

צ'ק ליסט לחופש הגדול לבני נוער

למצוא או לייצר לעצמי מסגרת

מסגרת שתעשה לי טוב ותעזור לי לשמור על שגרה בריאה

לקבוע לעצמי סדר יום בסיסי

מה הדברים הקבועים במהלך היום שאני לא מוותר עליהם?

מה הכללים שלי?

כשאני יוצאת לנסות דברים חדשים - מתי כן ומתי לא?

משמעות

מטרה חדשה שאני רוצה להספיק בחופש

הורים

לשתף מה התכניות, מה אני מתכנן, מה מתאים לי ומה לא.
לשאול מה התוכניות שלהם ולהגיד מה אתם מבקשים מהם

לתת לעצמי ודאות

לייצר תכנית יום, שבוע או חודש קדימה - לדעת
מה מצפה לי ולמה אני מצפה

רשתות חברתיות

לזכור שזאת לא המציאות