

איכות חיים: הכנה לחיי אוטונומיה ועצמאות

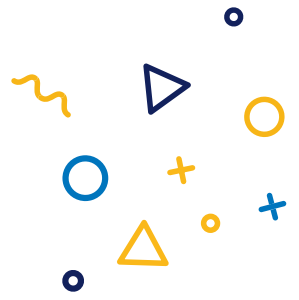


תכנית
**מגמה
לעתיד**

חינוך טכנולוגי מקצועי
בחינוך המיוחד

טיפול עצמי ועצמאות אישית

מערכי סדנה מוצעים



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

איל אורן, B.A במדעי ההתנהגות
לירון רדיאן, B.A בפסיכולוגיה ותעודת הוראה בלשון
מוריה טרבלסי, M.Sc.OT
שלי ברק, M.S.W
אביטל בלום, M.Sc.OT
סתו ברנדס, M.Sc.OT

קראו והגיבו

מימי פלצ'י וליאורה שור ברק, משרד החינוך
יפעת קליין, ג'וינט ישראל
אסנת אלנתן, צוות 'מגמה לעתיד'

עריכה לשונית

אלישבע מאי

גרפיקה

עדי רובין





א. הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה | 5

- 5.....מטרות הסדנה
- 5.....הנחיות כלליות
- 6.....עקרונות מנחים

ב. רקע תאורטי | 8

- 8.....הקדמה
- 8.....תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי
- 9.....ייצוג עצמי ונחישות
- 9.....ניהול עצמי
- 10.....התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי
- 10.....תפקודים ניהוליים
- 11.....חשיבותם של התפקודים הניהוליים
- 11.....התפתחותם של התפקודים הניהוליים
- 11.....מטה-קוגניציה ומודעות עצמית
- 12.....שימוש באסטרטגיות
- 13.....התמקדות בחוזקות
- 13.....עשרת תחומי ההכנה לחיים
- 15.....מקורות לרקע תאורטי

ג. מערכי טיפול עצמי ועצמאות אישית | 17

- 17.....1. אוטונומיה, עצמאות אישית ותפקודי יום-יום
- 19.....נספח ד.1.2. - הגדרת תפקודי יום-יום BADL, IADL
- 20.....2. הערכה תפקודית BADL
- 22.....נספח ד.2.1. - דף הערכה תפקודית
- 23.....3. תלות ועצמאות לאורך החיים
- 25.....נספח ד.3.1. - סיפורים אישיים (להדפסה בעותק 1)
- 26.....נספח ד.3.2. - כרטיסיות של מטלות (להדפסה בעותק 1 גדול)
- 27.....נספח ד.3.3. - ציר זמן (להדפסת עותקים כמספר המשתתפים)
- 28.....4. בדרך לעצמאות: מטלות בית
- 30.....נספח ד.4.1. - תרשים פאי ריק
- 31.....נספח ד.4.2. - בנק מיומנויות ויכולות
- 32.....5. למידה מהצלחות
- 34.....6. מי מנהל כאן?
- 36.....נספח ד.6.2. תרגיל תפקודים ניהוליים
- 37.....7. מהי היגינה
- 39.....נספח ד.7.1. - כרטיסיות בנושא היגינה

40.....	8. מה כוללת שמירה על היגיינה?
43.....	נספח ד.8.1 - טבלת פעולות לשמירה על היגיינה
44.....	9. היגיינה מכף רגל ועד ראש.....
47.....	10. היגיינה: תכנון הסברה בקבוצות א'.....
49.....	נספח ד.10.1 - דף תכנון הסברה או הדרכה בנושא היגיינה
52.....	11. היגיינה: יצירת הסברה בקבוצות ב'.....
53.....	12. היגיינה: הצגת הסברה בקבוצות ג'.....
55.....	13. לבוש וביטוי אישי.....
57.....	נספח ד.13.1 - ריאיון אישי בנושא לבוש והופעה

נספחים כלליים | 59

60.....	נספח 1: משוב רבעוני למשתתפים.....
61.....	נספח 2: תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים.....
63.....	נספח 3: אפליקציות מומלצות.....
66.....	נספח 4: שאלון COPM.....





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, לכישרונותיו 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.

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

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

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 שאר 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 יצור לטובת הקוראים, אך הדברים מכוונים במידה שווה לשני המינים.

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 חברתית 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 (שרבות 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. **ויסות 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 לצרוך תמיכות באופן מותאם אישית.
5. **הגדרת מטרות אישיות:** היכולת לבחור ולהגדיר מטרות התנהגותיות, ניתנות למדידה וברות 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. אננו משתמשים ביכולת זו, למשל, כדי להפסיק לחלום בהקיץ ולחזור למשימה שאנו מבצעים.

ג. **גמישות מחשבתית:** ניתן להקביל יכולת זו זה 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 הסוגייה 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 שמתמשים 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

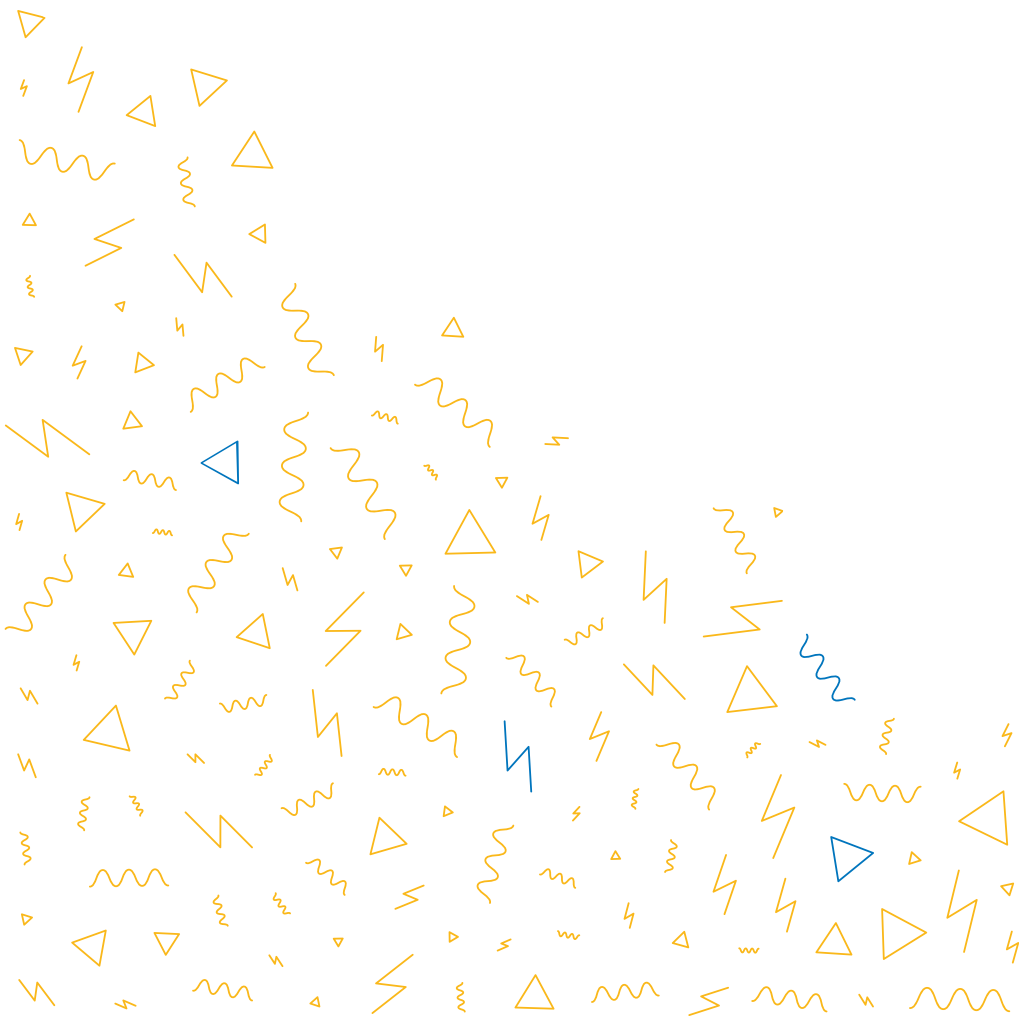
נושאי הסדנה "איכות חיים - הכנה לחיים עצמאיים" מהווים חלק מרצף תוכני הליבה הנלמדים בחינוך המיוחד. הסדנה מתייחסת בהרחבה לעשרת תחומי החיים הכוללים:

ו ידע והשכלה.	א טיפול עצמי/עצמאות אישית.
ז עולם העבודה.	ב בית ומשפחה.
ח נחישות וייצוג עצמי.	ג קשר בין-אישי חברתי.
ט פנאי.	ד שימוש במשאבים קהילתיים.
י חינוך למיניות בריאה.	ה בריאות וביטחון.

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

2. מקורות תאורטיים מפורטים ברשימת המקורות.

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.



- 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, 47-60.
- 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

רון, 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.

Schallock, 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.



1. אוטונומיה, עצמאות אישית ותפקודי יום-יום

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת
 אוטונומיה התייחסותית / יפה בניה.
 מתוך: לקסי-קיי גיליון מס' 3, 2015.
 רקע תיאורטי - ייצוג עצמי ונחישות.

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: מהי עצמאות אישית, מהי אוטונומיה, תפקודי יום-יום בסיסיים ומורכבים (אינסטרומנטליים) והקשר שלהם לעצמאות אישית ואוטונומיה.
2. מיומנויות: הבחנה בין שני סוגים של תפקודי יום-יום (בסיסיים ומורכבים) לפי מאפייני המטלות.
3. ערכים: עצמאות אישית, אוטונומיה.

נספחים לשימוש ביחידה זו
 נספח ד.1. 1. מצגת עצמאות אישית.
 נספח ד.1. 2. הגדרת תפקודי יום-יום BADL, IADL.

לוח זמנים למפגש

1. מהי עצמאות אישית בשבילי: דיון (20 דקות).
2. מהם תפקודי יום-יום? BADL-IADL (20 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. מהי עצמאות אישית בשבילי: דיון (20 דקות)

ניתן להשתמש בנספח ד.1. 1. מצגת עצמאות אישית, או לכתוב "עצמאות אישית" על הלוח ולהזמין את המשתתפים להתייחס למושג בעזרת ההנחיות הבאות:

- אסוציאציות חופשיות למושג עצמאות ולאחר מכן להוסיף לו את המילה אישית.
- מהי המשמעות של עצמאות אישית עבורי?
- מהי חשיבותה בשבילי?
- מה עצמאות אישית מאפשרת/לא מאפשרת לי בחיי?
- האם עצמאות היא רק חיצונית (במעשים, בתפקוד) או שיש לה משמעות פנימית?
- מהי אוטונומיה, האם ואיך היא קשורה לעצמאות תפקודית?

(להרחבה על אוטונומיה מומלץ לקרוא את המאמר אוטונומיה התייחסותית / יפה בניה. מתוך: לקסי-קיי גיליון מס' 3, 2015. ראו קישור).

2. מהם תפקודי יום-יום? (20 דקות)

שאלת פתיחה: אילו משימות מרכיבות את חיי היום-יום של אדם בוגר ועצמאי?

יש לרשום על הלוח את המשימות שהמשתתפים אומרים בשני צדדים נפרדים (ללא כותרות): בצד אחד מטלות הקשורות בטיפול בעצמי ובגופי (BADL), ובצד השני מטלות "אינסטרומנטליות" - מטלות

מורכבות יותר, הדורשות שימוש באמצעים שונים (IADL) (ראו הגדרה בנספח). לאחר שהמשתתפים יסיימו, יש לשאול אם הם רואים הבדל בין המשימות הרשומות בכל צד. אם כן, מהו? בסיום - הקראת ההגדרה (נספח ד.1.2).

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

- הזמנת המשתתפים לסכום: מה היה משמעותי עבורי במפגש? מה היה יעיל/מאפשר/פחות יעיל/חוסם עבורי? עם מה אני יוצאת/מהמפגש? אחר.
- מומלץ להדגיש את ההבדל ברמת המורכבות בין שני סוגי מטלות היום-יום ואת ההכרח לבצע מטלות מורכבות לצורך השגת עצמאות אישית בחיינו הבוגרים.
 - במפגשים הבאים תתאפשר התבוננות של כל אחד על רמת העצמאות שלו בסוגים השונים של המטלות התפקודיות ובדרך לשפרן. זאת, לטובת כל אותם דברים שנאמרו בפתיחת המפגש בנוגע לחשיבותה של עצמאות אישית עבורם.

דגשים למחנכת



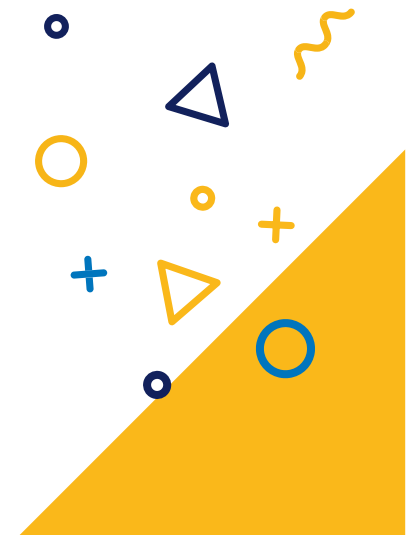
- בפתיחת המפגש, ההנחה היא שיעלו אסוציאציות ועמדות חיוביות כלפי עצמאות אישית. ניתן לשאול האם יש רווח כלשהו (משני) במצב של חוסר עצמאות, או האם עצמאות נתפסת שונה בין אדם לאדם ובמצבים שונים (גם יוזמה ושליטה בקבלת עזרה יש בה ממד של עצמאות). המטרה - להעלות את רמת המורכבות של הדיון, בהתאם ליכולת הקבוצה.
- בחלק השני של המפגש ייתכן שיהיה צורך להגדיר למה הכוונה באומרנו **אדם בוגר ועצמאי**. האם הכוונה למישהו שעושה הכול לבד? שחי לבד? אדם בגיל מסוים? וכדומה. יש לכוון את המשתתפים להעלות כמה שיותר מטלות המאפיינות את חיי האדם הבוגר, אם כי, לא בהכרח שכל אדם בוגר ועצמאי מבצע את כל המטלות לבדו ובמלואן.
- בנוסף לכך, בחלק השני של תפקודי היום-יום ייתכן שיהיה צורך לכוון את המשתתפים לתת דוגמאות למשימות יום-יום הקשורות בטיפול בסיסי בעצמי (BADL) וגם למשימות אינסטרומנטליות (IADL).



פעילויות היום-יום הבסיסיות (BADL - Basic Activity of Daily Living) כוללות את המשימות הנדרשות מהאדם כדי לדאוג לעצמו ולגופו, כמו לבוש, היגיינה וכו'.

פעילויות יום-יום ברמת מורכבות גבוהה יותר מכונות ADL. **אינסטרומנטלי:** (IADL - Instrumental Activities of Daily Living) וכוללות, למשל: שימוש בטלפון, קניות, הכנת מזון, ביצוע מטלות בית, כמו כביסה, שימוש בתחבורה, אחריות על תרופות ויכולת לניהול כלכלי.

(Guralnik & Simonsick, 1993; Lawton & Brody, 1969).



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. ידע והמסגה: העמקה במושג תפקודי יום-יום בסיסיים (BADL).
2. מיומנויות: המשתתפים יערכו ניטור עצמי של עצמאותם ושביעות רצונם מהביצוע בתפקודי היום-יום הבסיסיים.
3. ערכים: עצמאות, אוטונומיה, בריאות, יעילות, אסתטיקה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח ד.2.1. דף הערכה תפקודית.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (10 דקות).
2. דף עבודה - הערכה תפקודית (20 דקות).
3. ביגו BADL (10 דקות).
4. המסגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

הזמנה לשיתוף: מה התפקוד היום-יומי שהכי אהוב עלי ואיזה הכי "מעצבן" לעשות? מומלץ להעלות את השאלות ל-Mentimeter ולבחור תבניות של ענן מילים/חלונות/דרוג תשובות (מחייב הזנת אפשרויות על ידי המחנכת מבעוד מועד). להרחבה על Mentimeter ראו נספח 3 - אפליקציות מומלצות. אם לא משתמשים ב-Mentimeter יש לכתוב את התשובות על הלוח.

אפשר לפתח דיון בעזרת שאלות מנחות על הבחירות של המשתתפים בתפקודים. מומלץ לעודד שיח על נקודות דמיון ושוני בין חברי הקבוצה.

- בשלב זה ניתן להזכיר ולחדד את המושגים שנלמדו ביחידה הקודמת (BADL ו-IADL) ולשייך כל תשובה לסוג המתאים.

- בשיתוף של תפקוד "מעצבן" ניתן לכוון את המשתתפים להתייחס לפעולות שבהן נדרשת עזרה על אף שהמשתתף היה מעדיף להיות עצמאי או לפעולות שהושגה בהן עצמאות, אך עדיין יש קושי בביצוע או חוסר בשביעות רצון.

סיכום מוצע לדיון: לעיתים אנחנו נעדיף להימנע מביצוע פעולות כשקשה לנו לבצען או כשאנחנו לא לגמרי מרוצים מהתוצאה. כשהדבר נוגע למשימות יום-יומיות החשובות לשמירה על הבריאות ועל הנראות שלנו, חשוב שנהיה מרוצים מהדרך שבה אנחנו מבצעים אותן (בין אם זקוקים לתמיכה של אדם נוסף ובין אם מבצעים באופן עצמאי).

2. דף עבודה - הערכה תפקודית (20 דקות)

מילוי דף ההערכה התפקודית (ראו נספח ד.2.1 - דף הערכה תפקודית).

דגשים למילוי דף ההערכה

- ראשית נמלא את המשבצות הלבנות ביחס לכל תפקוד.
- 1 = ציון מינימלי, 10 = ציון מקסימלי.
- המשמעות של 'בצורה טובה ויעילה' - כאשר לוקח לי זמן סביר לעשות את הפעולה ואני שבע רצון מהתוצאה.
- לאחר מכן נחשב עבור כל תפקוד: [1] חשיבות הביצוע העצמאי (עמודה א') פחות עצמאות הביצוע בפועל (עמודה ב'); [2] חשיבות יעילות הביצוע (עמודה ד') פחות יעילות הביצוע בפועל (עמודה ה'); [3] חיבור בין 1 ל-2.
- נקיף בעיגול את כל ההיגדים שהתוצאות הסופיות שלהן יצאו יותר מ-10 (המשמעות היא פריטים שלגביהם יש פער בין הפוטנציאל לביצוע בפועל ולכן הם יכולים להוות מטרה מתאימה להמשך).

3. בינגו BADL (10 דקות)

- המשתתפים מסתדרים בשלוש/רביעיות (בהתאם לגודל הקבוצה), כאשר המשותף לקבוצה הוא ההיגד שבו נמצא פער בשאלון. למשל, מי שאצלו עלה פער בהיגד מספר 2 יצטרך למצוא עוד שלושה חברים שגם אצלם עלה פער בהיגד זה. אם לא יצליח, יחפש שותפים לפערים בהיגדים אחרים. אם יש זמן אפשר לפזר את הקבוצות, להתחלק אחרת ולבצע את התרגיל פעם נוספת.
- בהתאם לזמן ולאופי הקבוצה המשתתפים יונחו לשתף בסיבה שלדעתם בהיגד זה קיים פער והיכן טמון הקושי המרכזי בתפקוד זה.
- המטרה היא לאפשר שיתוף ונורמליזציה של הקשיים בין חברי הקבוצה.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנה לשיתוף בתחושות ובמחשבות שעלו במפגש.

סיכום מוצע


לכולנו עשויים להיות קשיים כאלה ואחרים בתפקודי היום-יום. חשוב שנזהה את המקומות שאליהם נרצה להתקדם. בהמשך נדבר על כלים להגשמת מטרות אישיות. מומלץ לכל משתתף לזכור את הפעילויות שבהן עלו פערים, הן עשויות לשמש מטרות מתאימות לדיון בהמשך.

דגשים למחנכת

- מומלץ לעבור בין המשתתפים ולסייע להם במילוי השאלון, לרבות חישוב ציון.
- בסיום המפגש מומלץ לאסוף את הדפים ולהיעזר בתכנים שעלו כרעיון למטרות פוטנציאליות במפגשים הבאים (בדגש על המפגש 'מי מנהל כאן?').
- במשחק הבינגו מומלץ לעבור בין הקבוצות ולתווך את השיח במידת הצורך.





ג' + ו' *	ו' = ד'-ה'	ה' כמה אני מבצע בצורה טובה ויעילה 10-1	ד' כמה חשוב לי לבצע בצורה טובה ויעילה 10-1	ג' א'-ב' =	ב' כמה אני עצמאי 10-1	א' כמה חשוב לי לבצע עצמאית 10-1	תפקוד 
							1 שטיפת פנים
							2 מקלחת
							3 חפיפת שיער
							4 צחצוח שיניים
							5 גילוח (פנים/רגליים/בית השחי, ועוד)
							6 טיפול בציפורניים (גזירה, שמירה על ניקיון, מריחת לק, ועוד)
							7 איפור
							8 סידור שיער
							9 שימוש בדיאודורנט
							10 היגיינה נשית
							11 בחירת בגדים
							12 התלבשות
							13 לבוש נקי ומסודר
							14 התאמת הבגד לעונה/ להקשר
							15 ניקיון בשירותים
							16 שימוש בסכום
							17 שמירה על סביבה נקייה בזמן האוכל

*לאחר החישוב, יש להקיף בעיגול את התוצאות הגבוהות מ-10 בעמודה השמאלית ביותר.

3. תלות ועצמאות לאורך החיים

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: היכרות עם המושגים "תלות" ו"עצמאות" באופן רב-ממדי (לא "שחור/לבן")
2. מיומנויות: ניטור עצמי, העלאת המודעות לצורך בפיתוח עצמאות, לתהליך התפתחותי אישי, כולל הישגים ואתגרים במעבר בין תלות לעצמאות.
3. ערכים: עצמאות אישית, אוטונומיה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ד.3.1. סיפורים אישיים* להדפסה בעותק 1.
- נספח ד.3.2. כרטיסיות מטלות להדפסה בעותק 1 גדול.
- נספח ד.3.3. ציר זמן להדפסת עותקים כמספר המשתתפים.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: קריאת וניתוח סיפורי יום אופייניים (10 דקות).
2. שיתוף ודיון לגבי עצמאות והצורך בעצמאות (10 דקות).
3. שיבוץ מטלות על ציר זמן (10 דקות).
4. שיתוף תובנות במליאה, המשגה וסיכום (15 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: קריאת שני סיפורי יום אופייניים³ ילדה בת 3.5 ובוגרת צעירה (10 דקות)
הזמנת שני מתנדבים לקריאת שני הסיפורים בזה אחר זה (נספח ד.3.1). ניתן לחילופין להקרין במקרן ולקרוא יחד. שאלה לדיון: מה ההבדלים בין שני הסיפורים? מהם ההצלחות והקשיים שכל דמות חווה? (לדוגמה: קשיים של הילדה - אולי תחושת חוסר שליטה/חוסר בחירה, עושים בשבילה; קשיים של הבוגרת - קבלת החלטות, עשייה עצמאית, עומס מטלות).
2. שיתוף ודיון לגבי עצמאות והצורך בעצמאות (10 דקות)
הזמנת המשתתפים לשתף:
 - איפה ומתי בחייהם הם מרגישים חוסר בחירה ואיפה הם מרגישים אחריות, עצמאות ואוטונומיה?
 - למי כל אחד מרגיש יותר קרוב - לילדה או לבוגרת? במה? מי הם היו רוצים להיות?
3. שיבוץ מטלות על ציר זמן (10 דקות)
פיזור פתקים עם מטלות שונות מחיי היום-היום בבית ובקהילה (נספח ד.3.2): כביסה, תכנון והכנת ארוחות, קניות, ניקיון הבית, נסיעה למקום מרוחק (ניתן גם להקרין על לוח או מסך).
כל אחד בוחר מטלה או מספר מטלות (מבלי לקחת את הפתק אליו) וממלא בציר הזמן (נספח ד.3.3) תחת כל תחנת זמן כמה היה/הוא עצמאי במטלה זו (בסולם מ-1:10 - לא עצמאי כלל; 10 - עצמאי לחלוטין). לאחר מכן יש לפרט באילו מרכיבים מתוך המטלה היה/הוא עצמאי ובאילו לא (לדוגמה: ממיין את הכביסה לבד, מחליט מה לכבס, מכניס למכונה, זקוק לעזרה רק בהפעלת המכונה).

3. סיפורים אישיים. רעיון ועיבוד מתוך חוברת מערך הדרכה של מרכזי נוער לנוער עם מוגבלות, ג'וינט ישראל ומשרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים, אגף השיקום - השירות לשיקום בקהילה, 2016.

4. שיתוף תובנות במליאה וסיכום (15 דקות)

הזמנת המשתתפים המעוניינים להציג את ציר הזמן ולשתף בהתפתחות של עצמאותם התפקודית לאורך חייהם.

הזמנת המשתתפים שמציגים לשתף בהישגים ובאתגרים בדרך, מה נדרש להם כדי להצליח והאם התרגיל מאפשר להם להכיר משהו חדש על עצמם ועל התהליך שהם עברו?

דגשים למחנכת



- במהלך הדיונים בקבוצה חשוב להדגיש את **המורכבות** במושגים "תלות" ו"עצמאות", שכן במטלות רבות בשלבים שונים נוכל לראות **שילוב של תלות ועצמאות** בהיבטים שונים של המטלה (גם בתיאור יומה של שלומית ניתן לראות, לדוגמה, חלוקה בתחזוקת הבית עם שותפה וקבלת עזרה מאושרית בעבודה). המינון משתנה לאורך החיים ועשוי להשתנות גם בחיים הבוגרים בתקופות שונות. המעבר מתלות לעצמאות אינו חד ומתרחש בהדרגתיות, לפעמים נמשך לאורך זמן רב.
- חשוב להדגיש את שלב המעבר שבו המשתתפים בתוכנית נמצאים - בין ילדות לבגרות. כל אחד מהם נמצא בתוך התהליך **בין** שלבים אלה וכל אחד צועד בשביל שלו, בקצב שלו וליעד ייחודי, שונה משל חברו.

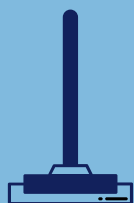
לירי

הי, אני לירי, אני בת 3.5 ואני גרה בתל-אביב. אימא שלי מעירה אותי כל בוקר ב-7:00, מלבישה אותי ומכינה לי שוקו וכריך. היום ממש רציתי ללבוש את החולצה הסגולה החדשה, אבל אימא אמרה לי שהיא בכביסה. מאוד התאכזבתי... קצת בכיתי. אימא נתנה לי לבחור חולצה אחרת מהארון וזה עזר לי להירגע. בינתיים אבא הכין לי סנדוויצ'ים לגן ואז אחי הגדול אורי לקח אותי יד ביד בדרך לבית הספר שלו לגן שלי. בגן יש לי מלא חברים ואנחנו משחקים בארגז החול ובמשחקים של הגן. הכי אני אוהבת לצייר ולבנות עם מגנטים! בשעה 16:00 אימא חוזרת מהעבודה ובאה לאסוף אותי מהגן. אני בדיוק מתעוררת משנת הצהריים ושמחה לראות אותה, כשאני פוקחת עיניים. בבית אני בדרך כלל משחקת עם אחי והיום הלכתי עם אימא ואורי לגן השעשועים ופגשתי שם חברה מהגן. כשחזרנו אבא כבר הכין את ארוחת הערב ואני עזרתי לו לסדר את הצלחות על השולחן. אחר כך הוא קילח אותי וצחצח לי שיניים. אני אוהבת לשמוע בדיוק שלושה סיפורים לפני השינה. חלק מהסיפורים אני כבר יודעת בעל-פה. עכשיו הגיע סופסוף הזמן לישון 😊

שלומית

הי, אני שלומית ואני בת 25. אני עובדת כמזכירה במשרד עו"ד. קמתי היום בבוקר בשעה 6:00 כדי להספיק להתארגן ולהכין לעצמי כריכים לעבודה. היום אני הרבה שעות מחוץ לבית כי אחרי העבודה אני הולכת ל"יום פתוח" במכללה כדי לברר על לימודי הנהלת חשבונות. אני ממש רוצה ללמוד כדי להתקדם בעבודה ולא יודעת מה... מתלבטת בין הנהלת חשבונות לקורס מדריכות כושר. אולי בכלל אלמד תואר במשהו? (אימא שלי תשמח...). אני צריכה גם להחליט אם אמשיך לעבוד במהלך הלימודים או אקח הפסקה ואיך להתפרנס בתקופה הזאת... אולי ההורים יוכלו לעזור לי קצת. כמה החלטות... בקיצור, ב-7:00 יצאתי מהבית. אני צריכה להחליף שני אוטובוסים כדי להגיע לעבודה ולכן רוצה לקחת טווח ביטחון. הגעתי ב-7:45 לעבודה, אז הספקתי אפילו להכין לי קפה וליהנות מארוחת בוקר שקטה במשרד לפני הבלגן של הבוקר. עבדתי עד 15:00. היה הרבה עומס בעבודה היום, טלפונים וסיכומי פגישות שהייתי חייבת להקליד. בחלק מסיכומי הפגישות פשוט בלתי אפשרי בשבילי להבין את כתב ידו של המנהל, ורק אושרית המתמחה יודעת לפענח אותו עבורי. אחרי העבודה הלכתי לפגישה במכללה והגעתי ב-18:00 הביתה. קצת דיברתי עם השותפה לדירה ושיתפנו אחת את השנייה במה שעבר עלינו במהלך היום, אבל לא היה לי הרבה זמן כי היום אני בתורנות הדירתית לשטוף את הדירה. שטפתי את הדירה, אחר כך בישלתי ארוחת ערב וגם דאגתי שיישאר לי למחר. אחרי שטיפת הכלים כבר ממש התעייפתי אז ישבתי מול סדרה שאני ממש אוהבת בטלוויזיה. כשקלטתי שאני כבר נרדמת ולא ממש מרוכזת בסדרה הבנתי שהגיע הזמן ללכת לישון. מחר שוב יום עמוס אז אני צריכה כוחות 🧘

ניקיון הבית



כביסות



התנהלות
כלכלית
ניהול תקציב
ושימוש בכסף



קניות



תכנון
והכנת
ארוחות



נסיעות



בחרו מטלת יום-יום בתחום הבית או הקהילה וסמנו עבור כל תקופה:

1. עד כמה הייתי עצמאי במטלה זו (מ-1-10. 1 - לא עצמאי כלל, 10 - עצמאי לחלוטין).
2. באילו מרכיבים של המטלה הייתי עצמאי ובאילו לא?



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מטרות המפגש

1. ידע והמסגה: המשתתפים ילמדו על המיומנויות הנדרשות לביצוע עבודות בית שונות.
2. מיומנויות: המשתתפים ירכשו כלים בסיסיים לניתוח דרישות לשם ביצוע פעילויות משק בית ויפתחו מודעות לעוצמות ולאתגרים אישיים הנגזרים מכך.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ד.4.1 - תרשים פאי ריק.
 נספח ד.4.2 - בנק מיומנויות ויכולות.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. פעילות תרשים פאי לניתוח יכולות בביצוע עבודות בית (35 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

שיתוף בקבוצה: באילו מטלות בית התנסיתם ואתם מרגישים טובים/שולטים בהן? מדוע? האם יש לכם שיטה מיוחדת או טיפ מיוחד? (עידוד המשתתפים לחלוק נקודות חוזק).

2. פעילות: תרשים פאי לניתוח יכולות בביצוע עבודות בית (35 דקות)

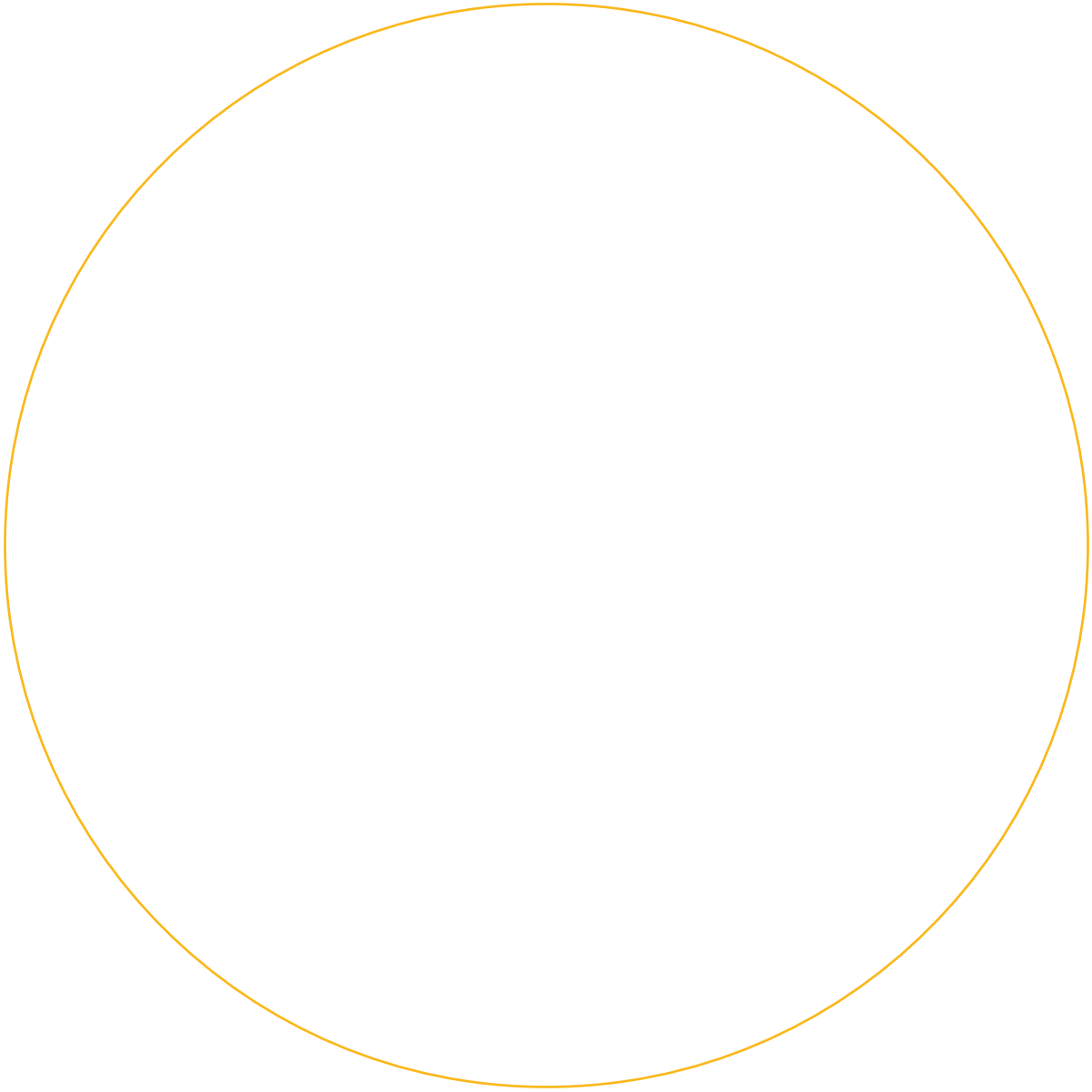
חלוקת הכיתה לארבע קבוצות.

- כל קבוצה בוחרת מטלת בית אחת מבין המטלות הבאות: שטיפת כלים, בישול חביתה, החלפת מצעים, קיפול כביסה, שטיפת רצפה, ניקוי חלונות, אחר.
- על כל קבוצה לבנות תרשים פאי (ראו נספח ד.4.1 - תרשים פאי ריק), המתאר את המיומנויות והיכולות הנדרשות לביצוע המטלה באחוזים (מתוך בנק מיומנויות ויכולות - ראו נספח ד.4.2). אם קיים קושי בהבנת אחוזים ניתן להסביר במונחים של חלקי עוגה גדולים וקטנים, "פרוסות". מומלץ להשתמש בצבעים.
- ניתן להקרין על הלוח את בנק המיומנויות והיכולות. אפשר להיעזר באינטרנט לחיפוש מושגים ולהבהרתם.
- אם נשאר זמן, הקבוצות יחליפו ביניהן את מטלות הבית ויבנו תרשים חדש. לאחר מכן ניתן להשוות בין התרשימים של שתי הקבוצות.
- הקבוצות יציגו את התרשימים במליאה.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

- הזמנת המשתתפים לסכם: מה היה משמעותי עבורי במפגש? מה היה יעיל/מאפשר/פחות יעיל/חוסם עבורי? עם מה את/ה יוצאים מהמפגש? אחר.
- חישוב על עצמכם, על העוצמות שלכם ובמה הן יכולות לסייע לביצוע פעולות יום-יומיות. למשל, אם אני סבלני ובעל נטייה לדייקנות, היכולות הללו עשויות לעזור לי בקיפול כביסה.
- נסו לחשוב גם על האתגרים ועל מה הם יכולים להשפיע. למשל, אני מתעייף מהר מהפעלת מאמץ בידיים, לכן שטיפת רצפה יותר מאתגרת עבורי.







מיומנויות חשיבה:

זריזות מחשבה	ידע	זיכרון	ריכוז
אומדן זמן	תפיסה מרחבית	בקרה (בדיקה)	תכנון
	שימוש בשפה	פתרון בעיות	הסקת מסקנות

יכולות פיזיות:

קשר עין יד	כוח (שרירים חזקים)	שמיעה תקינה	ראייה תקינה
	זריזות	קואורדינציה	דיוק

מיומנויות ויכולות נוספות:

עקביות	דייקנות	התמדה	סבלנות
--------	---------	-------	--------

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

רקע תיאורטי: התמקדות בחוזקות

מטרות המפגש

1. ידע והמשה: מהי למידה מהצלחות? איך לומדים מהצלחה?
2. מיומנויות: זיהוי אסטרטגיות אישיות, שיוך הצלחות לעצמי, חיזוק תחושת מסוגלות, למידת עמיתים, העברה של אסטרטגיה מוצלחת מהקשר אחד לאחר.
3. ערכים: ראייה חיובית, הכרה בכוחות, למידה מהאחר.

עזרים לשימוש ביחידה זו

הכנת שאלה ב-padlet (אפליקציות מומלצות): איזו פעולה עזרה לי להצליח באחד מתפקודי היום יום שלי?
ניתן גם לביצוע עם פתקים המודבקים על הלוח או נפרסים על השולחן.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: למידה מהצלחות (10 דקות).
2. שיתוף בפעולות מקדמות הצלחה ב-padlet (15 דקות).
3. שיתוף בפעולות שאומצו (10 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (15 דקות)

- שאלה לשיתוף: **ממה אתם לומדים יותר - מהצלחות או מכישלונות? מדוע?**
- סקירה קצרה של המפגשים האחרונים בנושא עצמאות אישית ותפקודי יום-יום והזמנת המשתתפים לחשוב על **תפקוד יום-יומי באחד מהנושאים שדוברו עד כה, שבו הם חווים הצלחה כלשהי**, גם אם קטנה. ההצלחה יכולה, למשל, להתבטא ב:
 - ✓ ביצוע מטלה הקשורה בעצמאות אישית למרות קושי מסוים או חוסר מוטיבציה.
 - ✓ הישג בהתמדה או בביצוע מטלה שקודם לא הצליחו לבצע.
 - ✓ דבר חדש שהצליחו ללמוד.
 - ✓ משאבים או עזרה שהצליחו לגייס.

חשוב שההצלחה תהיה בחוויית המשתתף משויכת לעצמו ולא לאדם אחר, לסיבות או

לנסיבות חיצוניות כלשהן שגרמו לו להצליח.

- סיכום ביניים: פעמים רבות, בתהליכי למידה והתפתחות נבחר באופן טבעי להתמקד במה **שלא עובד**, בפיתוח יכולת **חסרה** ובחיזוק תפקודים **חלשים** יותר. עם זאת, ניתן ללמוד גם מתוך חוויות של הצלחה ולחקור בעצמנו: **מה עבד? מה עשיתי שאפשר לי להצליח?** על בסיס חקירה כזאת נוכל לזהות **עקרונות פעולה** מוצלחים ומקדמים עבורנו, שנוכל ליישם גם במצבים נוספים.

2. שיתוף בפעולות מקדמות הצלחה padlet (15 דקות)

- הנחיית המשתתפים להיזכר בהצלחה שעליה חשבו קודם ולאתר **פעולה אחת שביצעו (בעצמם) ותרמה להצלחתם**. לדוגמה: אם למישהו קורה הרבה שהוא דוחה את המקלחת לשעה מאוחרת

בערב, ואז מתעייף ונרדם מבלי להתקלח, והנה אחרי מספר ימים הצליח להיכנס להתקלח מוקדם יותר אחר הצהריים, הפעולה יכולה להיות: "הקדמתי את הביצוע לשעה מוקדמת יותר, שבה לא אהיה כל כך עייף". פעולות נוספות יכולות להיות שימוש באפליקציה מסוימת או באסטרטגיה תומכת זיכרון, תכנון מוקדם, יצירת תגמול מסוים לביצוע מטלה שעורר מוטיבציה, ועוד.

- המשתתפים ייכנסו לקישור ב-padlet (ניתן להיעזר ב: **נספח 3: אפליקציות מומלצות**) ויענו על השאלה: "איזו פעולה עזרה לי להצליח באחד מתפקודי היום-יום שלי?" ניתן לכתוב את הפעולה מבלי לחשוף את פרטי האתגר או ההצלחה האישית (כמו בדוגמאות הנ"ל). יש לשים דגש על **פעולה שעושים** ולא על תכונה אישית או על מצב כללי ("הייתי חרוצה", "לא ויתרתי לעצמי", "האמנתי בעצמי" וכדומה). כדי לחשוב על פעולה אקטיבית יש לשאול את המשתתף מה **עשה** בפועל במסגרת היותו חרוץ/לא מוותר/מאמין בעצמו.
- לאחר מענה על השאלה, המשתתפים יתבוננו בפעולות שמשתתפים אחרים העלו ללוח ה-padlet (מופיע בצורה אנונימית). כל אחד מוזמן לבחור פעולה שמישהו אחר העלה ולדעתו תוכל לקדם גם אותו במטרותיו האישיות בתחום העצמאות האישית.

3. שיתוף בטיפים שאומצו (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף בפעולה של מישהו אחר שבחרו ולהסביר מדוע לדעתם היא תעזור להם בשיפור עצמאותם בתפקודי היום-יום. אם המשתתף לא מוצא פעולות של אחרים שהוא מעוניין לאמץ, באפשרותו לבחור אחת מפעולותיו שלו ולחשוב כיצד היא יכולה לעזור לו להצליח גם במטלות אחרות.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם: מה היה משמעותי עבורי במפגש? מה היה יעיל/מאפשר/פחות יעיל/חוסם עבורי? עם מה את/ה יוצאים מהמפגש? אחר.

סיכום מוצע

היום נחשפנו להרבה כוחות שיש כאן בקבוצה, שכל אחד יכול ללמוד מהם על עצמו: איך אני מצליח? מה עוזר לי? אילו פעולות מקדמות את ההצלחה שלי? אילו אסטרטגיות עובדות בשבילי טוב? וגם - מה אני יכול ללמוד מההצלחה של האחר בקבוצה שלי? איזה "טיפ" או אסטרטגיה אני יכול לקחת ממנו ולנסות בעצמי?

דגשים למחנכת

אם משתתף מתקשה למצוא הצלחה או פעולה שקידמה את ההצלחה שלו, אפשר לעזור לו מתוך ההיכרות עמו ולכוון אותו להצלחות קטנות אשר לפעמים הופכות להיות מובנות מאליהן עבורו ואינן מקבלות את אותם משקל ותשומת לב שקשיים ואי-הצלחות מקבלים בתודעה של האדם. כמו כן, ניתן להציע למשתתף שישאל חבר/הורה/מישהו בקבוצה אם הוא יכול להזכיר לו הצלחה שהייתה לו (באמצעות שיחת טלפון).



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

רקע תיאורטי: ניהול עצמי

מטרות המפגש

1. **ידע והמשגה:** מהם ניהול וניהול עצמי? מהם תפקודים ניהוליים, מדוע הם חשובים ואיך הם מתבטאים בחיי היום-יום שלנו.
2. **מיומנויות:** ניטור עצמי בהקשר של תפקודים ניהוליים, תרגול הצבת מטרה אישית ותכנון שלבי הביצוע והבקרה.
3. **ערכים:** אחריות אישית.

נספחים לשימוש ביחידה זו

נספח ד.6.1 - מצגת "איזה מן מנהל אני לעצמי?"

נספח ד.6.2 - תרגיל תפקודים ניהוליים

עזרים לשימוש ביחידה זו

דף או בריסטול גדול להדבקה על הלוח - אפשר גם מדבקות צבעוניות, עגולות וקטנות כמספר המשתתפים (ניתן להמיר גם בטוש מחיק שבעזרתו כל אחד כותב את שמו על הלוח).

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (10 דקות).
2. מהם תפקודים ניהוליים (20 דקות).
3. תרגיל תפקודים ניהוליים (10 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

שאלת פתיחה: **מי מנהל כאן?** כתגובה לתשובות המשתתפים יש לשאול שאלות נוספות כמו: את מי מנהלים? איך מנהלים? במה הניהול מתבטא? (למשל קבלת החלטות כאלה ואחרות ביום-יום), מה זה דורש?

הכוונה שכבר השאלה הראשונה תגרה את החשיבה על מהו ניהול בעיניהם ולהגיע לתובנות כי:

- כל אחד הוא מנהל של עצמו.
- ניהול (כמו כל ניהול) דורש מיומנויות ניהוליות בחיי היום-יום.

אם הצעירים אינם מציינים את עצמם כמנהלים, ניתן לשאול שאלות מנחות, כמו: מהו ניהול בעיניכם? מי מנהל אתכם? (הורה? מורה? אף אחד?). אם הם ציינו מנהל אחר לעצמם, אפשר לשאול: איך מתבטא הניהול שלו אתכם? האם יש לכם חלקים ניהוליים גם כן?

2. מהם תפקודים ניהוליים? (20 דקות)

הצגת מצגת "איזה מן מנהל אני לעצמי?" (ראו נספח ד.6.1). בהצגת שקפים 4-5 (זיהוי: מהם אתגרי הניהול שלי?) מומלץ להקרין את המצגת על הלוח המחיק או להדביק בריסטול שאפשר יהיה להסירו ולהזמין את המשתתפים להדביק מדבקה צבעונית קטנה או לרשום את שמם ליד משפטים שהם מזדהים עמם ושהם מרגישים שמאפיינים אותם.

3. תרגיל תפקודים ניהוליים⁴ (10 דקות)

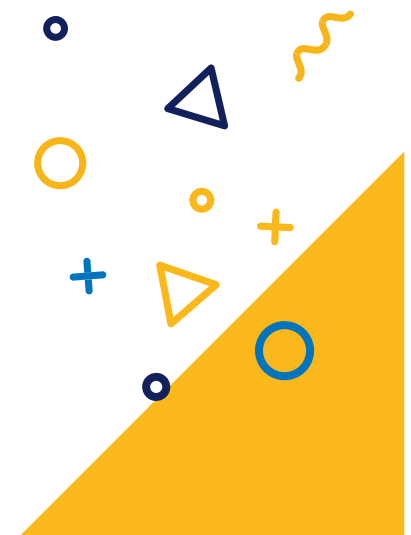
בהתאם לשקף 11 במצגת (ראו **נספח ד.6.1**). הזמנת המשתתפים לבצע את התרגיל הבא בכתב (ניתן להדפסה וחלוקה למשתתפים - ראו **נספח ד.6.2**):

- בחר/י מטרה קטנה לשבוע הקרוב (לפי מה שהוגדר: ברורה, ממוקדת, ניתנת למדידה וניתנת להשגה).
- דרג/י את רמת הביצוע שלך במטרה זו כיום מ-10⁻1, כאשר 1 נמוך מאוד ו-10 גבוה מאוד.
- רשום/י לעצמך את תסריט הביצוע המושלם של המטרה. איך זה ייראה?
- רשום/רשמי לעצמך מה יסייע לך לביצוע מושלם של המטרה?
- רשום/רשמי לעצמך מה יפריע?
- בחר/י זמן לבדיקה עצמית - האם עמדת במטרה שהצבת לעצמך?

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם מה כל אחד לקח מהמפגש, ומה הם, כמנהלים, מציעים לעשות עם התרגיל שרשמו לעצמם (לקיים מעקב בקבוצה במפגש הבא? לשלוח עדכון למחנכת באופן אישי? להשאיר כמטלת בית כל אחד לעצמו? לשתף אנשים נוספים בתהליך? להניח לנושא?).

4. התרגיל המסכם נכתב בהשראת פרוטוקול טיפול בשיטת Cog-Fun A - המעבדה לשיקום נוירוקוגניטיבי תפקודי, בית הספר לריפוי בעיסוק, האוניברסיטה העברית, ירושלים.





1. בחרי/י מטרה קטנה לשבוע הקרוב (לפי מה שהוגדר: ברורה, ממוקדת, ניתנת למדידה וניתנת להשגה).

2. דרג/י את רמת הביצוע שלך במטרה זו כיום מ-1-10, כאשר 1 נמוך מאוד ו-10 גבוה מאוד.



נמוך מאוד

גבוה מאוד

3. רשום/י לעצמך את תסריט הביצוע המושלם של המטרה. איך זה ייראה?

4. רשום/י לעצמך מה יסייע לך בביצוע מושלם של המטרה?

5. רשום/י לעצמך מה יפריע?

6. בחרי/י זמן לבדיקה עצמית: האם עמדת במטרה שהצבת לעצמך?

בהצלחה!

5. התרגיל המסכם נכתב בהשראת פרוטוקול טיפול בשיטת Cog-Fun A - המעבדה לשיקום נירו-קוגניטיבי תפקודי, בית הספר לריפוי בעיסוק, האוניברסיטה העברית, ירושלים.

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מהי היגינה ומטרתה - מתוך אתר מתי"א רן
<http://www.rn.edu1.org.il/BRPortal/br/P102.jsp?arc=1906410>

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: הכרת המושג "היגינה".
2. מיומנויות: העלאת המודעות לחשיבות ההיגינה.
3. ערכים: דימוי עצמי, אורח חיים בריא.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ד.7.1. כרטיסיות בנושא היגינה (להדפסה או הקרנה בעזרת מקרן).
- נספח ד.7.2. מצגת היגינה.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. דיון - מהי היגינה (15 דקות).
3. משימה בקבוצות ודיון - פעולות היגינה (20 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

פתיחה מוצעת: ההיגינה היא חלק מחיינו מראשית החיים ועד הזיקנה. בגיל ההתבגרות צורכי ההיגינה שלנו משתנים ביחס לילדות לאור השינוי שעובר גופנו. לכן יש להתייחס לחשיבות של ההיגינה ולפעולות הנגזרות מכך.

כחלק מנושא ההיגינה נעסוק בדברים שחלקם הם פרטיים לכל אחד מאיתנו. בשל כך, לא מקובל לדבר עליהם בחברה. עם זאת מקובל וחשוב ללמוד אותם ובעזרת הלמידה לשפרם. זוהי המסגרת המתאימה לעשות זאת (אפשר גם עם הורה, מדריך או אדם קרוב). כדי לאפשר את הלמידה, חשוב שכאן בקבוצה תתאפשר למידה באווירה פתוחה ומאפשרת ויישמרו הסודיות והכבוד ההדדי, כדי לשפר את ההבנה של כולנו ואת הביצוע גם בנושא זה.

2. דיון כיתתי (15 דקות)

יש לחלק את הלוח לשלושה חלקים, להפנות למשתתפים שלוש שאלות ולכתוב את התשובות והאסוציאציות שעולות על הלוח:

- מה זו היגינה?
- מה מטרת ההיגינה?
- מה ההבדל בין היגינה שלי כילד להיגינה שלי כאדם בוגר?

בהתאם לצורך אפשר להרחיב מידע על כל שאלה. ניתן להיעזר בנספח ד.7.1. - כרטיסיות בנושא היגינה.

3. משימה בקבוצות ודיון (20 דקות)

חלוקה לשתי קבוצות - כל משתתפי הקבוצה יכתבו פעילויות היגיינה שהם מכירים מחייהם האישיים ו/או כאלה שלדעתם מתאימות להגדרה לאור הדיון שהסתיים כרגע בקבוצה.

כותבים על הלוח את הדברים שכל קבוצה העלתה. לאורך השיתוף יש לבדוק האם יש הסכמה בין שתי הקבוצות לגבי הדברים שנכתבו. אם מתגלים חילוקי דעות יש לבחון את הפערים ולבדוק תוך כדי הדיון האם כל אפשרות שהועלתה עונה להגדרה של שמירה על בריאות ו/או ניקיון הגוף.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

- הזמנת המשתתפים לסכם ולשתף אם יש להם שאלות ומחשבות בנושא היגיינה.
- במפגשים הבאים נתייחס לכלל פעילויות ההיגיינה הנדרשות לגברים ולנשים.

דגשים למחנכת



- יש לקיים חשיבה מקדימה לגבי תזמון העיסוק בנושא היגיינה ביחס לתהליך הקבוצתי. מומלץ לעסוק בנושא זה, כמו גם במערכים אחרים בנושא מיניות בריאה, שהם יותר אינטימיים, בשלב מתקדם יחסית בהתפתחות הקבוצה.
- ניתן להיעזר לכל אורך המפגש בנספח ד.7.2 - מצגת היגיינה.
- במהלך העיסוק בנושא ההיגיינה חשוב להבחין בין המושג הנ"ל לטיפוח. טיפוח אינו נועד לשמירה על הבריאות, אלא נועד לכך שגבר/אישה יחוו טוב יותר עם המראה שלהם (תהיה לכך התייחסות במערך שעוסק במיניות בריאה). לדוגמה, הסרת שיער מהידיים ומהרגליים היא פעילות טיפוח.



מטרת ההיגיינה: שמירה על הבריאות והשתלבות בחברה באופן מיטבי.



היגיינה: גהות, תורת הבריאות, החוקים והכללים לשמירת בריאות האדם והציבור ולהשבחתה.
(מילון א.א. שושן)



השינוי בפעולות היגיינה בעקבות ההתבגרות: שינויים גופניים המתרחשים עם תחילת תהליך הבשלות המינית דורשים פעילויות שלא נעשו קודם, לדוגמה: גילוח, שימוש בדיאודורנט, לבישת חזייה, שימוש בתחבושת/טמפון, ועוד.

8. מה כוללת שמירה על היגיינה?

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

מהי היגיינה ומטרתה - מתוך אתר מתי"א רן
<http://www.rn.edu1.org.il/BRPortal/br/P102.jsp?arc=1906410>

מטרות המפגש

1. **ידע והמשגה:** הכרת מרכיבי ההיגיינה, איברים, הפרשות ונוזלי גוף הדורשים טיפול.
2. **מיומנויות:** התאמת פעולות היגיינה לאיברים, להפרשות ונוזלי הגוף.
3. **ערכים:** דימוי עצמי, אורח חיים בריא, חשיבות השיח הפתוח ללמידה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

1. נספח ד.8.1. טבלת פעולות לשמירה על היגיינה - להדפיס עותק לכל קבוצה (2-3).
2. נספח ד.2.2. מצגת היגיינה.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (10 דקות).
2. פירוט נוזלי הגוף והתייחסות לאיברי הגוף הקשורים לשמירה על היגיינה (15 דקות).
3. משימה קבוצתית (15 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (10 דקות)

הזמנת המשתתפים להביע מחשבות שעלו בעקבות המפגש הקודם והצגת הנושא של המפגש הנוכחי: פעולות ההיגיינה הנדרשות מאיתנו כחלק מטיפול בגוף והשתלבות במארג החיים.

2. פירוט נוזלי הגוף והתייחסות לאיברי הגוף הקשורים לשמירה על היגיינה (15 דקות)

ניתן להשתמש בנספח ד.7.2. מצגת היגיינה - שקפים 11-12. יש לעבור על הסעיפים הבאים:

א. היכרות עם הפרשות/ נוזלי הגוף

רוק: מופרש בחלל הפה מבלוטות הרוק ומסייע בעיכול. בזמן עיטוש ושיעול (ולעיתים אפילו סתם בזמן דיבור נלהב) נפלטים רסיסי רוק לחלל האוויר.

זיעה: נוזל המופרש מבלוטות הזיעה אשר נמצאות בעור. זיעה מופרשת כאשר חם לנו וכאשר אנו עושים מאמץ, לחוצים או עצבניים. הזעה משתנה מאדם לאדם ויש אזורים בגוף שבהם מזיעים יותר מאשר בחלקי גוף אחרים.

נזלת וליחה: נזלת מופרשת מהאף כאשר אנחנו חולים/מצוננים.

שתן: פסולת נוזלית המופרשת אצל בנים ובנות דרך השופכה עד לפתחה השופכה.








צואה: הפרשה ממערכת העיכול שיוצאת דרך פי הטבעת.

גזים: נפלטים ממערכת העיכול דרך הפה או פי הטבעת.

וסת: דימום הנמשך בין יומיים לשבעה ימים, היוצא מהנרתיק והוא חלק מהמחזור החודשי של נשים.
נוזל זרע: תפקידו לשאת את הזרע של הגבר, שנוצר באשכים, עד ליציאתו מהפין. נוזל הזרע מופרש עם חוויית האורגזמה.

נוזל הנרתיק: נוזל שקוף עד לבנבן שמטרתו לשמור על בריאות הנרתיק ולסכך את הנרתיק בעת עוררות מינית ופעילות מינית.

ב. מרכיבי היגיינה נוספים שאליהם נתייחס

שיער ראש		עור הגוף	
זקן		פנים	
ביגוד		פה	
		ציפורניים	

3. משימה קבוצתית (15 דקות)

חלוקת המשתתפים לשתיים עד שלוש קבוצות (מומלץ בשלב זה להפריד בין גברים ונשים), כל קבוצה תקבל את **נספח ד.8.1**. טבלת פעולות לשמירה על היגיינה, ותכתוב מהו הטיפול הדרוש לכל אחד מהסעיפים. התשובות יידונו במפגש הבא, כאשר יפורטו פעולות ההיגיינה.

4. המשגה וסיכום (10 דקות)

- הזמנת המשתתפים לשתף בשאלות, במחשבות ובתחושות בנושא שדובר היום.
- הזמנת כל קבוצה לשתף איך הייתה להם העבודה בקבוצה בנושא זה.

סיכום מוצע

במפגש הנוכחי התייחסנו לכל האיברים, לנוזלי גוף ולנושאים שיש להתייחס אליהם בעת עיסוק בהיגיינה ועבדנו בקבוצות כדי לבחון את שלל הפעולות הכלולות תחת המושג "היגיינה". במפגש הבא נתייחס לפעולות אלה.

דגשים למחנכת



- ניתן להיעזר לכל אורך המפגש בנספח ד.7.2. ובמצגת בנושא היגינה.
- נושא ההיגינה, ובמיוחד העיסוק בפעולות ובפרטים המרכיבים אותו, יכול ליצור מבוכה ותגובות שונות מהמשתתפים. אפשר לציין זאת בפתיחה ולתת לגיטימציה למבוכה, להערות הומוריסטיות או לקושי אחר שעולה. עם זאת, חשוב להדגים ביטחון בשיח על הנושא, גם אם הוא מעורר גם אצלך מבוכה. ההימנעות מלשוחח באופן פתוח על הפרטים עלול ליצור קושי משמעותי למשתתפים שחווים אתגר בתחום זה בחיי היום-יום. עם זאת, יש מקום גם לשמירה על הפרטיות ולחוסר רצון לשתף בפורום הקבוצתי. מומלץ להדגיש את ההבחנה בין השיתוף במקומות מתאימים לשיתוף ולהתייעצות בנושאים אלה במקומות שאינם מתאימים. אם לא רוצים לדון בפרטי הנושא בקבוצה, יש לקיים חשיבה מי הדמות שעמה הם מרגישים נוח לקיים דיון, להתייעץ ולהיעזר בהתאם לצורך.
- בנוגע לרכיבי היגינה הקשורים לתחום המיניות (וסת, נוזל זרע ונוזל הנרתיק) תתקיים הרחבה במערכים העוסקים במיניות בריאה.
- ייתכן שמפגש זה יארך פחות מ־45 דקות. במקרה כזה ניתן להתחיל כבר במפגש זה עם הפעילות המפורטת במפגש הבא - מעבר על השרטוט, התייחסות לכל איבר בגוף ופירוט של פעילויות היגינה נדרשות. אם יעלו שאלות בנוגע לפעולות עצמן אפשר לבקש מהמשתתפים לשמור את השאלות למפגש הבא.
- מומלץ לאסוף את דפי העבודה המלאים מהקבוצות להתרשמות ולהכנה של המחנכת לקראת המפגש הבא ("היגינה מכף רגל ועד ראש"), ולהחזירם למשתתפים לשימוש במפגש הבא.
- ייתכן שיש מקום לבחון קיום הלמידה בחלקים מסוימים בעבודה אישית/בזוגות על פי מגדר.



מלאו בעמודה השמאלית בטבלה את כל הפעולות הנדרשות לשמירה על היגיינה בנוגע למרכיב הרשום בעמודה הימנית

מס'	מרכיב	פעולות נדרשות לשמירה על היגיינה
	רוק	
	זיעה	
	נזלת וליחה	
	שתן	
	צואה	
	גזים	
	וסת	
	נוזל זרע	
	נוזל הנרתיק	
	עור הגוף	
	פנים	
	פה	
	ציפורניים	
	שיער ראש	
	זקן	
	ביגוד	

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

היגיינה לבני נוער מתוך אתר עמותת גושן:
<https://gadalta.org.il/hygiene-heb-2/>

מטרות המפגש

1. **ידע והמשהגה:** מכלול הפעולות הנוגעות לשמירה על היגיינה.
2. **מיומנויות:** קיום אורח חיים בריא ושמירה על הגוף.
3. **ערכים:** אורח חיים בריא, דימוי עצמי, שיח פתוח ללמידה, פרטיות ומוגנות.

נספחים ועזרים לשימוש ביחידה זו

- נספח ד.7.2. מצגת היגיינה
- נספח ד.9.1. סרטון - "Friends Funniest Scene Ever - Self Cleaning Soap"
- קישור לסרטון ביו טיוב (ללא כתוביות בעברית):
https://www.youtube.com/watch?v=WGT__4uYwIE&feature=youtu.be
- קישור לסרטון עם כתוביות בעברית:
<https://amara.org/en/videos/OZEaGt4haNm9/he/3270903/>

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. דיון כיתתי: פעולות היגיינה מכף רגל ועד ראש (35 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות)

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

צפייה בסרטון - "Friends Funniest Scene Ever - Self Cleaning Soap"

קישור לסרטון עם כתוביות בעברית: <https://amara.org/en/videos/OZEaGt4haNm9/he/3270903> (לצפייה יש ללחוץ על 1 revision)

פתיחה לשיתוף: מה דעתכם על התנהלותו של ג'ואי כשותף לדירה של צ'נדלר, בנושאי ההיגיינה השונים - שימוש בכפית שליקק, שימוש באותה מברשת שיניים ושימוש באותו סבון? עם מי אתם מסכימים יותר (עם ג'ואי או עם צ'נדלר)? איך אתם הייתם נוהגים במצב כזה?
 במפגש זה נפרט את פעולות ההיגיינה הקשורות לכל איבר ומרכיב. תוכלו לשתף בדברים שכתבתם בקבוצות במפגש הקודם, ובהתאם לצורך נרחיב אותם יחד.

2. דיון כיתתי: פעולות היגיינה מכף רגל ועד ראש (35 דקות)

ניתן להשתמש בנספח ד.7.2. מצגת היגיינה שקפים 17-20 ולעבור על הסעיפים הבאים.
 כל סעיף ייפתח בשאלה פתוחה למשתתפים: מה הם יודעים על הנושא ולבקשם לכתוב בקבוצות. השלמה תיעשה בעת הדיון ולפי הצורך:

א. גוף - רחצה: רחצה עם סבון בדגש על אזורים שנוטים להזעה - בית שחי, מפשעה.

תדירות: קיץ - לפחות פעם ביום. חורף - בין פעם ביום לפעם ביומיים.

לאחר פעילויות של הזעה מרובה או לשהות בסביבה מלוכלכת, דוגמת ספורט, ים וכדומה.

- ב. **שיער:** חפיפה עם שמפו.
- תדירות:** פעם ביום - פעם בשלושה ימים. תלוי מזג האוויר וריח השיער.
- סירוק וסידור השיער כל בוקר ולפני יציאה מהבית. אחרי מקלחת.
- תספורת על פי הצורך. בעת גירוד בראש יש לסרק במסרק סמיך לבדיקת כינים. אם נמצאו כינים חובה לטפל בתכשיר מתאים. לגבי קשקשים - ניתן להשתמש בשמפו מתאים.
- ג. **שטיפת פנים:** לפני ואחרי השינה. ניקוי ארובות העין מהפרשות שהצטברו בלילה (מתבצע עם צחצוח השיניים). מומלץ לשטוף פנים גם לאחר ארוחה.
- ד. **אוזניים:** ניקוי פנים האוזן עם מקלון אוזניים, לפחות פעם בשבוע.
- ה. **נזלת, שיעול, עיטוש:** בעת שיעול ועיטוש יש לשים יד על הפה והאף ולשטוף ידיים לאחר מכן. בעת תחושה של גודש באף יש לקנח עם נייר טואלט או טישו.
- ו. **צחצוח שיניים:** לפני ואחרי השינה. ניתן לצחצח גם לפני יציאה מהבית ולאחר ארוחות. אם לא מצחצחים שיניים אחרי ארוחה - מומלץ לשטוף את הפה.
- ז. **בית שחי:** יש להשתמש בדיאודורנט כל בוקר ואחרי מקלחת (אין צורך לפני השינה). הורדת שיער אינה הכרחית להיגיינה, היא בגדר של נורמה חברתית.
- ח. **שיער פנים: בנים -** גילוח כשיש זיפים. אם יש שפם או זקן להקפיד שיהיה מסודר.
- בנות -** הורדת שיער פנים וסידור גבות אינן חיוניות להיגיינה, אלה הן נורמות חברתיות.
- ט. **ציפורניים: ידיים -** לגזור ציפורניים לפחות אחת לשבוע. **נשים -** יש נשים שאוהבות להאריך ציפורניים, אך חשוב לשמור עליהן מסודרות.
- רגליים -** לגזור ציפורניים לפחות אחת לשבוע.
- י. **וסת:** ההמלצה היא להחליף טמפון/תחבושת בהתאם לעוצמת הדימום, בדרך כלל בין שעתיים לארבע שעות. בעת קניית מוצרים אלה שימו לב שיש מידות המעידות על יכולת הספיגה. קיימים מוצרי היגיינה חלופיים. ניתן לראות באתר "נשים לגופן": <https://www.wtb.org.il/alternative-products>
- יא. **שתן וצואה: בנים -** סיום פעילות מתן שתן רק לאחר שהשתן פסק לגמרי.
- בנות -** ניגוב פתח השופכה לאחר מתן שתן.
- ניגוב צואה בקפידה.
- יב. **גזים:** כאשר חשים צורך בהוצאת גזים מהפה או מפי הטבעת יש ללכת למקום פרטי ואם אין אפשרות אז להתרחק מאנשים.
- יג. **לבוש:** נקי, במידה המתאימה ושאינו קרוע (אלא אם מכוון, דוגמת ג'ינס). כאשר הבגדים מתלכלכים לאורך היום מומלץ להחליפם כאשר מגיעים הביתה ויוצאים למקום אחר או לפעילות נוספת.
3. **המשגה וסיכום (5 דקות)**
- הזמנת המשתתפים לשתף בשאלות, במחשבות ובתחושות בנושא שדובר היום.

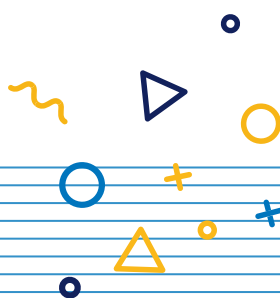
סיכום מוצע

במפגש הנכחי התייחסנו לפעולות היגינה קיימות. כאמור, פעולות אלה שומרות על בריאותנו. נוסף על כך הן חשובות מכיוון שהן מאפשרות לנו להשתלב בחברה בצורה מיטיבה. אנשים לרוב יימנעו מיצירת קשרים חברתיים עם אנשים שאינם שומרים על היגינה.

בהמשך נתייחס לטיפוח, לפעולות התורמות לתחושת הנראות וחלקן אף נורמות חברתיות, אך הן אינן הכרחיות לבריאות הגוף.

דגשים למחנכת

בעת עיסוק בהיגינה חשוב גם להתייחס להשפעות של היעדר היגינה.



10. היגינה: תכנון הסברה בקבוצות 'א'

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

נספח 3: אפליקציות מומלצות לשימוש

מטרות המפגש

1. **ידע והמשה:** המשגת הקשיים האנושיים המובילים לאתגר בתחום השמירה על היגינה אישית.
2. **מיומנויות:** משימה קבוצתית, יכולת תכנון, פירוק תוכנית לשלבים, ניבוי חסמים אפשריים ודרכי פתרון אפשריות.
3. **ערכים:** אורח חיים בריא, דימוי עצמי, שיח הפתוח ללמידה.

נספחים ועזרים לשימוש ביחידה זו

נספח ד.10.1. דף תכנון הסברה או הדרכה בנושא היגינה - להדפסה כמספר הקבוצות.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. דיון כיתתי: מיפוי אתגרים בשמירה על היגינה (10 דקות).
3. משימה בקבוצות: תכנון מענה הסברתי (25 דקות).
4. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

הזמנת המשתתפים להביע מחשבות ורגשות שעלו בעקבות המפגש הקודם והצגת נושא המפגש הנוכחי - תכנון סרטוני הסברה בקבוצות: במפגשים הקרובים אנחנו נהיה צוות הסברה והדרכה בנושא היגינה. זאת אומרת, שננסה לזהות אתגרים של אנשים צעירים (בני גילכם) בתחום זה ולתת להם מענה הסברתי או הדרכתי, בהתבסס על מה שלמדנו, על ניסיון ועל ידע אישי.

2. דיון כיתתי: מיפוי אתגרים בשמירה על היגינה (10 דקות)

שאלות מוצעות:

- לאחר ששוחחנו על כל מה שנדרש כדי לשמור על היגינה אישית בחיי היום-יום שלנו, מדוע, לדעתכם, לעיתים אנשים מתקשים בתחום זה?
- היכן, לדעתכם, נמצאים הקשיים או החסמים בשמירה על היגינה? (אפשרויות שניתן לכוון אליהם: חוסר ידע, עומס או קושי בניהול זמן, לפעמים שוכחים, נדרשים תכנון והתארגנות מראש עם אביזרים מסוימים, דחייה מטיפול, לא מבינים את החשיבות, חוסר אנרגיה/מוטיבציה לנושא זה).

3. משימה בקבוצות: תכנון מענה הסברתי (25 דקות)

חלוקת המשתתפים לקבוצות של שלושה עד ארבעה משתתפים בכל קבוצה וחלוקת נספח ד.10.1. דף תכנון הסברה או הדרכה בנושא היגינה.

4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף במשהו שעלה בקבוצה - קושי, שאלה, רעיון...

סיכום מוצע

במפגש הבא נמשיך בפעילות זו וניצור בקבוצות את כלי ההסברה וההדרכה שתוכננו.

דגשים למחנכת



- בחלוקה לקבוצות ניתן לשבץ בכל קבוצה משתתף שמגלה בקיאות בטכנולוגיות כדי להתמודד עם האתגר הטכנולוגי.
- מומלץ לעודד את הקבוצות לשימוש באמצעים הסברתיים יצירתיים מעבר להכנת מצגת המספקת מידע בלבד.
- אין צורך שהמחנכת תתמצא בכלים דיגיטליים, זו הזדמנות ללמידה משותפת ולהעצמה של המשתתפים כלומדים עצמאיים וכמובילי תהליך התכנון והיצירה.
- לאחר שהמשתתפים סיימו למלא את דפי העבודה, יש לאסוף את הדפים המלאים מהקבוצות להתרשמות המחנכת משלב התכנון וההיערכות לשלב הבא ולהביאם עמה במפגש הבא.
- העבודה בקבוצות עשויה לקחת יותר מ־25 דקות. אם הקבוצה לא סיימה את שלב התכנון מומלץ לדרוש את סיומו עד למפגש הבית במפגשי בית, כדי לעודד את אחריות המשתתפים ולאפשר להם עבודה קבוצתית עצמאית. אם כל הקבוצות זקוקות לזמן רב נוסף להשלמת שלב התכנון, אפשר להקצות מפגש נוסף לשלב זה.



1. בחרו אתגר אחד מרכזי שגורם לאנשים להתקשות בנושא שמירה על היגינה בחיי היום-יום.

2. חשבו מה יכול לעזור לאותם אנשים המתמודדים עם אתגר זה. לו ביקשו את עזרתכם, מה הייתם אומרים להם? מה הייתם מציעים להם לעשות?

3. חשבו על דרך טובה להעביר את המסרים וההצעות שלכם לאנשים אלו, למשל בצורה של סרטון קצר (עד 7 דקות) או מצגת קצרה (עד 7 שקפים) או מודעה.

4. מלאו את הטבלה הבאה וכתבו בה את כל מה שתרצו שיופיע בסרטון/מצגת שתבנו, כולל תוכן ואמצעים, כמו תמונות, מידע, הסברים, דוגמאות, המחזה, ועוד.

דקה/שקופית	תיאור
1	
2	

	3
	4
	5
	6
	7

חשבו אילו עזרים ואביזרים יידרשו לכם להפקת הסרטון/מצגת/מודעה/אחר (כולל מחשב, מצלמה, תוכנה מתאימה, אביזרי לבוש או המחשה נוספים...) והיערכו לכך, שאלה יהיו בידיכם במפגש הבא.

5. חשבו מהם שלבי הביצוע בהפקת סרטון/מצגת/מודעה מסוג זה. מהן הפעולות הנדרשות וכיצד תבצעו אותן בקבוצה? חלקו ביניכם תפקידים בהתאם לצורך.

אחראים	פעולה

6. חשבו אילו קשיים או בעיות עלולים לצוץ בשלב יצירת הסרטון/מצגת/מודעה. כיצד תוכלו להתגבר על קשיים או בעיות אלה?

פתרונות מוצעים	בעיה אפשרית

בהצלחה!

11. היגינה: יצירת הסברה בקבוצות ב'

חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

נספח 3: אפליקציות מומלצות לשימוש

מטרות המפגש

1. מיומנויות: עבודה קבוצתית, ביצוע פרויקט בהתאם לתכנון, העברת מסר באמצעים שונים, פתרון בעיות, שימוש ביישומים דיגיטליים להפקת סרטונים ומצגות.
2. ערכים: שיתוף בידע, שיתוף פעולה קבוצתי.

נספחים ועזרים לשימוש ביחידה זו

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה (5 דקות).
2. משימה בקבוצות: יצירת סרטוני הסברה בקבוצות (35 דקות).
3. המשגה וסיכום (5 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

תזכורת לתכנון סרטוני ההסברה מהמפגש הקודם. במפגש זה נעבור משלב התכנון לשלב הביצוע.

2. משימה בקבוצות (35 דקות)

חלוקת המשתתפים לקבוצות שבהן עבדו במפגש הקודם ויצירת סרטון/מצגת/מודעה בהתאם לתכנון.

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף איך הרגישו במהלך המשימה בקבוצה ובאיזה שלב של הביצוע הם נמצאים. אם סיימו, ניתן לציין כי במפגש הבא נצפה בתוצרים של כל קבוצה. אם לא סיימו, מומלץ לבדוק למה זקוקים כדי לסיים.

דגשים למחנכת

- בזמן המשימה הקבוצתית מומלץ לעבור בין המשתתפים ולוודא שיש להם את האמצעים הנדרשים לביצוע. בהתאם לצורך יש לתמוך בפתרון בעיות, תוך עידוד שימוש בתכנון ובחשיבה עצמאית.
- המשימה בקבוצות עשויה להימשך יותר מ-35 דקות. אם הקבוצה לא סיימה את שלב הביצוע מומלץ להציע את סיומו עד למפגש הבא כמפגשי בית, כדי לעודד את אחריות המשתתפים ולאפשר להם ביצוע משימה קבוצתית עצמאית. אם כל הקבוצות זקוקות לזמן רב נוסף להשלמת שלב הביצוע, ניתן להקצות מפגש נוסף לשלב זה.



לוח זמנים למפגש	
1.	פתיחה (5 דקות).
2.	הצגת תוצרים (35 דקות).
3.	המשגה וסיכום (5 דקות).

מטרות המפגש	
1.	מיומנויות: עמידה מול קהל ומיומנויות הסברה והעברת מסר, מתן משוב אפקטיבי.
2.	ערכים: שיתוף בידע, שיתוף פעולה קבוצתי.

מהלך המפגש

1. פתיחה (5 דקות)

הסבר על המפגש: במפגש זה יוצגו תוצרי ההסברה שהוכנו בנושא היגינה. לפני כל הצגת תוצר -- חברי הקבוצה ישתפו בתהליך התכנון והיצירה. לאחר הצגת כל תוצר - המשתתפים האחרים יתייחסו במשוב חיובי ובהצעות לשיפור וללמידה. חשוב לשמור על שיח מכבד ומומלץ לנצל את ההזדמנות לפרגן לחברים על ההשקעה והחשיבה ועל הישגים נוספים שיזוהו.

2. הצגת תוצרים (35 דקות)

לפני כל הסברה חברי הקבוצה היוצרים ישתפו:

- מדוע בחרו דווקא בנושא זה.
 - איך היה תהליך העבודה המשותף שלהם (תכנון וביצוע), באילו קשיים נתקלו ואיך פתרו אותם, מה למדו, ממה הכי נהנו (אם נהנו).
 - מה היה חשוב להם בעיקר להעביר למי שצופה בהסברה ועד כמה הם מרגישים שהצליחו בכך.
- לאחר כל הסברה המשתתפים מוזמנים לתת משוב לחברי הקבוצה המציגה - לשימור ולשיפור. חשוב לשמור על משוב אפקטיבי ומקדם.** ניתן להשתמש בתכנים ממערכי קשר בין אישי חברתי - מפגש 16.1 בנושא כללים למשוב אפקטיבי ובמצגת ממפגש זה (ראו **נספח 16.1.2**).

3. המשגה וסיכום (5 דקות)

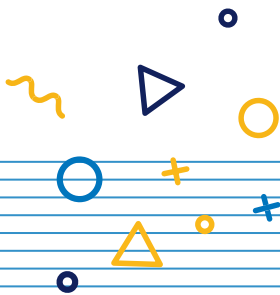
הזמנת המשתתפים לשתף בתחושותיהם לאחר תהליך יצירת ההסברה והצגתה. מה כל אחד מהם לוקח עמו מהתנסות זו ומנושא היגינה בכלל?



דגשים למחנכת



- מומלץ להזמין למפגש זה את רכזת התוכנית במוסד הלימודים ו/או אנשי צוות נוספים/צעירים מכיתות אחרות, לשיתוף בתוצרים. זאת בכפוף להסכמת חברי הקבוצה. יש להכין את האורחים לקראת המפגש על ידי הצגת מהלכו, מטרותיו וכללי ההתנהלות בו.
- יש לתכנן את זמן הצגת התוצרים בהתאם למספר הקבוצות, ליידע את המשתתפים בזמן הנתון לכל קבוצה ולשמור על עמידה בזמנים שנקבעו. אם הזמן לא מספיק לכל הקבוצות יש להקצות לכך מפגש נוסף.
- בהתאם לקבוצה, אם יש צורך מומלץ להקדיש זמן להקניה של כללי המשוב האפקטיבי. ניתן להיעזר בתכנים ממערכי קשר בין אישי חברתי - מפגש 16.1 בנושא זה.
- מומלץ לקיים חשיבה משותפת עם המשתתפים והצוות על שימוש בתוצרים למטרות שונות (במסגרת התוכנית ומחוצה לה).



חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- Rehman, S. U., Nietert, P. J., Cope, D. W., & Kilpatrick, A. O. (2005). What to wear today? Effect of doctor's attire on the trust and confidence of patients. *The American Journal of Medicine*, 118(11), 1279-1286.
- Shenkar, O., & Stolovy, T. (2020). Undergraduate experience of faculty members' attire. In *INTED2020 Proceedings* (pp. 3342-3342). IATED.
- Peluchette, J. V., Karl, K., & Rust, K. (2006). Dressing to impress: Beliefs and attitudes regarding workplace attire. *Journal of Business and Psychology*, 21(1), 45-63.
- <https://www.themarker.com/markerweek/1.6096465>

מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: המשתתפים ייחשפו לידע מחקרי על אודות הקשר שבין לבוש לרושם שהוא יוצר על הסביבה ועל הלוכש עצמו.
2. מיומנויות: המשתתפים יפתחו מודעות לסגנון האישי של הופעתם החיצונית ולהשפעתו עליהם ועל סביבתם.
3. ערכים: ביטוי עצמי, אותנטיות, בחירה, אסתטיקה.

נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ד.13.1 - ריאיון אישי בנושא לבוש והופעה.
- נספח ד.13.2. מצגת לבוש כאמצעי לביטוי אישי.

לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: עבודה עצמית (5 דקות).
2. מצגת ודיון (10 דקות).
3. פעילות בזוגות (20 דקות).
4. דיון וסיכום (10 דקות).

מהלך המפגש

1. פתיחה: משימה עצמית (5 דקות)

המשתתפים מוזמנים לכתוב על פתק תיאור של שני פריטי לבוש שיש להם בארון: הראשון - הבגד הכי נלבש והשני - הבגד הכי זנוח. ניתן לנסות לשער מדוע. נחזור לפתקים בדיון. יש להקדיש מספר דקות לחשיבה מעמיקה.

2. מצגת ודיון (10 דקות)

על המצגת יוקרנו תמונות של אנשים, והמשתתפים יצטרכו לדרג מ-1 ל-10 עד כמה מתרשמים מהאמינות של האדם בתמונה, האם היו נותנים לו תפקיד אחראי, מתייעצים עמו בנושא חשוב וכדומה. יש לשמור על שפה מכבדת ולא שיפוטית, אין תשובה נכונה או שגויה, אך מומלץ לנמק.

- רצוי להשתמש באפליקציית אתר Padlet, מומלץ בלוח מסוג "shelf" להפרדת השיתוף על כל דמות בטור נפרד (ראו נספח 3: אפליקציות מומלצות). ניתן להתבטא גם בשיח חופשי.

הצגת סקירה קצרה של מחקרים על אודות הרושם שהלבוש יוצר באחרים:

« מטופלים סומכים על רופאים בהתאם לסגנון הלבוש שלהם (Rehman et al., 2005).

« סטודנטים תופסים מרצים כטובים ומקצועיים יותר כאשר הם לבושים בבגדים רשמיים (Shenkar & Stolovy, 2020).

« אנשים המייחסים חשיבות ללבוש שלהם בעבודה נוטים להיות מושפעים מאופן הלבוש בצורה חיובית. כאשר הם מתלבשים בצורה רשמית הם מרגישים טוב יותר ומצליחים להגיע להישגים גבוהים יותר בעבודה (Peluchette, 2006).

הבגדים לא רק משנים את מה שהסביבה חושבת עלינו, הם משנים גם את מה שאנחנו חושבים על עצמנו ואת הרגשות שלנו כלפי עצמנו.

פעילות בזוגות: ריאיון אישי (20 דקות)

כל אחד מראיין את בן שיחו באמצעות שאלון מובנה (ראו נספח ד.13.1).

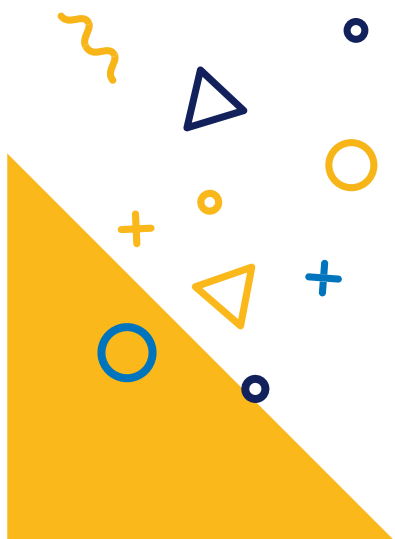
3. דיון והמשגה (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לחלוק בדברים מעניינים שגילו על בן השיח שלהם בפעילות בזוגות. מה היו נקודות הדמיון והשוני? האם יש תובנות בנוגע לשאלה שנשאלה בתחילת המפגש?

סיכום מוצע

היום שוחחנו על הרושם שהלבוש שלנו מותיר בסביבה, אבל גם האופן שבו הלבוש משפיע על התחושה האישית שלנו.

פעמים רבות סגנון הלבוש שלנו (וההופעה באופן כללי, כולל תסרוקת, תכשיטים וכדומה) מתגבש בגיל ההתבגרות, גיל שבו מאוד חשוב לנו להידמות לאחרים ולכן לפעמים אנחנו מזניחים את הסגנון האישי הייחודי שלנו. כאנשים בוגרים, חשוב להתאים את סגנון הלבוש למצב, אבל עדיין להיות ערים למה שמתאים לנו, לאופי שלנו ולוודא שמה שאנחנו לובשים תורם לנו לתחושה חיובית לגבי עצמנו.





1. כמה מהבגדים שיש לך בארון את/ה באמת לובש/ת? מדוע?

2. מה השיקולים שלפיהם את/ה בוחר/ת את הבגדים שתלבש/י? (לדוגמה: מצב רוח, מה שיש לי לעשות באותו היום, מי שאני פוגש באותו היום, מה שיוצא, בהתאם לאופי הפעילות, לא אני בוחר).

3. האם יש מישהו נוסף שמעורב ברכישת/בחירת הבגדים שלך (כמו אב/אם או חבר/ה, למשל)? האם הוא/היא מעורב/ת או מחליט/ה עבורך?

4. האם את/ה מתלבש/ת בצורה דומה לכל המקומות? (לימודים, מפגש חברתי, משפחתי וכו').

5. האם יש לך בגד שאת/ה נוהג/ת ללבוש במצבים מיוחדים? אם כן, מהו ומה מיוחד בו? איך את/ה מרגיש/ה כשאת/ה לובש/ת אותו?

6. האם יש בגד שקנית ולא לבשת אפילו פעם אחת? מדוע?

7. יש להשלים את המשפט הבא (השואל יכול להשתמש באפשרויות מתוך סעיף א' והנשאל צריך להשלים ויכול להיעזר בסעיף ב'):

כשאני לובש בגד _____ אני מרגיש _____

א. חגיגי/אופנתי/זרוק/ישן/חדש/יקר/מחמיא/פשוט/יום-יומי

ב. ביטחון עצמי/שאני משתלב/ שאני מיוחד/מרגיש כמו עצמי/מרגיש לא בנוח...

3. להתלבש בהתאם למצב, זה אומר...

4. להתלבש לא בהתאם למצב, זה אומר....

5. האם את/ה אוהב/ת להרגיש מיוחד עם סגנון הלבוש או דווקא מעדיף/ה שלא להתבלט?

נספחים כלליים





מטרת שאלון זה היא לשמוע על החוויה שלכם מהסדנה, כדי שנוכל לשפר 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 לנושאים שהיו חשובים מבחינתך:
תן/י דוגמה לנושאים שהיו מיותרים מבחינתך:					
5	4	3	2	1	האם אהבת את הדרך שבה התקיימו הפעילויות בסדנה? (כלומר, סגנון המשחקים וההפעלות). אם לא, מדוע?
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגיש 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:
סמך/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:					



שנה: _____

רבעון: _____

מטרות רבעוניות לסדנה

מטרות לנושא	נושאים שנבחרו להוראה	מס'

סיכום רבעוני

מספר מפגש	תאריך	תיאור מהלך המפגש ביחס לתכנון ולמטרות שהוצבו	סוגיות מרכזיות שעלו במפגש	דגשים ותובנות להמשך
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

מספר מפגש	תאריך	תיאור מהלך המפגש ביחס לתכנון ולמטרות שהוצבו	סוגיות מרכזיות שעלו במפגש	דגשים ותובנות להמשך
10				
11				
12				
13				
14				
15				

נקודות מומלצות להתייחסות:

- עד כמה הרגשת שהנושא היה רלוונטי לקבוצה?
- תובנות לגבי תוכן: נושאים שהיו פשוטים מידי/מורכבים מידי/לא 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 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?



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 לדיון אינטראקטיבי



Mentimeter, מנטימטר

- ישנה גרסה חינוכית 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 בגדול.
- 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 חינוכית 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

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

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

3. תוכנות לעריכת סרטונים



Inshot, אינשוט

- תוכנה חינוכית.
- יצירת קולאז'ים ועריכת סרטונים.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Inshot



Powtoon, פאוטון

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



Biteable, בייטיבל

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



Mindomo, מיינדומו

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

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



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 הדס 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:

<p>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'</p>	<p>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'</p>
<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>שלב 1א': טיפול עצמי</p> <p>טיפול אישי (לדוגמא: לבוש, רחצה אכילה, הגיינה)</p> <p>ניידות פונקציונלית (לדוגמא: מעברים, בתוך הבית, מחוץ לבית)</p> <p>עיסוקים בקהילה (לדוגמא: תחבורה, קניות, ניהול כספים)</p>
<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>שלב 1ב': יצרנות</p> <p>עבודה בתשלום/שאינה בתשלום (לדוגמא: מציאת עבודה/התמדה, התנדבות)</p> <p>ניהול משק בית (לדוגמא: נקיון, כביסה, בישול)</p> <p>משחק/בית ספר (לדוגמא: מיומנויות משחק, שיעורי בית)</p>
<p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>	<p>שלב 1ג': פנאי</p> <p>פעילות שקטה (לדוגמא: תחביבים, עבודות יד, קריאה)</p> <p>פעילות אקטיבית (לדוגמא: ספורט, יציאה לבלוי, טיולים)</p> <p>פעילות חברתית (לדוגמא: ביקור, שיחות טלפון, מסיבות, התכתבות)</p>

שליבים 3 ו- 4

ציון – הערכה ראשונית והערכה חוזרת.

בדוק/י ואמת/י עם המטופל מהן חמש הבעיות החשובות והמרכזיות ביותר וציון/י 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 חוזרת:				הערכה ראשונית:	
שביעות רצון 2	ביצוע 2	שביעות רצון 1	ביצוע 1	בעיות בביצוע עיסוקי	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	_____ .1	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	_____ .2	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	_____ .3	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	_____ .4	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	_____ .5	
ציון שביעות רצון 2	ציון ביצוע 2	ציון שביעות רצון 1	ציון ביצוע 1	ציון כללי = $\frac{\text{ציון כללי של רמת ביצוע או רמת שביעות רצון}}{\text{מס' הבעיות}}$	
<input type="text"/> = <input type="text"/>	<input type="text"/> = <input type="text"/>	<input type="text"/> = <input type="text"/>	<input type="text"/> = <input type="text"/>		

שינוי בביצוע = ציון רמת ביצוע 2 - - ציון ביצוע 1 =

שינוי ברמת שביעות רצון = ציון שביעות רצון 2 - - ציון שביעות רצון 1 =

