מטרות לנושא

נקודות מומלצות להתייחסות

- עד כמה הרגשת שהנושא היה רלוונטי לקבוצה?
- תובנות לגבי תוכן: נושאים שהיו פשוטים מידי/ מורכבים מידי/ ללא ממוצים.
- האם דרך ההעברה של הפעילויות התאימה לאופי הקבוצה?
- האם דרך ההעברה תרמה ללמידת הנושא?
- האם התעוררו שאלות שלא ניתן להן מענה במפגש? אילו סוגיות לא קיבלו מענה? באיזה אופן הן יקבלו מענה בהמשך?
- האם במהלך המפגש התעורר עניין בנושאים נוספים?
- האם עלו רגישויות בקבוצה או סוגיות הדורשות תשומת-לב בהמשך?
- מה הייתה האווירה הקבוצתית, מידת הקשב וכדומה?

נספח 3: אפליקציות מומלצות

מדריך לשימוש באפליקציות כאמצעי עזר להוראה בסדנה

לאורך הסדנה משובצים במערכי ההדרכה כלים/יישומים טכנולוגיים שונים. השימוש באמצעים הללו מומלץ לאור הרלוונטיות שלהם לקבוצת הגיל וכן הפוטנציאל שלהם ביצירת עניין והנאה בתהליך הלמידה. במסמך זה מובאים מספר רעיונות ליישומים שעשויים לתרום לחוויית הלמידה בשיעור, כשהם מסווגים לפי נושאים.

1. אמצעים לדין אינטראקטיבי:

Mentimeter, מנטימטר

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- סקרים: בונים את הסקר מראש ומציגים על מצגת, בעוד שהמשתתפים עונים באמצעות הסמארטפון. התשובות מוצגות על הלוח. ניתן להציג בגרפים.
- "ענן מילים": מאפשר להציג על הלוח את האסוציאציות של המשתתפים בנושא מסוים. מילים שחוזרות על עצמן יופיעו בגודל.
- דירוג על סקאלה: מאפשר למשתתפים לדרג את דעתם או תחושותיהם לגבי נושא מסוים ולהציג את התוצאות הכלליות על הלוח.
- שאלות פתוחות: במהלך דיון כל אחד יכול לכתוב את עמדתו באפליקציה והתשובות יוצגו על הלוח (בהתאם להגדרות המנחה).
- בחנים: מאפשר לבחון ידע בדרך תחרותית ומהנה.
- הצבעה.
- קישור לסרטון ההדרכה לשימוש בתוכנת Mentimeter



Padlet, פדלט

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת להקריין על הלוח תכנים משותפים של כל משתתפי הקבוצה (תמונות, קישורים, סרטונים, הערות), לפני או אפילו במהלך השיעור.
- לוח משותף כללי.
- לוח משותף מחולק לטורים.
- לוח טיימליין.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בתוכנת פדלט



Genially, ג'ניאלי

- כלי המאפשר יצירת תוכן וויזואלי אינטראקטיבי, כגון כרזות, מצגות, משחקי למידה ועוד.
- נדרשת הרשמה לאתר.
- משחקי למידה - המנחה יכולה ליצור משחקי שאלה-תשובה, משחקים אינטראקטיביים ומשחקי חדר בריחה מתוך מאגר תבניות.
- חווית למידה - המנחה יכולה ליצור חידונים מסוגים שונים, לדוגמא להציג סרטון ולאחריו שאלות המתייחסות למוצג בו, ויחידות לימוד סביב נושא מסוים.
- מצגות מונפשות - המנחה יכולה ליצור מצגות מונפשות מתוך מאגר תבניות.
- כרזות אינטראקטיביות - המנחה יכולה להציג מידע באופן חזותי על ידי מגוון רחב של תבניות מעוצבות על פי נושאים או ליצור כרזה בעיצוב אישי.
- [קישור לסרטוני הדרכה לשימוש בתוכנת Genially](#)
- [קישור למדריך שימוש בתוכנת Genially](#)



Edpuzzle אדפאזל

- כלי המאפשר יצירת סרטונים אינטראקטיביים.
- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשר למנחה להוסיף שאלות לאורך הסרטון, לחתוך את הסרטון על מנת לאפשר צפייה בקטעים מסוימים ועוד.
- המנחה יכולה לעשות שימוש בסרטונים ממגוון אתרים ברשת וגם להעלות קבצי וידאו מהמחשב.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש באתר edpuzzle](#)



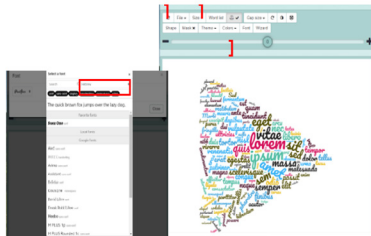
Wizer me ויזר מי

- כלי המאפשר יצירת דפי עבודה אינטראקטיביים מקוונים.
- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשר למנחה ליצור מטלות חינוכיות כגון: שאלות פתוחות, שאלות רב ברירה, טבלאות, איור וכדומה.
- המנחה יכולה לשלוח למשתתפים קישור למטלה והם נדרשים להכניס שם או כתובת מייל על מנת להתחבר.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש בתוכנת wizer me](#)



Wordclouds ענן מילים

- כלי המאפשר יצירת ענן מילים באופן ידני.
- ישנה גרסה חנימית.
- בכניסה לאתר מופיע ענן מילים מוכן על מנת להדגים את יכולות האתר.
- פתיחת קובץ חדש על ידי `file > new wordcloud`.
- לאחר מכן אפשרות לשינוי הגופן לגופן תומך עברית על ידי לחיצה על font לחיצה על הגופן המופיע, פותח חלון נוסף בו צריך לשנות את השפה בצד ימין ל- Hebrew > בחירת גופן.
- לאחר שני השלבים הללו ניתן ליצור את ענן המילים. לחיצה על word list < נפתח חלון נוסף בו ניתן להוסיף את תשובות המשתתפים על ידי לחיצה על + וכתובת המילה. כך לכל תשובה בנפרד. לא לשכוח לכתוב את המילה ממנה נוצר ענן המילים. בסיום לחיצה על apply וייווצר באופן אוטומטי ענן המילים.
- ניתן לשנות את צורת הענן, גודל המילים, הרווח ביניהן, צבע המילים ועוד, ולשלוח למשתתפים



Answer garden ענן מילים

- כלי המאפשר יצירת ענן מילים בזמן אמת.
- ישנה גרסה חנימית.
- קישור למדריך למשתמש בתוכנת Answer garden



2. אמצעים לבחינת ידע ועמדות:

Socrative, סוקראטיב

- אפליקציה חינוכית.
- מאפשרת למשתתפים להשיב על שאלות בזמן אמת (סקרים/בחנים) ולהציג את התוצאות לקבוצה, או למנחה לראות אותן ובהתאם לכך להמשיך בדיון.
- יש ליצור מראש מאגר שאלות פתוחות/סגורות שעליהן המשתתפים יתבקשו לענות במהלך השיעור, בהתאם לקצב שהמנחה תכתיב או לקצב האישי של התקדמות עבודתם.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בסוקראטיב



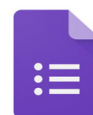
Kahoot, קאהוט

- אפליקציה חינוכית.
- אמצעי משחקי לעריכת מבחן ידע תחרותי.
- בונים מבחן שאלות מסוג רב-ברירה מבעוד מועד. במהלך המפגש המשתתפים מתחברים למשחק ומתחרים זה בזה, כאשר תוצאות המשחק מוקרנות על הלוח.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש באפליקציית קאהוט



Google forms

- אפליקציה חינוכית.
- מאפשרת איסוף מידע וניתוחו על ידי בנייה של סקרים מותאמים אישית ושליחתם דרך דוא"ל/וואצאפ למשתתפים.
- בבניית הסקר ניתן להשתמש במגוון סוגי שאלות (רב-ברירה, בחירה מרובה, שאלה פתוחה, ועוד).
- ניתן להגדיר שאלות חובה ושאלות רשות.
- לאחר שמספר משתתפים ענו על הסקר ניתן לנתח את המידע ולהציגו בגרפים.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Google forms



Google Forms

3. תוכנות לעריכת סרטונים:

inshot, אינשוט

- תוכנה חינמית.
- יצירת קולאז'ים ועריכת סרטונים.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Inshot](#)



Inshot

Powtoon, פאוטון

- אפליקציה חינמית.
- מאפשרת בניית מצגות, סרטונים מצולמים וסרטוני אנימציה.
- ניתן להוסיף כתוביות.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Powtoon](#)



POWTOON

Biteable, בייטיבל

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת ליצור סרטוני אנימציה ומצגות בקלות ומהירות.
- [קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Biteable](#)



4. אמצעים ליצירת עזרים ויזואליים:

Canva, קנבה

- מאפשר יצירת עיצובים גרפיים כגון מצגות, פליירים, פוסטרים, תמונות ועוד.
- ניתן להשתמש באלמנטים ממאגר חינמי או להעלות תמונות מהמחשב.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Canva



Mindomo, מיינדומו

- ישנה גרסה חינמית (מוגבל ל-3 מפות בחשבון החינמי).
- מאפשרת יצירת מפת השיבה עתירת מדיה.
- מאפשרת שיתוף המפה לצפייה ולעריכה משותפת.
- נדרש חשבון מורה / תלמיד.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Mindomo



Storyboardthat, סטוריבורד

- ישנה גרסה חינמית (מוגבל לקומיקס בעל 6 משבצות).
- מאפשרת יצירת קומיקסים פשוטים ללא ידע באיור.
- ניתן לבחור מגוון רקעים, דמויות, הבעות פנים, בועות דיבור ועוד.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Storyboardthat



רעיונות לאמצעים טכנולוגיים נוספים שעשויים לתרום ללמידה,
מתוך האתר "Learn Tech".

נספח 4: שאלון COPM

CANADIAN OCCUPATIONAL PERFORMANCE MEASURE

מחברים:

Mary Ann McColl, Helene Polatajko, Nancy Pollock,
Mary Law, Sue Baptiste, Anne Carswell.

תורגם לעברית ע"י:

ד"ר נעמי יוסמן
ד"ר טל ירוס
ד"ר נעמי חדס לידור

- תורגם באישור המחברות לצורכי הוראה בלבד
- ניתן להשתמש בעותק העברי עם קניית המבחן באנגלית מהארגון הקנדי של המרפאים בעיסוק

שם המטופל:		
גיל:	מין:	מס' ת.ז.:
גוף מממן (במידה ולא ע"ח המטופל):		
תאריך הערכה:	תאריך מתוכנן להערכה חוזרת:	תאריך ההערכה החוזרת:

שם המטפל:
מסגרת טיפולית:
תוכנית:

שלב 2: דירוג החשיבות. תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לדרג על סקאלה של 1-10, את החשיבות של כל פעילות. רשום/י את הדרוג בריבועים המופיעים לצד שלב 1א, 1ב או 1ג	שלב 1: זיהוי נושאים הקשורים בביצוע עיסוקי. כדי לזהות בעיות, נושאים ותחומי עניין של ביצוע עיסוקי, ערוך/י ראיון עם המטופל, בו הוא ישאל על פעילויות יום יומיות הקשורות לטיפול עצמי, יצרנות ופנאי. בקש/י מהמטופל לזהות פעילויות יום יומיות שהיה רוצה לעשות, פעילויות אותן הוא צריך או מצופה ממנו לבצע, וזאת ע"י עידוד לחשוב על יום אופייני בחייו. אח"כ בקש/י מהמטופל לזהות אילו מהפעילויות הללו קשות עבורו לביצוע עכשיו לשביעות רצונו. רשום פעילויות בעייתיות אלו בשלבים 1א, 1ב, או 1ג
	שלב 1א: טיפול עצמי טיפול אישי (לדוגמא: לבוש, רחצה אכילה, הגיינה) ניידות פונקציונלית (לדוגמא: מעברים, בתוך הבית, מחוץ לבית) עיסוקים בקהילה (לדוגמא: תחבורה, קניות, ניהול כספים)
	שלב 1ב: יצרנות עבודה בתשלום/שאינה בתשלום (לדוגמא: מציאת עבודה/התמדה, התנדבות) ניהול משק בית (לדוגמא: נקיון, כביסה, בישול) משחק/בית ספר (לדוגמא: מיומנויות משחק, שיעורי בית)
	שלב 1ג: פנאי פעילות שקטה (לדוגמא: תחביבים, עבודות יד, קריאה) פעילות אקטיבית (לדוגמא: ספורט, יציאה לבילוי, טיולים) פעילות חברתית (לדוגמא: ביקור, שיחות טלפון, מסיבות, התכתבות)

שלב 3 ו-4

צינון – הערכה ראשונית והערכה חוזרת.

בדוקי ואמתי עם המטופל מהן חמש הבעיות החשובות והמרכזיות ביותר וציין אותן ברשימה למטה. תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לתת ציון לכל בעיה מבחינת רמת ביצוע ורמת שביעות רצון מהביצוע; אח"כ חשב/י את הציון הכללי.

הציון הכללי מחושב ע"י חיבור הציונים של רמת הביצוע או רמת שביעות הרצון עבור כל הבעיות וחילוק למס' הבעיות.

בהערכה חוזרת, המטופל נותן ציון לכל אחת מהבעיות שוב תוך התייחסות לרמת ביצוע ורמת שביעות רצון. יש לחשב את הציון החדש ואת השינוי בציון.

הערכה ראשונית:				הערכה חוזרת:	
בעיות בביצוע עיסוקי		ביצוע 1	שביעות רצון 1	ביצוע 2	שביעות רצון 2
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
צינון:	ציון כללי של רמת ביצוע או רמת שביעות רצון	ציון ביצוע 1	ציון שביעות רצון 1	ציון ביצוע 2	ציון שביעות רצון 2
	$\frac{\text{מס' הבעיות}}{\text{ציון כללי}} =$	$\text{ציון ביצוע 1} =$	$\text{ציון שביעות רצון 1} =$	$\text{ציון ביצוע 2} =$	$\text{ציון שביעות רצון 2} =$

שינוי בביצוע = ציון רמת ביצוע 2 - $\square$ - ציון ביצוע 1 = $\square$

שינוי ברמת שביעות רצון = ציון שביעות רצון 2 - $\square$ - ציון שביעות רצון 1 = $\square$

הערות נוספות ופרטי רקע:

הערכה ראשונית:

הערכה חוזרת: