

Сагледавање и дефинисање кључних елемената породичног, макро и микро социјалног окружења који одређује квалитет живота појединца

Идентификација и процена елемената на које појединац може да утиче

Идентификација и поређење стратегија и избор најделотворнијег приступа за деловање појединца

Квалитет живота-области које га дефинишу:

-Здравље

-Унутрашње задовољство

-Породица

-Посао

- Материјални статус

Како побољшати квалитет живота?

1. Здравље

- Здраве животне навике
- Правилна исхрана
- Физичка активност
- Избегавање ризичног понашања
- Контрола утицаја стресора на личност појединца

2. Унутрашње задовољство

- Проналажње унутрашње равнотеже-тачке ослоња код сваког појединца
- Неговање позитивних и пријатељских односа са другим људима
- Бављење активностима које нас испуњавају и чине срећним
- Боравак у природи
- Правилан избор приоритета у животу

3. Породица

- Неговање здравих породичних односа
- Развијање комуникацијских вештина
- Квалитетно дружење са члановима породице
- Развијање функционалних породичних образаца

4. Посао

- Правилан избор професије
- Неговање добрих међуљудских односа у радном окружењу
- Задовољство у бављењу одређеним послом
- Адекватна материјална надокнада за добро обављени посао

5. Материјални статус

- Адекватни услови живљења и становања
- Одговарајућа материјална средства за живот
- Материјална средства довољна за планирање одмора

- Материјална средства довољна за планирање будућности

Како можемо израчунати стварне трошкове живота на месечном нивоу за нашу породицу?

Трошкови обухватају

1. Потрошачку корпу
2. Износ који издвајамо за плаћање рачуна
3. Средства за образовање, културу и разоноду

Потрашачка корпа (односи се на цело домаћинство, све чланове породице)					
Прехрамбене намирнице					
Одевни предмети					
Средства за хигијену					

Кад израчунамо колико материјалних средстава нам треба за живот, следећа фаза је проналажење начина за додатном зарадом или додатном уштедеом ресурса чиме можемо да утичемо на побољшање материјалног статуса наше породице.

Кад се ради о другим областима живота стратегије за њихово побољшавање леже пре свега у одабру приоритета и раду на њиховом развоју.

Ако говоримо о послу, уколико нисмо задовољни тренутним послом можемо да нађемо други, да се дошколавамо или преквалификујемо, научимо други страни језик и тако постанемо конкурентнији у трци за проналажење новог посла. Нови посао може бити боље плаћен и због њега се можемо осећати боље што ће утицати и на друге области живота.

Питања и задаци за полазнике:

1. Шта одређује квалитет живота?
2. На које области живота можемо да утичемо?
3. Израчунати износ потрошачке корпе за своју породицу.
4. Како да уштедимо на рачунима за струју и топлотној енергији?
5. Како да смањимо потрошњу воде у домаћинству?