



## نموذج لفحص مدى أهمية وجود نشاطات ترفيهيه في حياة الإنسان البالغ

افحص نفسك ومدى اندماجك بفعاليات ترفيهيه متنوعه:

النشاط	ولا مرة	أقل من مرة في الشهر	1-2 في الشهر	مرة بالأسبوع	كل يوم تقريباً	لا أعرف
1. الذهاب الى السينما لمشاهدة فيلم						
2. حضور عرض (مسرحية, حفل غنائي)						
3. الخروج الى مطعم او مقهى						
4. الذهاب الى مراكز مشتريات						
5. ممارسة هوايات شخصية						
6. مشاركة بدورات (فنون, رحلات, او غيرها)						
7. حل الغاز/ كلمات متقاطعة/ تركيب بازل						
8. تعليم وتثقيف (كورس او دورة)						
9. تطوع (جماهيري   سياسي)						
10. نشاط ديني (صلاة في مكان عبادة)						
11. لقاء مع العائلة						
12. لقاء مع أصدقاء						
13. الأستماع الى الموسيقى						
14. المشي						
15. قراءة كتب/ جرائد   مجلات						
16. زيارة مركز يومي						
17. استخدام الانترنت						
18. تواجد على مواقع التواصل الاجتماعي						
19. ممارسة نشاط رياضي						
20. التجول في الطبيعة						
21. الذهاب الى حلاق/ صالون تجميل/ منتجع						
22. السفر خارج البلاد						
23. الأستماع الى الراديو						
24. مشاهدة التلفزيون						

يوصى بأن تشمل نشاطات الترفيهيه المجالات التالية:

نشاط جسدي						
اهتمام ورعاية ذاتية						
نشاط اجتماعي						
هوايات						
نشاط ذهني (فعال/ خامل)						

هل تشمل نشاطاتك كل او جزء من هذه المجالات؟ صنف أجاباتك في القائمة, حاول إضافة اقتراحات لنشاطات يمكنك البدء بالقيام بها.