

## DAY-Opp Daily Activities for Youth Opportunity

שאלון פעילויות יומי לנוער  
פוגל ורוזנבלום (2020)

במהלך היום הנך מבצע רצף של פעילויות בתוך שגרות החוזרות על עצמן מדי יום (שגרת בוקר, בית ספר, אחר צהרים וערב). מטרת השאלון לקבל מידע על התדירות בה אתה מבצע כל אחת מהפעילויות השונות וכן על מידת העצמאות בה הינך מבצע את הפעילות. נא הקף את התשובה המתאימה ביותר עבורך עבור כל אחד מההיגדים. השאלון מנוסח בזכר אך מכוון לשני המינים.

**הסבר לסולמות של מידת העצמאות:**

עצמאי – מסוגל לבצע את הפעילות ללא כל סיוע

זקוק להכוונה מילולית חלקית – זקוק לעידוד, לשאלות מכוונות כמו: אתה זוכר/יודע מה אתה צריך לעשות?

זקוק להכוונה מילולית מלאה – זקוק להוראות מפורשות לגבי ביצוע הפעילות

זקוק לעזרה פיזית חלקית – מבצעים עבורי חלק מהפעילות, עושים גסטיה (מחווה פיזית) כדי לסייע בהתחלת הפעילות

זקוק לעזרה מילולית מלאה – תלוי במבוגר בכל שלבי הפעילות

שגרת בוקר					
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	1. אני מתעורר בבוקר בזמן כדי להתארגן לקראת יציאה לבית הספר
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר – קם בזמן רק כאשר מבוגר מסייע לי	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר (מסדר עבורי שעון מעורר, פותח חלון, מוריד לי שמיכה)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר לקראת או בעת הקימה (לדוגמא מזכיר לי שהשעון צילצל...)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר בבוקר (מזרז, שואל...)	עצמאי לגמרי	2. אני מתעורר בבוקר באופן:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	3. אני מבצע את כל רצף פעולות הבוקר שנדרש לבצע בבוקר לקראת היציאה מהבית (כמו: בחירת בגדים, לבוש, שטיפת פנים, צחצוח שיניים, אכילה, הכנת שתיה, הכנת אוכל לבית הספר
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר – מבצע את רצף הפעולות רק בעזרת מבוגר	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר (עושה עבורי חלק מהפעולות)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר לפני או בעת הביצוע (מזכיר לי את סדר הפעולות)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר בבוקר (מזרז, שואל...)	עצמאי לגמרי	4. אני מבצע את כל או מרבית רצף הפעולות בבוקר באופן:

שגרת בית ספר					
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	5. אני מגיע בזמן לבית הספר
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	6. אני מארגן את הציוד הנדרש לשיעור (מוציא מחברת מתאימה, כלי כתיבה, ספרים...)
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	7. אני מצליח לבצע משימות שונות הניתנות במהלך השיעור
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר – תלוי במבוגר בעת ביצוע משימות בכיתה – הקראה, הסבר	זקוק לעזרה חלקית פיזית של מבוגר (עושה עבורי חלק מהפעולות)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר בשלב ההכנה לביצוע (מראה לי מה צריך לעשות)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר (מסביר לי שוב מה צריך לעשות)	עצמאי לגמרי	8. אני מבצע את המשימות הניתנות במהלך השיעור באופן:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	9. אני משתתף בשיעורים:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	10. אני קשוב בשיעורים:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	11. אני מפריע במהלך השיעורים
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	12. אני מצליח להעתיק מהלוח
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר/חבר – מעתיק או מצלם עבורי את החומר	זקוק לעזרה חלקית פיזית של מבוגר/חבר (מראה לי מה צריך להעתיק, מעתיק לי חלק מהחומר)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר/חבר בשלב ההכנה לביצוע (אומר לי בדיוק מה להעתיק, מקריא לי את החומר שצריך להעתיק)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר/חבר (מזכיר לי להעתיק מה שצריך)	עצמאי לגמרי	13. אני מצליח להעתיק את החומר מהלוח באופן:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	14. אני לומד למבחנים
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר/חבר – לומד למבחן רק בעזרת מבוגר/חבר	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר/חבר (עוזר לי להתחיל את הלימוד למבחן)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר/חבר בשלב ההכנה לביצוע (עוזר לי לתכנן את זמן הלימוד למבחן, מארגן לי את החומר למבחן)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר/חבר (מזכיר שיש מבחן, מברר מה הנושאים למבחן, בוחן אותי)	עצמאי לגמרי	15. אני לומד למבחנים באופן:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	16. אני נמצא לבד בהפסקה
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	17. אני נמצא עם חברים בהפסקה

	ציין שם של שיעור בו אתה מרבה להשתתף יותר משיעורים אחרים :
	ציין שם של שיעור בו אתה הכי פחות משתתף :
	ציין שם של שיעור בו אתה מצליח להישאר קשוב לאורך זמן :
	ציין שם של שיעור בו אתה אינו מצליח להישאר קשוב לאורך זמן :
	ציין של של שיעור שבו אתה אף פעם לא מפריע :
	ציין של של שיעור שבו אתה תמיד מפריע :
	ציין מקצוע לימוד שאליו אתה תמיד לומד למבחנים :
	ציין מקצוע לימוד שאליו אתה אף פעם לא לומד למבחנים :
	ציין מקצוע לימוד שבו אתה תמיד עושה שיעורי בית :
	ציין מקצוע לימוד שבו אתה תמיד אף פעם לא עושה שיעורי בית :

שגרת אחר הצהרים					
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	18. אני מכין לעצמי ארוחה קלה :
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר – מכין לי ארוחה	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר (עושה עבורי חלק מהפעולות, חותך, מחמם)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר (מה אפשר לאכול? אילו מצרכים יש? מהם שלבי ההכנה)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר (לחשוב מה כדאי להכין)	עצמאי לגמרי	19. אני מכין ארוחה קלה באופן :
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	20. אני מכין שיעורי בית
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר/חבר – תלוי במבוגר בעת שיעורי בית – הקראה, הסבר, כתיבה בפועל של תשובות	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר/חבר (עושה עבורי חלק מהפעולות, מעתיק לי את השאלות)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר/חבר בשלב ההכנה לביצוע (מסביר/מראה לי מה צריך לעשות)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר/חבר (מזכיר לי להכין שיעורי בית, שואל אם היה שיעורי בית)	עצמאי לגמרי	21. אני מכין שיעורי בית באופן :
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	22. אני מארגן את הציוד הנדרש לבית הספר (מערכת שעות) :
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר – מסדר לי את המערכת/הציוד הנדרש	זקוק לעזרה חלקית פיזית של מבוגר (עושה עבורי חלק מהפעולות)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר בשלב ארגון המערכת (מה שייך לכל מקצוע)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר ("תסדר מערכת" הקראת המערכת)	עצמאי לגמרי	23. אני מארגן את הציוד הנדרש לבית הספר באופן :
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	24. אני משתתף בחוגים
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד – על פי תדירות החוג, למשל פעם בשבוע	25. אני מתמיד להשתתף בחוגים שבחיתי או בחרו עבורי
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	26. אני משתתף בפעילויות עם חברים (תנועת נוער, בילויים, סרט, משחק)

שגרת ערב					
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	27. אני מבצע את רצף פעולות הערב (ארוחת ערב, סיוע בבית, רחצה, התארגנות לשינה)
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר – תלוי בו בעת ההתארגנות בערב	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר (עושה עבורי חלק מהפעולות)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר בשלב ההתארגנות מתכנן עימי את רצף הפעולות	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר בהתארגנות הערב (מזרז, מזכיר ..)	עצמאי לגמרי	28. אני מבצע את רצף פעולות הערב (אכילה, סיוע בבית, רחצה, התארגנות לשינה) באופן:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	29. אני מסייע במטלות הבית
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר – תלוי במבוגר בעת ביצוע משימות	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר (עושה עבורי חלק מהפעולות)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר בשלב ההכנה לביצוע (מסביר/מראה לי מה צריך לעשות)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר (מה אתה צריך לעשות?)	עצמאי לגמרי	30. אני מסייע במטלות הבית באופן:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	31. אני מסדר את החדר שלי
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר – תלוי במבוגר בעת ביצוע משימות	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר (עושה עבורי חלק מהפעולות)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר בשלב ההכנה לביצוע (מראה/מסביר לי מה צריך לעשות)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר (שואל: אתה יודע/זוכר מה אתה צריך לעשות?)	עצמאי לגמרי	32. אני מסדר את החדר שלי באופן:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	33. אני הולך לישון בשעה המאפשרת לי לישון לפחות 8-10 שעות בלילה
זקוק לעזרה פיזית מלאה ממבוגר (לוקח/מוביל אותי פיזית למיטה)	זקוק לעזרה פיזית חלקית של מבוגר (עוזר לי להפסיק את הפעילות שבה אני עוסק)	זקוק להכוונה מילולית מלאה של מבוגר בשלב ההכנה לביצוע (אומר לי ללכת לישון)	זקוק להכוונה מילולית חלקית של מבוגר (מזכיר לי ללכת לישון)	עצמאי לגמרי	34. אני הולך לישון בשעה המאפשרת לי לישון לפחות 8-10 שעות בלילה באופן:
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	35. אני נרדם בקלות
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	36. אני ישן טוב בלילה
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	37. אני קם רענן ועירני בבוקר

ההיגדים שלהלן מתייחסים לשביעות הרצון שלך וההנאה שלך מההתנהלות שלך במהלך היום, ביחס לכל היגד נא סמן  $\sqrt{\quad}$  בעמודה המתאימה

הערות	1 אף פעם	2 לעיתים רחוקות	3 לפעמים	4 לעיתים קרובות	5 תמיד	
						1. אני מרוצה מההתנהלות שלי במהלך היום
						2. אני מצליח לבצע במהלך היום את מה שאני <u>צריך</u> לבצע
						3. אני מצליח לבצע במהלך היום את מה שאני <u>רוצה</u> לבצע
						4. אני נהנה מחיי
						5. <u>ההורים שלי</u> מרוצים מאופן ההתנהלות שלי במהלך היום