

## 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. احظ 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 اجهد 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 كامل من 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 بكافة 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 بكل او اغلب 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					
أحضرت للمدرسة في الوقت	دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بثباتًا
أجهز الاغراض المطلوبة للحصة (أخرج الدفتر الملانم, ادوات الكتابة, الكتب ...)	دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بثباتًا
أنجح بالقيام بمهام مختلفة المُعطاه خلال الدرس	دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بثباتًا
أقوم بمهام مختلفة المُعطاه خلال الدرس بشكل:	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ في الصباح (يشرح لي مجددًا المطلوب ..)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ قبل او خلال الاداء (يُريني ما الذي يجب علي فعله)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم بجزء من المهمة من اجلي)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – متعلق ببالغ خلال القيام بالمهام في الصف- قراءة, شرح
أشارك بالدروس:	دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بثباتًا
(إذا كان هناك دروس اشارك بها دائمًا واخرى لاوقات متباعدة, اكتب اسم الدرس تحت العامود المناسب, مثلًا: حساب (دائمًا), انجليزي (بثباتًا), وهكذا دواليك عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)					
انا مشارك مصغي بالدروس:	دائمًا	في اوقات متقاربة	أحيانًا	في اوقات متباعدة	بثباتًا
(إذا كان هناك دروس اكون بها مشارك مصغي دائمًا واخرى لاوقات متباعدة, اكتب اسم الدرس تحت العامود المناسب, مثلًا: حساب (دائمًا), انجليزي (بثباتًا),					

					وهكذا دواليك عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)
<b>عادات بالمدرسة – تكملة</b>					
دائمًا	في اوقات متقاربة	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأثًا	انا اشاغب خلال الدروس: (اذا كان هناك دروس أشاغب بها دائمًا واخرى لاوقات متباعدة, اكتب اسم الدرس تحت العמוד المناسب, مثلًا: حساب (دائمًا), انجليزي (بتأثًا), وهكذا دواليك عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)
دائمًا	في اوقات متقاربة	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأثًا	أناج بالنسخ عن اللوح أناج بنسخ المواد عن اللوح بشكل:
مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ/صديق (يذكرني ماذا يجب ان انسخ)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ /صديق بمرحلة التحضير لاداء المهمة (يقول لي بالضبط ماذا يجب ان انسخ, ويقرا لي المادة التي يجب ان انسخها)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ/صديق ) يُريني ماذا علي ان انسخ, وينسخ لي قسم من المادة)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ –ينسخ لي المادة او بصورها لي.	
دائمًا	في اوقات متقاربة	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأثًا	أدرس للامتحانات: (اذا بمواضيع معينة دائمًا واخرى احيائًا, اكتب اسماء المواضيع تحت الاعمدة المناسبة, مثلًا: حساب, انجليزي , عربي, عربي, دين, رياضة, فنون...)

أدرس للامتحانات بشكل:	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ/صديق (يذكرني ان لدي امتحان, يمتحنني)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ /صديق في مرحلة التجهيز للامتحان (يساعدني في تخطيط الوقت للدراسة للامتحان, يجهز لي مادة الامتحان)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ/صديق ( للامتحان) يساعدني بالبدا بالدراسة للامتحان)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – ادرس للامتحان فقط بمساعدة بالغ/صديق
أترصد لوحدي في الاستراحة	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأثًا
أترصد مع اصدقاء في الاستراحة	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأثًا

<b>الروتين بعد الظهر</b>					
أحضر نفسي وجبة خفيفة: اذا كنت تعرف كيف تحضر لنفسك ولكن يُحضرون لك الوجبة, اشر في هذا السطر على الاجابة ولا تجب في البند التالي	دائمًا دائمًا (يحضرون لي)	في اوقات متقاربة في اوقات متقاربة (يحضرون لي)	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأثًا
أحضر نفسي وجبة خفيفة بشكل:	مستقل تمامًا	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 (اذا بمواضيع معينة دائمًا واخرى احيانًا, اكتب اسماء المواضيع تحت كل الاعمدة المناسبة, مثلًا: حساب, انجليزي, عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...)	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيائًا	في اوقات متباعدة	بتأثًا
أحضر الوظائف البيتية بشكل: (اذا بمواضيع معينة مستقل واخرى بحاجة لمساعدة, اكتب اسماء المواضيع تحت	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ/صديق (يذكرني ان احضر	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ/صديق في مرحلة التجهيز للعمل	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ/صديق (يقوم بقسم من	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – متعلق ببالغ خلال القيام بالوظائف

الاعمدة المناسبة, مثلاً: حساب, انجليزي, عربي, عبري, دين, رياضة, فنون...	دائماً	في اوقات متقاربة	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتأناً
أحضر الأغراض المطلوبة للمدرسة (برنامج الحصص):	مستقل تماماً	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ ("رتب حسب البرنامج" قراءة البرنامج)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ خلال تنظيم البرنامج (ماذا يتبع لكل موضوع)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم بقسم من الفعاليات من اجلي)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ -يرتب البرنامج/ الاغراض المطلوبة
<b>عادات بعد الظهر - تكلمة</b>					
أشترك بدورات	دائماً	في اوقات متقاربة	احيائاً	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	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتأناً
أشارك بفعاليات مع اصدقاء (حركة الشباب, قضاء اوقات ترفيهيه, فيلم, لعبة)	دائماً	في اوقات متقاربة	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتأناً

<b>الروتين المسائي</b>					
أقوم بسلسلة فعاليات المساء (وجبة عشاء, مساعدة في البيت, استحمام, التجهيز للنوم)	دائماً	في اوقات متقاربة	احيائاً	في اوقات متباعدة	بتأناً

استمارة فعاليات يومية للشباب, فوجل وروزنبلوم (2014)  
שאולון פעילויות יומי לנוער, פוגל ורוזנבלום (2014)

أقوم بسلسلة فعاليات مسائية (وجبة عشاء, مساعدة في البيت, استحمام, التجهيز للنوم) بشكل:	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ (يستعمل, يذكر)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ بمرحلة التجهيز يخطط معي نسلسل 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	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيانًا	في اوقات متباعدة	بتأناً
أساعد بمهام البيت بشكل:	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ (ماذا عليك ان تفعل)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ في مرحلة التجهيز للعمل (يشرح/ يُريني ما الذي يجب علي فعله)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم بقسم من الفعاليات من اجلي)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – متعلق ببالغ خلال القيام بالمهام
أرتب غرفتي	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيانًا	في اوقات متباعدة	بتأناً
أرتب غرفتي بشكل:	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ (يسأل: هل تعلم/تذكر ما عليك فعله؟)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ في مرحلة التجهيز للعمل (يشرح/ يُريني ما الذي يجب علي فعله)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئية من بالغ (يقوم بقسم من الفعاليات من اجلي)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ – متعلق ببالغ خلال القيام بالمهام
أذهب للنوم في ساعة تمكنتني من النوم على الاقل من 8-10 ساعات بالليل	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيانًا	في اوقات متباعدة	بتأناً
أذهب للنوم في ساعة تمكنتني من النوم على الاقل من 8-10 ساعات بالليل بشكل:	مستقل تمامًا	أحتاج لتوجيه كلامي جزئي من بالغ (يذكرني أن اذهب للنوم)	أحتاج لتوجيه كلامي كامل من بالغ في مرحلة التجهيز للعمل (يقول لي ان اذهب للنوم)	أحتاج لمساعدة جسدية جزئي من بالغ (يساعدني ان اوقف الفعالية التي تشعلني)	أحتاج لمساعدة جسدية كاملة من بالغ (ياخذني/يحملني بشكل فعلي للسريير)
أنام بسهولة	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيانًا	في اوقات متباعدة	بتأناً
أنام جيدًا في الليل	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيانًا	في اوقات متباعدة	بتأناً
أستيقظ منتعش ويقظ في الصباح	دائمًا	في اوقات متقاربة	احيانًا	في اوقات متباعدة	بتأناً

الاقوال التالية تتطرق لرضاك وانبساطك من تصرفاتك خلال اليوم, ارجو الاشارة بـ  $\sqrt{\quad}$  في العمود المناسب لكل قول

استمارة فعاليات يومية للشباب, فوجل وروزنبلوم (2014)  
سؤالون פעילויות יומי לנוער, פוגל ורוזנבלום (2014)

ملاحظة	1 بتأناً	2 في اوقات متباعدة	3 أحياناً	4 في اوقات متقاربة	5 دائماً	
						أنا راضٍ من تصرفاتي خلال اليوم
						انجح بالقيام بما <b>يتوجب</b> علي القيام به خلال اليوم
						انجح بالقيام بما <b>أريد</b> علي القيام به خلال اليوم
كنت ارغب ان يحدث تغيير بي:						كنت ارغب ان يحدث تغيير بتصرفاتي في <b>البيت</b> خلال اليوم
كنت ارغب ان يحدث تغيير بي:						كنت ارغب ان يحدث تغيير بتصرفاتي في <b>المدرسة</b> خلال اليوم
كنت ارغب ان يحدث تغيير بي:						كنت ارغب ان يحدث تغيير بتصرفاتي مع اصدقائي خلال اليوم
						انا مسرور بحياتي
						<b>اهلي</b> راضون عن تصرفاتي خلال اليوم
						<b>اساتذتي</b> راضون عن تصرفاتي في المدرسة
						أصدقائي مسرورين ان يكونوا برفقتي