

## DAY-Opp Daily Activities for Youth Opportunity

שאלון פעילויות יומי לנוער  
פוגל ורוזנבלום (2014)

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 גסטה (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 2. אני מתעורר בבוקר באופן:
זקוק לעזרה פיזית מלבוא 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	
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 אם אתה מבצע חלק מהפעולות הללו <u>תמיד</u> וחלק רק <u>לפעמים</u> או <u>אף פעם</u> רשום כל פעילות מתחת לעמודה שמתאימה לה
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: (אם יש שיעורים שבהם אתה משתתף) <b>תמיד</b> ויש כאלו שלעיתים רחוקות, כתוב את שם השיעור מתחת לעמודה המתאימה, לדוגמא: חשבון (תמיד), אנגלית, (לפעמים).. וכן הלאה עברית, קודש, ספורט, אומנויות..)
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	10. אני קשוב בשיעורים: יש שיעורים שבהם אתה קשוב <b>תמיד</b> ויש כאלו שלעיתים רחוקות, כתוב את שם השיעור מתחת לעמודה המתאימה, לדוגמא: חשבון (תמיד), אנגלית, (לפעמים).. וכן הלאה עברית, קודש, ספורט, אומנויות..)

שגרת בית ספר - המשך					
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות	תמיד	11. אני מפריע במהלך השיעורים (אם יש שיעורים שבהם אתה מפריע <b>תמיד</b> ואחרים שבהם <b>אף פעם</b> אינך מפריע, כתוב את שמות השיעורים בעמודה המתאימה לדוגמא: חשבון (תמיד), אנגלית (אף פעם) וכן הלאה, עברית, קודש, ספורט, אומנויות..)
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 (אם במקצועות מסוימים <b>תמיד</b> ובאחרים <b>לפעמים</b> , נא ציין את שמות המקצועות בעמודות המתאימות לדוגמא: חשבון, אנגלית, עברית, קודש, ספורט, אומנויות..)
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

שגרת אחר הצהרים					
אף פעם	לעיתים רחוקות	לפעמים	לעיתים קרובות (לעיתים קרובות (מ)	תמיד תמיד (מ)	18. אני מכין לעצמי ארוחה קלה : <u>אם אתה יודע להכין לעצמך אף מכינים לך הארוחה, סמן בשורה זו לאל תענה על ההיגד הבא</u>
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 (אם במקצועות מסוימים <u>תמיד</u> ובאחרים <u>לפעמים</u> , נא ציין את שמות המקצועות בעמודות המתאימות לדוגמא: חשבון, אנגלית, עברית, קודש, ספורט, אומנויות...)
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 : (אם במקצועות מסוימים <u>עצמאי</u> ובאחרים <u>זקוק לעזרה</u> , כתוב המקצועות בעמודות המתאימות לדוגמא: חשבון, אנגלית, עברית, קודש, ספורט, אומנויות...)
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 פיזית חלקית 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 :

שגרת אחר הצהריים - המשך					
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 שבחרתי או בחרו עבורי (אם בחוגים מסוימים כן ובאחרים לא, ציין שמות החוגים בעמודה המתאימה)
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 ✓ 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