

## Daily Activities for Youth Opportunity (DAY-Opp)

استمارة فعاليات يومية للشباب  
فوجל ורוזנבלום (2014) بالتطوير  
التدقيق اللغوي: أنيسة لهواني

خلال اليوم تقوم بسلسلة فعاليات في الحياة اليومية التي تعود على نفسها كل يوم (الروتين الصباحي, المدرسة, بعد الظهر, والمساء) هدف الاستمارة معرفة مدى الاستقلالية ووتيرة القيام بكل واحدة من الفعاليات المختلفة. احط من فضلك الاجابة الاكثر ملائمة بالنسبة لك لكل واحد من الاقوال. الاستمارة مكتوبة بصيغة المذكر ولكنها موجهة للجنسين.

شرح لسلم مدى الاستقلالية:

مستقل - أستطيع ان أقوم بالفعالية دون مساعدة

أحتاج لتوجيه كلامي جزئي - بحاجة للتشجيع, واسئلة موجهة مثل: هل تذكر/تعلم ماذا عليك ان تفعل

أحتاج لتوجيه كلامي كامل - بحاجة لتوجيه كامل واعطاء اوامر مفصلة بالنسبة للقيام بالفعالية

أحتاج لمساعدة جسدية جزئية - اخرون يقومون بجزء من الفعالية من اجلي, يشيرون (حركة بالجسد) من اجل المساعدة بالبدا بالفعالية.

أحتاج لمساعدة جسدية كاملة - بكل مراحل الفعالية بحاجة لمساعدة بالغ.

الروتين الصباحي					
استيقظ في الصباح في الوقت, لكي اجهز نفسي للذهاب إلى المدرسة.	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأنا
استيقظ في الصباح بشكل:	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ في الصباح (يحث, يسأل..)	أحتاج لتوجيه كلامي بالغ حين او خلال الايقاظ (مثلاً يذكرني ان المنبه رن)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يعين المنبه لي, يفتح الشباك, يزيل البطانية)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – استيقظ في الوقت فقط بمساعدة بالغ.
اقوم ب <b>كافة</b> سلسلة الفعاليات الصباحية المطلوب القيام بها من اجل الخروج من البيت (مثل: اختيار الملابس, ارتداء الملابس, غسل الوجه, فرك الاسنان, الاكل, تحضير مشروب, تحضير الاكل للمدرسة اذا كنت تقوم بقسم من الفعاليات هذه دائماً وقسم اخر فقط احيائًا او لاتقوم بها بتأنا , اكتب كل فعالية تحت العامود المناسب لها.	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأنا
انا اقوم <b>بكل</b> او <b>اغلب</b> سلسلة الفعاليات في الصباح بشكل:	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ في الصباح (يحث, يسأل..)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ قبل او خلال الاداء (يذكرني بسلسل الفعاليات)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم بقسم من الفعاليات من اجلي)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – اقوم بسلسلة الفعاليات فقط بمساعدة بالغ.

الروتين المدرسي					
בטאתָ	في اوقات متباعدة	احياناً	في اوقات متقاربة	دائماً	أحضر للمدرسة في الوقت
בטאתָ	في اوقات متباعدة	احياناً	في اوقات متقاربة	دائماً	أجهز الاغراض المطلوبة للحصة (أخرج الدفتر الملانم, ادوات الكتابة, الكتب ...)
בטאתָ	في اوقات متباعدة	احياناً	في اوقات متقاربة	دائماً	أنجح بالقيام بمهام مختلفة المُعطاه خلال الدرس
أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – متعلق ببالغ خلال القيام بالمهام في الصف- قراءة, شرح	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ ( يقوم بجزء من المهمة من اجلي)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ قبل او خلال الاداء ( يُريني ما الذي يجب علي فعله)	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ في الصباح (يشرح لي مجدداً المطلوب ..)	مستقل تماماً	أقوم بمهام مختلفة المُعطاه خلال الدرس بشكل:
בטאתָ	في اوقات متباعدة	احياناً	في اوقات متقاربة	دائماً	أشارك بالدروس: (اذا كان هناك دروس اشارك بها دائماً واخرى لاوقات متباعدة, اكتب اسم الدرس تحت العامود المناسب, مثلاً: حساب (دائماً), انجليزي (بتأتاً), وهكذا دواليك عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)
בטאתָ	في اوقات متباعدة	احياناً	في اوقات متقاربة	دائماً	انا مشارك مصغي بالدروس: (اذا كان هناك دروس اكون بها مشارك مصغي دائماً واخرى لاوقات متباعدة, اكتب اسم الدرس تحت العامود المناسب, مثلاً: حساب (دائماً), انجليزي (بتأتاً), وهكذا دواليك عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)

עادات بالمدرسة – تکملة					
בטאתָ	في اوقات متباعدة	احياءاً	في اوقات متقاربة	دائماً	انا اشاغب خلال الدروس: (اذا كان هناك دروس أشاغب بها دائماً واخرى لاوقات متباعدة, اكتب اسم الدرس تحت العמוד المناسب, مثلاً: حساب دائماً), انجليزي (بتأتاً), وهكذا دواليك عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)
بטאתָ	في اوقات متباعدة	احياءاً	في اوقات متقاربة	دائماً	أنجح بالنسخ عن اللوح
أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – ينسخ لي المادة او بصورها لي.	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ/صديق ) يُريني ماذا عليّ ان انسخ, وينسخ لي قسم من المادة)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ /صديق بمرحلة التحضير لاداء المهمة (يقول لي بالضبط ماذا يجب ان انسخ, ويقرأ لي المادة التي يجب ان انسخها)	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ/صديق (يذكرني ماذا يجب ان انسخ)	مستقل تماماً	أنجح بنسخ المواد عن اللوح بشكل:
بטאתָ	في اوقات متباعدة	احياءاً	في اوقات متقاربة	دائماً	أدرس للامتحانات: (اذا بمواضيع معينة دائماً واخرى احياناً, اكتب اسماء المواضيع تحت الاعمدة المناسبة, مثلاً: حساب, انجليزي , عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)
أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – ادرس للامتحان فقط بمساعدة بالغ/صديق	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ/صديق ) يساعدني بالبدا بالدراسة للامتحان)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ /صديق في مرحلة التجهيز للامتحان (يساعدني في تخطيط الوقت للدراسة للامتحان, يجهز لي مادة الامتحان)	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ/صديق (يذكرني ان لدي امتحان, يمتحنني)	مستقل تماماً	أدرس للامتحانات بشكل:

אתווד לודדי في الاستراحة	دائماً	في اوقات متقاربة	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتائاً
أتوود مع اصدقاء في الاستراحة	دائماً	في اوقات متقاربة	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتائاً

الروتين بعد الظهر					
أحضر نفسي وجبة خفيفة: إذا كنت تعرف كيف تحضر لنفسك ولكن يُحضرون لك الوجبة, اشر في هذا السطر على الاجابة ولا تجب في البند التالي	دائماً دائماً (يحضرون لي)	في اوقات متقاربة في اوقات متقاربة (يحضرون لي)	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتائاً
أحضر نفسي وجبة خفيفة بشكل:	مستقل تماماً	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ/صديق (التفكير ماذا أفضل ان احضر)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ (ماذا يمكن ان يُؤكل؟ اي مواد موجودة, ما هي مراحل التحضير)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم بقسم من الفعاليات من اجلي, يقطع, يسخن)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – يحضر لي الوجبة
أحضر الوظائف البيتية (إذا بمواضيع معينة دائماً واخرى احياناً, اكتب اسماء المواضيع تحت كل الاعمدة المناسبة, مثلاً: حساب, انجليزي, عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)	دائماً	في اوقات متقاربة	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتائاً
أحضر الوظائف البيتية بشكل: (إذا بمواضيع معينة مستقل واخرى بحاجة لمساعدة, اكتب اسماء المواضيع تحت الاعمدة المناسبة, مثلاً: حساب, انجليزي, عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)	مستقل تماماً	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ/صديق (يذكرني ان احضر الوظائف البيتية, يسأل اذا كان لدي وظائف بيتية)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ/صديق في مرحلة التجهيز للعمل (يشرح/يُريني ما عليّ فعله)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ/صديق (يقوم بقسم من المهمات من اجلي, ينسخ لي الاسئلة)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – متعلق ببالغ خلال القيام بالوظائف البيتية- قراءة, شرح, وكتابة الاجابات.
أحضر الأعراض المطلوبة للمدرسة (برنامج الحصص):	دائماً	في اوقات متقاربة	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتائاً
أحضر الأعراض المطلوبة للمدرسة بشكل:	مستقل تماماً	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ ("رتب")	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ خلال تنظيم	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – يُرتب

עادات بعد الظهر - تکملة	حسب البرنامج " قراءة البرنامج )	البرنامج (ماذا يتبع لكل موضوع)	بقسم من الفعاليات من اجلي)	البرنامج/ الاغراض المطلوبة	
أشترك بدورات	دائماً	في اوقات متقاربة	احياناً	في اوقات متباعدة	بتأناً
أواظب بالاشتراك بدورة/دورات التي اخترتها او اختاروها من اجلي (اذا كنت تواظب على الاشتراك بدورات معينة وفي اخرى لا, اكتب اسم الدورات بالعامود المناسب)	دائماً – حسب وتيرة الدورة مثلاً مرة بالاسبوع	في اوقات متقاربة	احياناً	في اوقات متباعدة	بتأناً
أشارك بفعاليات مع اصدقاء (حركة الشباب, قضاء اوقات ترفيهيه, فيلم, لعبة)	دائماً	في اوقات متقاربة	احياناً	في اوقات متباعدة	بتأناً

الروتين المسائي	دائماً	في اوقات متقاربة	احياناً	في اوقات متباعدة	بتأناً
أقوم بسلسلة فعاليات المساء (وجبة عشاء, مساعدة في البيت, استحمام, التجهيز للنوم)	دائماً	في اوقات متقاربة	احياناً	في اوقات متباعدة	بتأناً
أقوم بسلسلة فعاليات مسائية (وجبة عشاء, مساعدة في البيت, استحمام, التجهيز للنوم) بشكل:	مستقل تماماً	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ (يستعجل, يذكر)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ بمرحلة التجهيز يخطط معي تسلسل الفعاليات	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم بقسم من الفعاليات من اجلي)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – متعلق به خلال القيام بتحضيرات المساء
أساعد بمهام البيت	دائماً	في اوقات متقاربة	احياناً	في اوقات متباعدة	بتأناً
أساعد بمهام البيت بشكل:	مستقل تماماً	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ (ماذا عليك ان تفعل)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ في مرحلة التجهيز للعمل (يشرح/	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – متعلق ببالغ خلال القيام بالمهام

	בְּקֶסֶם מִן הַפְּעָלִיּוֹת מִן (אגלי)	יְרִינִי מֵאֲדָמָה יֵצֵא (פעלה)			
אָרְטָב גִּרְפְּתִי	בְּתָאָא	אֲחִיאָא	בְּתָאָא	בְּתָאָא	בְּתָאָא
אָרְטָב גִּרְפְּתִי בְּשִׁכְלִי:	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא
אָדְהָב לְלֵנוּם בְּשָׂעָה תִּמְכְּנִי מִן הַנּוּם עָלֵי הַלַּיְלָה מִן 8-10 שָׂעָת בַּלַּיְלָה	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא
אָדְהָב לְלֵנוּם בְּשָׂעָה תִּמְכְּנִי מִן הַנּוּם עָלֵי הַלַּיְלָה מִן 8-10 שָׂעָת בַּלַּיְלָה בְּשִׁכְלִי:	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא	אֲחִיאָא
אָנָם בְּשִׁהוּלָה	בְּתָאָא	אֲחִיאָא	בְּתָאָא	בְּתָאָא	בְּתָאָא
אָנָם בְּיָדָא בַּלַּיְלָה	בְּתָאָא	אֲחִיאָא	בְּתָאָא	בְּתָאָא	בְּתָאָא
אֲסִתְקִיץ מִנְתַּעַשׂ וְיִקְצֵץ בַּבֹּקֶר	בְּתָאָא	אֲחִיאָא	בְּתָאָא	בְּתָאָא	בְּתָאָא

הַאֲמָרִים הַבָּרִיִּים יִתְבַּרְרֶנּוּ מִן תְּשׁוּבָתְךָ חֲלָל הַיּוֹם, אֲרֻגוּ הָאִשָּׁרָה בְּ-√ בְּהַעֲמֹד הַמִּנְסָב לְכָל קוֹל

מִלְחָמָה	1 בְּתָאָא	2 בְּתָאָא	3 אֲחִיאָא	4 בְּתָאָא	5 דָאָא	
						אָנָם רָצִי מִן תְּשׁוּבָתִי חֲלָל הַיּוֹם
						אֲנִי בְּהַעֲמֹד בְּמֵאֵי בְּתָאָא עָלֵי הַעֲבָדָה בְּ חֲלָל הַיּוֹם
						אֲנִי בְּהַעֲמֹד בְּמֵאֵי אֲרִיד עָלֵי הַעֲבָדָה בְּ חֲלָל הַיּוֹם

כנת ארגב אן یحدث تغییر بی:						کنت ارجب ان یحدث تغییر بتصرفاتي في البيت خلال اليوم
کنت ارجب ان یحدث تغییر بی:						کنت ارجب ان یحدث تغییر بتصرفاتي في المدرسة خلال اليوم
کنت ارجب ان یحدث تغییر بی:						کنت ارجب ان یحدث تغییر بتصرفاتي مع اصدقائي خلال اليوم
						انا مسرور بحياتي
						اهلي راضون عن تصرفاتي خلال اليوم
						اساتذتي راضون عن تصرفاتي في المدرسة
						أصدقائي مسرورين ان يكونوا برفقتي