

## שאלון עצמאות וכישורי חיים:

**רישום:** במידה והילד מבצע עצמאית את המיומנות סמנ/י ✓ במידה ולא השאיר/י את המשבצת ריקה ופרט/י מה עליו ללמוד (האם את כל רצף הפעולה או רק חלקים ממנה, במה מתקשה/מה מצליח לעשות לבד וכן הלאה).

**\*במידה והמיומנות הרשומה אינה רלוונטית לגיל הילד אין צורך לסמן דבר.**

מבצע עצמאית ✓	המיומנות:	הערות:
		לאיזה סיוע זקוק, אם יודע לבצע רק חלק מהפעילות, פרט/י מה וכיצד מבצע
<b>היגיינה:</b>		
	שטיפת ידיים	
	ניגוב ידיים	
	שטיפת פנים	
	ניגוב פנים	
	סירוק שיער	
	קינוח אף	
	צחצוח שיניים	
	גמילה- פיפי	
	גמילה- קקי	
	גמילה בלילה	
	גמילה בשנת צהריים	
	התנהלות עצמאית בשירותים: התפשטות, הורדת מים, שטיפת ידיים וניגוב ידיים ניגוב (קקי/ פיפי)	
<b>מיומנויות אכילה:</b>		
	אוכל מוצק	
	אוכל כריך בצורה מתאימה	
	אכילה בכפית	
	אכילה במזלג- נעיצה וגריפה	
	חיתוך בסכין	
	מזיגה לכוס	
	שתייה מקש	

	שתייה מכוס	
	הכנת כריך/ארוחה קלה לעצמו	
	עריכת שולחן	
	פינוי כלים מהשולחן	
	זריקת שאריות מזון לפח	
	חימום אוכל במיקרוגל	
	ניגוב שולחן	
	ניגוב הפה במפית/מגבת	
<b>עצמאות ביום יום:</b>		
	פתיחת/ נעילת דלת	
	הזמנת מעלית	
	כניסה באינטרקום עם קוד	
	הפעלת שלט, הדלקת וכיבוי טלוויזיה	
	הפעלת DVD וצפייה בסרט	
	לשים דיסק לצורך האזנה למוסיקה	
	מענה לטלפון כאשר מצלצל	
	ניהול שיחה בטלפון	
	סידור חדר	
	הלבשת תיק על הכתפיים	
<b>לבוש:</b>		
	נעילת נעליים, סנדלים, נעלי בית, מגפיים	
	חליצת נעליים, סנדלים, נעלי בית, מגפיים	
	קשירת שרוכים/סקוצ'ים	
	לבישת חלק עליון- חולצה, מעיל, סוודר	
	לבישת חלק תחתון- מכנסיים, תחתונים, בגד ים	
	פשיטת חלק עליון- חולצה, מעיל, סוודר	
	פשיטת חלק תחתון- מכנסיים, תחתונים, בגד ים	
	פתיחה וסגירת רוכסן	
	פתיחה וסגירת כפתורים בבגד	



	גריבת גרביים	
	הורדת גרביים	
	יכולת בחירה עצמאית של בגדים שרוצה ללבוש	
	משהו אחר שהיית רוצה שהילד ילמד בתחום כישורי החיים?	