תת נושא 2: פנאי בבית ומחוצה לו

פירוט הנושא ודיוקו:

ניצול שעות הפנאי באופן מיטבי, הכרות עם מגוון פעילויות אפשריות בבית באופן עצמאי ועם בני המשפחה ושותפים נוספים

מטרות:

1. התלמידים יכירו מגון פעילויות פנאי בבית ומחוצה לו תוך מודעות עצמית להעדפותיהם וצרכיהם
2. התלמידים יבססו הרגלים מיטביים בניצול שעות הפנאי בבית ומחוצה לו באופן אישי ובין אישי

לשם חיזוק הקשרים המשפחתיים וקידום איכות חייו



רכיבי התכנית	יעדים	פירוט מושגים, תיאור
ידע	• הכרת המושג פנאי · הכרת מושגים בתחום פנאי אישי ובינאישי במסגרת הבית ומחוצה לו	• ניהול זמן / גמישות / יוזמה /התמודדות עם תסכול / התאמת פעילות / בחירה מושכלת / תקשורת בין־אישית / הדדיות /אחריות אישית / ויסות רגשי / מוטיבציה / איזון בין פעילות אישית ובינאישית / השתתפות והתמדה/ פתיחות/ הקשבה/ קבלה/ ויתור/ כבוד
	• הבנת חשיבות פנאי אישי ומשפחתי במסגרת הבית · הכרה והבנה של הנורמות החברתיות והתרבותיות ·	• נורמות תואמות גיל/תרבות בהקשר לניהול הפנאי
	• הכרות עם מגוון פעילויות פנאי אישי ובינאישי בבית ומחוצה לו	• יצירה, ספורט, קריאה, גינון, בישול ואפייה, משחקי קופסה, מנוחה, התנדבות, משחקי מחשב וגלישה בטוחה, גינון, מוזיקה ונגינה, צפייה בסרטים/תוכניות לצפייה, מנוחה, בילויים וכדומה
	• הכרות עם בעלי תפקידים ונותני שירות בתחום הפנאי	• מתנסים, תנועות נוער, חוגים, קבוצות חברתיות
מודעות עצמית וחברתית	• פיתוח המודעות לרגשות, תחושות, העדפות ורצונות בהקשר של פנאי אישי ובינאישי בבית ומחוצה לו	• הנאה/ התרגשות/ עניין/ שמחה/ תחושות גופניות/ מהאני אוהב ומה לא/ עם מי אני מעדיף לבלות את שעות הפנאי. אילו סוגי פעילויות מועדפים עלי?/ מה הייתי רוצה לגלות או לנסות בתחום?
	• פיתוח מודעות לאתגרים בתחום הפנאי האישי והבינאישי	• מה קשה לי? מה מפחיד אותי?
	• פיתוח המודעות לחשיבות ההדדיות וההתנהלות המכבדת בעת בחירה, תכנון וביצוע של פעילות פנאי	• ויתור/הוגנות/כבוד/עזרה/הקשבה יוזמה/נחישות/בחירה משותפת/ תכנון
	• פיתוח מודעות להשלכות פעילות הפנאי האישית על האחרים	
	• פיתוח מיומנויות של ייצוג עצמי בהקשר של פנאי	• הבעת עמדות ורצונות, המגבלות שלי בתחום הפנאי.



מיומנויות	• ניהול שגרת פנאי בבית ומחוצה לו. • גילוי יוזמה, נחישות והיענות להצעות, ובכלל זה הצעה לפעילות משותפת. • פנייה ותקשורת אפקטיבית ומותאמת עם קבוצת השווים לצורך בילוי ופנאי • פניה מותאמת לבירור ולעזרה בעת הצורך • מיומנויות ייצוג עצמי בהקשר של פנאי • שימוש והשתתפות בשירותי קהילה בשעות הפנאי	• קיום שגרת פנאי מיטבית, מגוונת, מותאמת, כולל תכנון והתארגנות לפעילות פנאי, התמדה בפעילות, בחירת שותפים, השתתפות בפעילויות חברתיות, משפחתיות וקהילתיות. • יכולת להצטרף לפעילות, לפנות או ליזום פעילות באופן מותאם • למי פונים? איך? מתי? איך ניתן להשיג מידע? • הבעת רצונות, העדפות ורגשות • מתנסים, תנועות נוער, פעילות קהילתית