Co-funded by the European Union

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Развитие на умения за ежедневен живот и личностно развитие

Раздел 10



Co-funded by the European Union

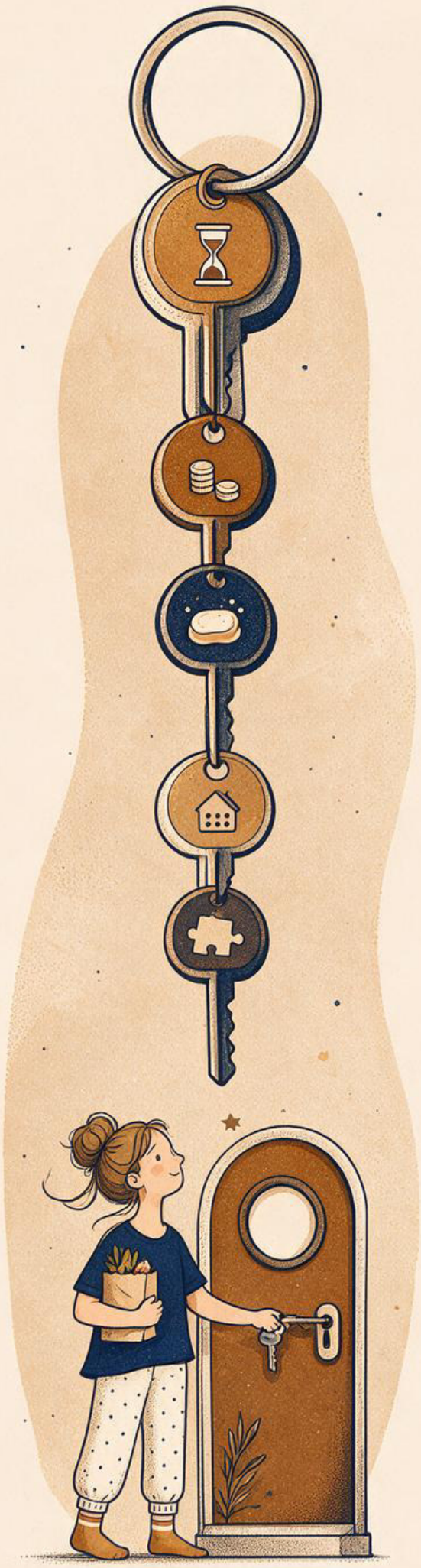
"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

Този документ е създаден като безплатен учебен и преподавателски материал (Отворен образователен ресурс) и се разпространява под лиценз „Признание-Некомерсиално-Споделяне на споделеното 4.0 Международен“ (Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International). За да видите копие от този лиценз, посетете http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/



Раздел 10: Развитие на умения за ежедневен живот и личностно развитие

Уменията за ежедневен живот са практически компетентности, които позволяват на човек да управлява живота си самостоятелно, като планиране на времето, управление на бюджет, лична грижа, поддържане на ред в дома, следене на ангажиментите и решаване на проблеми. Тези умения намаляват хаоса, породен от ежедневните задачи, и осигуряват на хората подредена и предвидима жизнена среда. Изпълнението на задачите навреме и по предварително изготвен план помага за предотвратяване на стреса, причинен от натрупването на отговорности, и допринася за усещането на човек, че има контрол върху собствения си живот.

Организиране на жизненото пространство и управление на времето

Могат да бъдат посочени три основни подхода за поддържане на ред в ежедневието:

Приоритизиране на ежедневните задачи: Подреждането на ежедневните задачи според сроковете и тяхната важност помага за предотвратяване на стреса, причинен от недостига на време.

Организиране на заобикалящата среда: Поддържането на определен ред в жилищното и работното пространство помага за повишаване на концентрацията и свеждане до минимум на загубата на време.

Създаване на малки ежедневни навици: Сутрешните и вечерните рутинни дейности помагат

за намаляване на психическото натоварване, като улесняват началото и края на деня.

Развиването на умения за ежедневен живот формира конкретната и практическа основа на личностното развитие. Личностното развитие означава човек да усвоява нови практически умения, да може по-лесно да управлява отговорностите си и да намира практически решения на ежедневните проблеми, с които се сблъсква. Например човек, който се е научил да планира деня си или може да изразява потребностите си по подходящ начин, може да изпитва по-малко тревожност при справянето с предизвикателствата на ежедневието.

Начинът и степента, в която тези практически умения се прилагат, могат да се различават при отделните хора в зависимост от индивидуалните предпочитания, ресурсите на средата или физическите условия. Прилагането на дадено умение по различни начини или използването на помощни средства не означава недостатък в нивото на развитие на човека. Напротив, способността да се намират практически решения, съобразени със собствените обстоятелства, и да се изразяват ясно личните потребности са сред най-основните показатели за личностно развитие и способност за самостоятелен живот.



Тест за самооценка

Инструкции: Прочетете внимателно всеки въпрос. Изберете правилния отговор от предложените варианти. При въпросите „Вярно/Невярно“ отбележете съответния отговор. Изберете само един отговор за всеки въпрос.

1. Какво осигуряват уменията за ежедневен живот на хората?
а) Пълно избягване на отговорностите.
б) Да бъдат съвършени и никога да не допускат грешки.
в) Да се чувстват по-самостоятелни и организирани.

2. Кое от следните е пример за умения за ежедневен живот?
а) Опити за контролиране на решенията на другите хора.
б) Избягване на планирането на ежедневните задачи.
в) Планиране на времето и управление на бюджет.

3. Вярно или невярно?
Малките сутрешни и вечерни рутинни дейности намаляват психическото натоварване и внасят ред в живота.
а) Вярно.
б) Невярно.

4. Защо е важно задачите да се организират според сроковете и тяхната важност?
а) Това предотвратява стреса, причинен от недостига на време.
б) Това води до забравяне и отлагане на задачите.
в) Това увеличава психическото натоварване.

5. Какви са ползите от поддържането на ред в жилищното и работното пространство?
а) Създава проблеми в общуването.

б) Повишава концентрацията и свежда до минимум загубата на време.
в) Напълно премахва ежедневните рутинни дейности.

Ключ с отговорите

Въпрос	Правилен отговор
1.	В
2.	В
3.	А
4.	А
5.	Б



