|  |
| --- |
|  بله، نه، شامل نمی شود قطعا تا حدودی اصلا سلامت/سلامت روانی |
| 1. من می دانم خدمات سلامت روانی ام را چگونه حفظ کنم، یا همچنان آنها را دریافت کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 2. اگر لازم داشته باشم، می دانم چگونه نسخه ای از پرونده خودم را بگیرم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 3. من می دانم چه مشکلاتی دارم و کمکی را که لازم دارم چگونه بگیرم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 4. من می دانم چگونه یک درمانگر یا پزشک پیدا کنم و چگونه یک وقت مراجعه تنظیم کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 5. من نام داروهایی را که مصرف می کنم می دانم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 6. من می دانم و می توانم بگویم چرا داروها را مصرف می کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 7. من می دانم چگونه مقادیر بیشتری از داروهایم را بگیرم تا تمام نشوند. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 8. اگر مشکلی با مواد مخدر یا الکل داشته باشم، می دانم چگونه کمک دریافت کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 9. من می دانم مصرف داروهای غیرقانونی و الکل و یا کشیدن سیگار چه اثری بر بدنم دارد. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 10. من می توانم عارضه های جانبی را که داروهایم ممکن است داشته باشند شرح دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 11. من اعتماد به نفس مناسبی نشان می دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 12. من چیزهایی می دانم که می توانم برای مدیریت استرس انجام دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 13. من می دانم چگونه می توانم از بارداری و بیماری های مقاربتی جلوگیری کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| **اقدامات/توضیحات:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
|  بله، نه، شامل نمی شود قطعا تا حدودی اصلا مهارتهای اجتماعی |
| 1. برای اوقات فراغتم، چیزی پیدا می کنم که برایم دردسر ساز نباشد. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 2. من فعالیت های مثبتی برای اوقات فراغت دارم که از آنها لذت می برم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 3. من در فعالیت های گروهی شرکت می کنم (ورزش ها، گروه های جوانان و غیره) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 4. من می توانم احساسم را توضیح دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 5. من می توانم چیزهایی را که عصبانی ام می کنند، بدون فریاد زدن، کوبیدن یا شکستن چیزی مدیریت کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 6. من درباره مشکلات با دوستان/خانواده صحبت می کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 7. من می خواهم خانواده ام یا دوستانم به من کمک کنند. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 8. من دوستانی در سن خودم دارم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 9. من می دانم چگونه با دیگران مودب باشم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 10. من می توانم خودم را به افراد جدید معرفی کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 11. من می دانم چگونه یک شنونده خوب باشم و اگر نیاز دارم بهتر بفهمم، پرسشهایی را بپرسم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 12. من شیوه هایی می دانم که می توانم به دیگران که در نزدیکی من زندگی می کنند کمک کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 13. من می توانم پس زمینه فرهنگی خودم را شرح دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| **اقدامات/توضیحات:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
|  بله، نه، شامل نمی شود قطعا تا حدودی اصلا مهارتهای روزمره |
| 1. من می دانم که در وضعیت اضطراری با چه کسی تماس بگیرم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 2. من دندان ها و بدنم را تمیز نگه می دارم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 3. من می دانم که لباس هایم را چگونه بشویم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 4. من اتاقم را تمیز نگه می دارم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 5. من می دانم چگونه چیزهایی را از مغازه بقالی بخرم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 6. من می دانم چگونه غذای خودم را بپزم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 7. من می دانم کدام غذاها را باید بخورم تا سالم بمانم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 8. من می دانم چگونه یک گواهینامه رانندگی یا شماره شناسایی کالیفرنیا را بگیرم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 9. من می دانم چگونه از اتوبوس ها یا دیگر وسایل نقلیه عمومی استفاده کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 10. من می توانم مسیر محلی را که زندگی می کنم به یک نفر بدهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 11. اگر بیمار شوم یا درد داشته باشم، می دانم که چگونه از خود مراقبت کنم و می دانم از کجا کمک بگیرم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 12. اگر چیزی در خانه شکسته باشد، می دانم که چگونه آن را تعمیر کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 13. من می دانم چه چیزی در خانه ام می تواند غیر ایمن باشد و چگونه آن را درست کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 14. من می دانم چگونه محلی برای زندگی پیدا کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| **اقدامات/توضیحات:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
|  بله، نه، شامل نمی شود قطعا تا حدودی اصلا امور مالی |
| 1. من می دانم چگونه پول خود را مدیریت کنم تا همیشه بتوانم صورتحساب های خود را بپردازم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 2. من می دانم چگونه یک چک بنویسم، از یک کارت اعتباری استفاده کنم، و می دانم چگونه نقدا پرداخت کنم و باقیمانده درستِ پولم را دریافت کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 3. اگر چیزهای متعددی می خواهم و پول کافی برای همه آنها ندارم، می دانم درباره چیزهایی که پیش از همه باید بخرم چگونه تصمیم گیری کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 4. من می توانم جنبه های خوب و بد خرید اعتباری را شرح دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| **اقدامات/توضیحات:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
|  بله، نه، شامل نمی شود قطعا تا حدودی اصلا آموزشی/حرفه ای |
| 1. من می دانم چه چیز به من کمک می کند تا چیزهای جدید یاد بگیرم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 2. من می دانم چه چیزی را دوست دارم انجام دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 3. من می دانم در انجام دادن چه کارهایی خوب هستم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 4. من می دانم اهداف آموزشی ام چه هستند. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 5. من می دانم چگونه به اهداف آموزشی ام برسم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 6. من می دانم چه نوع شغلی را دوست دارم داشته باشم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 7. من می توانم آموزش و/یا دوره آموزشیِ لازم برای گزینه های شغلی خود را شرح دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 8. من می توانم متوجه شوم یک سازمان چه نوع فعالیت ها/کلاس هایی را ارائه می کند. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 9. من می دانم رفتن به موقع به کار مهم است و من می توانم آن را انجام دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 10. من کارم را به موقع انجام می دهم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| 11. من راهنمایی های سرپرست/معلم خودم را رعایت می کنم. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | شامل نمی شود |
| **اقدامات/توضیحات:**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**کارکنان باید راهنمایی های مربوط به مواردی را که باید به آنها پرداخته شود، ببینند.**