

RUORI

-itsearviointi



Voimavarat



Oppimis- ja
työskentelyvalmiudet



Yhteistyötaidot

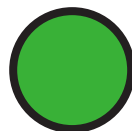


Arjen ja
asumisen taidot

1. VOIMAVARAT

1 a. Kiinnostus ja motivaatio urapolun suunnitteluun

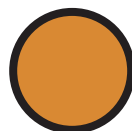
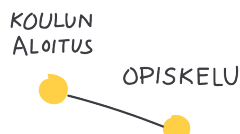
Urapolku sisältää opintojen ja työllistymisen vaihtoehtoja.



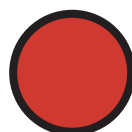
Olen kiinnostunut urapolkuni suunnittelusta tällä hetkellä



Olen melko kiinnostunut urapolkuni suunnittelusta tällä hetkellä



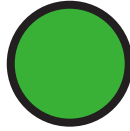
En ole kovin kiinnostunut urapolkuni suunnittelusta tällä hetkellä



En pysty tällä hetkellä suunnittelemaan urapolkuani

1. VOIMAVARAT

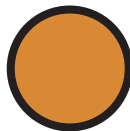
1 b. Jaksaminen ja vireystila



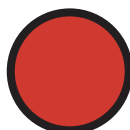
Jaksamiseni ja vireystilani ovat tällä hetkellä hyvät



Jaksamiseni ja vireystilani ovat tällä hetkellä melko hyvät



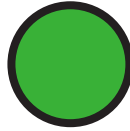
Väsymys rajoittaa toimintaani tällä hetkellä



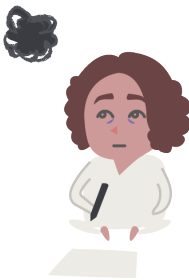
Väsymys estää tällä hetkellä suunnitelman mukaisen toiminnan

1. VOIMAVARAT

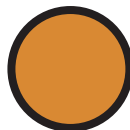
1 c. Stressinhallinta



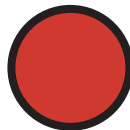
Stressinhallintataitoni
ovat hyvät



Stressin hallinnassa
on välillä haasteita



Koen itseni usein
stressaantuneeksi

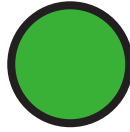


Olen niin stressaantunut,
että se vaikuttaa
merkittävästi toimintaani

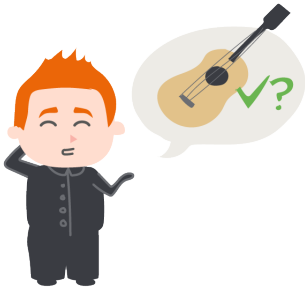
1. VOIMAVARAT

1 d. Itseluottamus

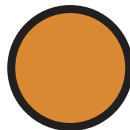
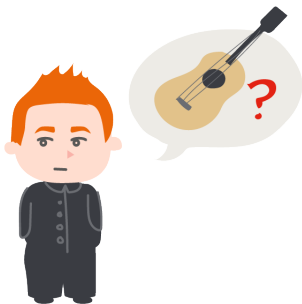
- Luottamus omiin taitoihin ja kykyihin
- Luottamus omiin kykyihin ratkaista ongelmia
- Luottamus itseen sellaisena kuin on



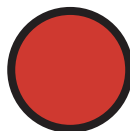
Luotan siihen, että osaan toimia tilanteen edellyttämällä tavalla



Olen välillä epävarma omista taidoistani ja kyvyistäni



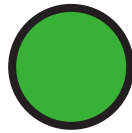
Olen epävarma omista taidoistani ja kyvyistäni



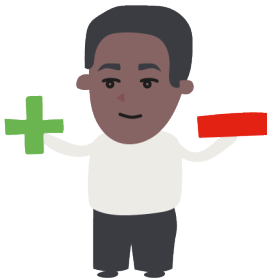
En luota omiin taitoihini ja kykyihini lainkaan

1. VOIMAVARAT

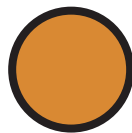
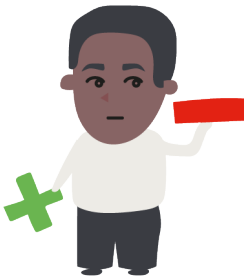
1 e. Minäkuva



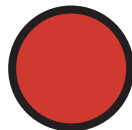
Pidän itsestäni, tiedän
vahvuuteni ja heikkouteni



Välillä pidän itsestäni
ja välillä en



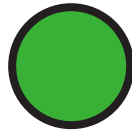
Minun on usein vaikea
pitää itsestäni



En pidä itsestäni
sellaisena kuin olen

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

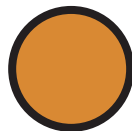
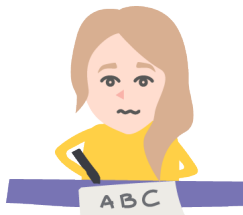
2 a. Lukeminen ja kirjoittaminen



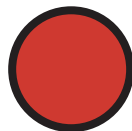
Minulla on hyvä luku- ja kirjoitustaito



Minulla on välillä vaikeuksia lukemisessa ja kirjoittamisessa



Osaan lukea ja kirjoittaa joitakin sanoja



En osaa lukea ja kirjoittaa

2 a. Onko käytössäsi lukemisen tai kirjoittamisen apuvälineitä?

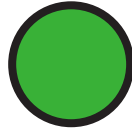


2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

2 b. Peruslaskutoimitusten tekeminen

- Yhteenlasku
- Vähennyslasku
- Kerto- ja jakolasku

$$\begin{array}{r} \times \\ 208 \\ \cdot \quad 2 \\ \hline 416 \end{array}$$



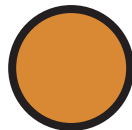
Osaan hyvin peruslaskutoimitukset

$$\begin{array}{r} 12 \\ + 35 \\ \hline 47 \end{array}$$



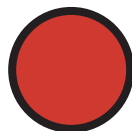
Osaan laskea melko hyvin yhteen- ja vähennyslaskuja sekä helppoja kerto- ja jakolaskuja

$$2+2=4$$



Osaan laskea helppoja yhteen- ja vähennyslaskuja pienillä luvuilla

$$?$$

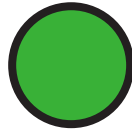


En osaa laskea

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

2 c. Uusien asioiden oppiminen

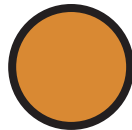
- Ohjeiden ymmärtäminen
- Tiedon soveltaminen käytäntöön
- Ohjeiden ja uusien asioiden muistiin tallentuminen ja mieleen palauttaminen



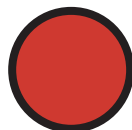
Opin uusia asioita helposti



Uusien asioiden oppiminen on joskus vaikeaa



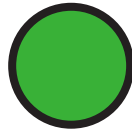
Tarvitsen paljon ohjausta ja harjoittelua oppiakseni uusia asioita ja pystyäkseen palauttamaan niitä muistiin



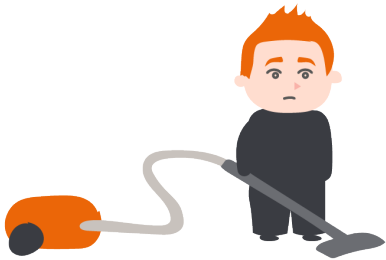
Minun on vaikea oppia uusia asioita ja palauttaa niitä muistiin

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

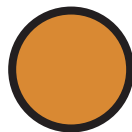
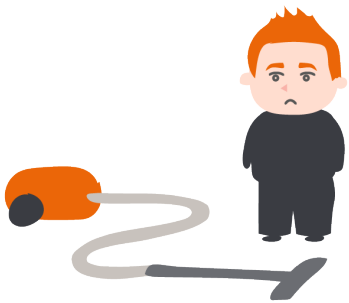
2 d. Opiskelun ja työskentelyn vaatima terveydentila



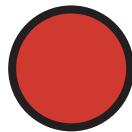
Terveydentilani on hyvä



Terveydentilani rajoittaa
välillä toimintaani



Minulla on sairaus tai vamma,
joka rajoittaa paljon toimintaani

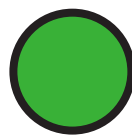


Minulla on sairaus tai vamma,
joka estää osallistumasta
toimintaan

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

2 e. Kädentaidot

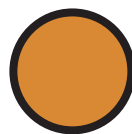
- Sorminäppäryys
- Silmän ja käden yhteistyö



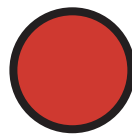
Minulla on hyvät
kädentaidot



Tarvitsen välillä apua
kädentaitoja vaativissa
työtehtävissä



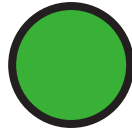
Tarvitsen paljon apua
kädentaitoja vaativissa
työtehtävissä



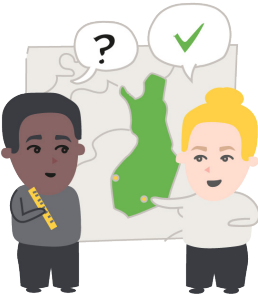
En pysty tekemään
kädentaitoja vaativia
työtehtäviä

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

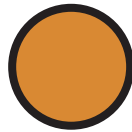
2 f. Mittaaminen ja hahmottaminen



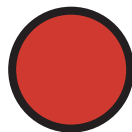
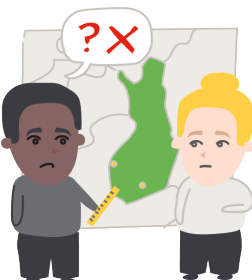
Mittaamista ja hahmottamista
vaativat tehtävät onnistuvat
minulta hyvin



Minulla on jonkin verran
vaikeuksia mittaamista ja
hahmottamista vaativissa
tehtävissä



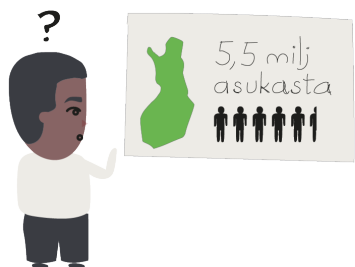
Tarvitsen apua mittaamista
ja hahmottamista vaativissa
tehtävissä



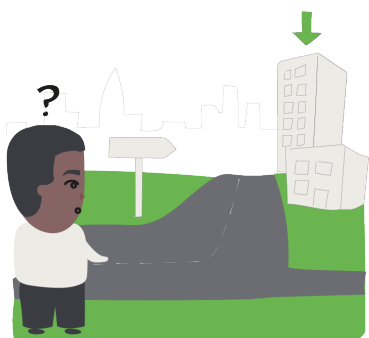
Mittaamista ja hahmottamista
vaativat tehtävät eivät onnistu
minulta

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

2 f. Millä mittaamisen ja hahmottamisen osa-alueilla haasteet tulevat esille? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

☐

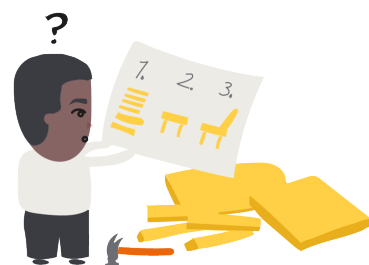
Mittasuhteiden, suuruusluokkien ja lukumäärien hahmottaminen

☐

Oikeaan paikkaan löytäminen

☐

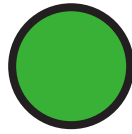
Välimatkojen ja karttojen hahmottaminen

☐

Kokoamis- tai rakentamishojjeiden hahmottaminen

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

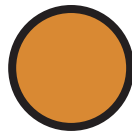
2 g. Keskittyminen



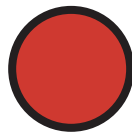
Pystyn keskittymään annettuihin tehtäviin



Tehtäviin keskittyminen on välillä vaikeaa



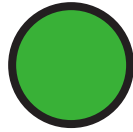
Tarvitsen ohjausta tehtäviin keskittymisessä



En pysty keskittymään tehtäviin

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

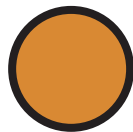
2 h. Tehtävien tekeminen



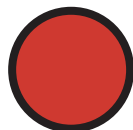
Aloitán ja teen tehtävät loppuun asti itsenäisesti



Tehtävät jäävät minulla välillä tekemättä



Tarvitsen muistuttelua ja ohjausta saadakseni tehtävät tehtyä

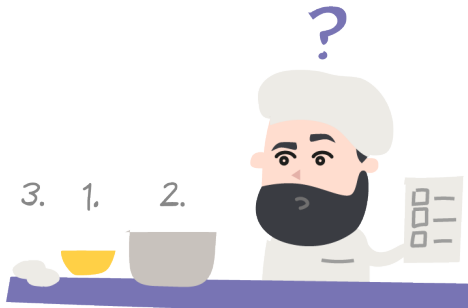


Tehtävien tekeminen ei onnistu

2. OPPIMIS- JA TYÖSKENTELYVALMIUDET

2 h. Millä tehtävän tekemisen osa-alueilla haasteet tulevat esille?

Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon

☐

Tehtävien tekemisen suunnittelu

☐

Tehtävien aloittaminen

☐

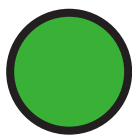
Tehtävien loppuun tekeminen

☐

Oman työnjäljen arviointi

3. YHTEISTYÖTAIDOT

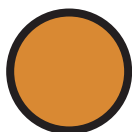
3 a. Käyttäytyminen ja tunteiden ilmaiseminen



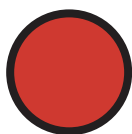
Osaan ilmaista tunteitani ja käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla



Joissakin tilanteissa minun on vaikea ilmaista tunteitani ja käyttäytyä tilanteeseen sopivalla tavalla



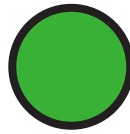
Minun on vaikea ilmaista tunteitani ja hallita käyttäytymistäni



En pysty hallitsemaan tunteitani tilanteeseen sopivalla tavalla. Muut joutuvat usein puuttumaan käyttäytymiseeni

3. YHTEISTYÖTAIDOT

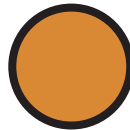
3 b. Ryhmässä työskenteleminen



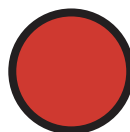
Ryhmässä työskenteleminen
on minulle helppoa



Pystyn yleensä
työskentelemään
ryhmässä



En mielelläni työskentele
ryhmässä

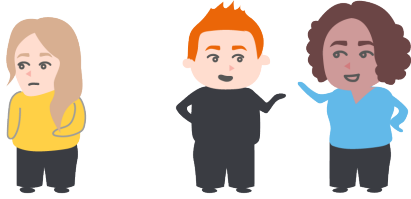


En pysty työskentelemään
ryhmässä

3. YHTEISTYÖTAIDOT

3 b. Millä alueilla ryhmässä työskentelyn haasteet tulevat esille?

Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon

☐

Ryhmässä oleminen

☐

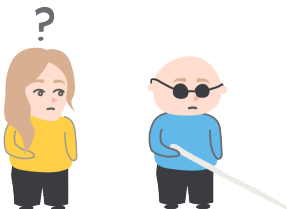
Muiden huomioiminen

☐

Oman vuoron odottaminen

☐

Työskentelyyn osallistuminen

☐

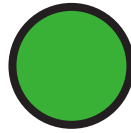
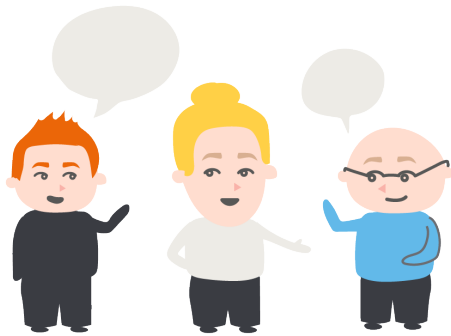
Suhtautuminen erilaisuuteen

☐

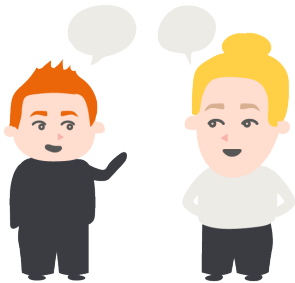
Muu, mikä?

3. YHTEISTYÖTAIDOT

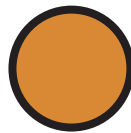
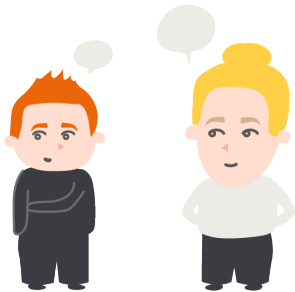
3 c. Työssä tai opiskelussa tarvittavat vuorovaikutustaidot



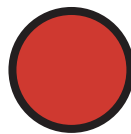
Minulla on hyvät vuorovaikutustaidot



Minulla on hyvät vuorovaikutustaidot tutuissa tilanteissa



Minulle vuorovaikutustilanteet ovat vaikeita



En selviydy opiskelussa tai työssä vaadittavista vuorovaikutustilanteista

3 c. Onko sinulla käytössäsi vuorovaikutusta helpottavia apuvälineitä?



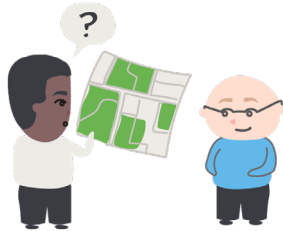
3. YHTEISTYÖTAIDOT

3 c. Millä osa-alueilla vuorovaikutuksen haasteet tulevat esille?

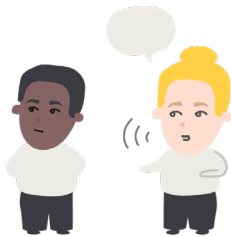
Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.



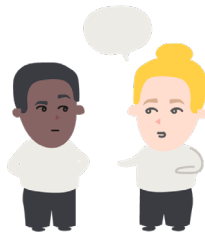
☐ Oman mielipiteen kertominen



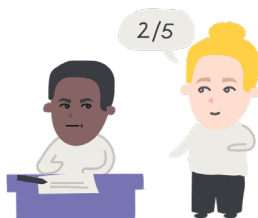
☐ Neuvojen kysyminen



☐ Kuunteleminen



☐ Keskusteleminen

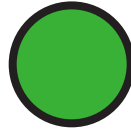


☐ Palautteen vastaanottaminen

☐ Muu, mikä?

3. YHTEISTYÖTAIDOT

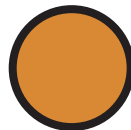
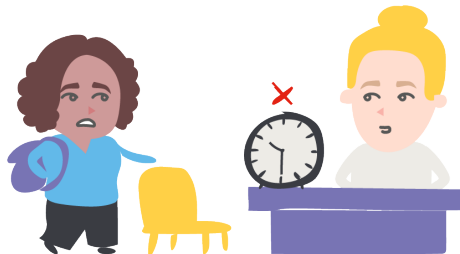
3 d. Ohjeiden, sääntöjen ja aikataulujen noudattaminen



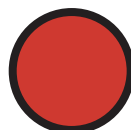
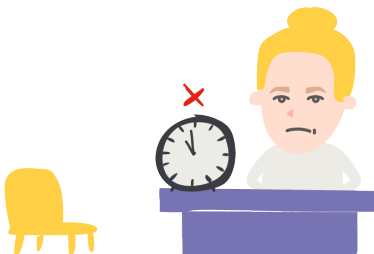
Noudatan ohjeita,
sääntöjä ja aikatauluja



Pystyn yleensä
noudattamaan ohjeita,
sääntöjä ja aikatauluja



Ohjeiden, sääntöjen ja
aikataulujen noudattaminen
on minulle vaikeaa

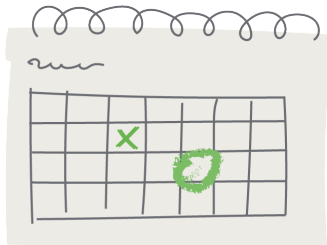


En pysty noudattamaan
ohjeita, sääntöjä ja
aikatauluja

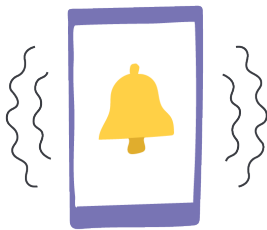
3. YHTEISTYÖTAIDOT

3 d. Mitä keinoja sinulla on käytössäsi ajankäytön suunnittelussa?

Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon

☐

Kalenteri

☐

Käynnykän muistutukset

☐

Kuvallinen ja/tai sanallinen päiväohjelma

☐

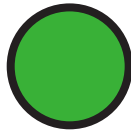
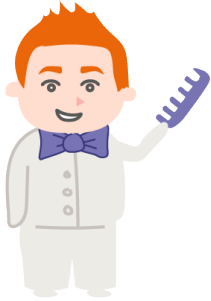
Muu, mikä?

☐

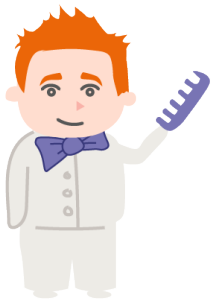
Ei mikään

4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

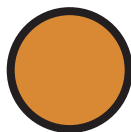
4 a. Itsestä huolehtiminen



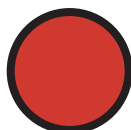
Osaan huolehtia itsestäni



Osaan yleensä huolehtia itsestäni



Itsestäni huolehtiminen on minulle vaikeaa



En pysty huolehtimaan itsestäni

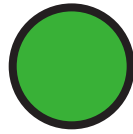
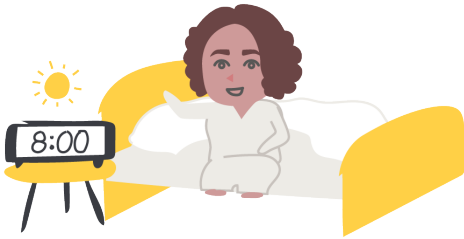
4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

4 a. Missä itsestä huolehtimisen osa-alueissa haasteet tulevat esille?

	Suoriudun itsenäisesti	Suoriudun itsenäisesti, mutta en aina huolehdi asioista	Tarvitsen muistuttelua ja ohjausta	Tarvitsen henkilökohtaista avustamista
 Henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen	☐	☐	☐	☐
 Ruokailu	☐	☐	☐	☐
 Pukeutuminen	☐	☐	☐	☐
 Omasta terveydestä huolehtiminen	☐	☐	☐	☐
 Seksuaalineuvonta ja turvataidot	☐	☐	☐	☐
 Lääkehoito	☐	☐	☐	☐
Muu, mikä?	☐	☐	☐	☐

4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

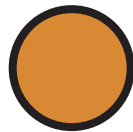
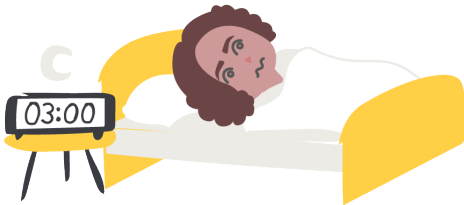
4 b. Vuorokausirytmii ja uni



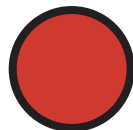
Nukun riittävästi ja herään
aamulla helposti



Minulla on välillä
nukkumisvaikeuksia ja
vaikea herätä aamuisin



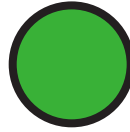
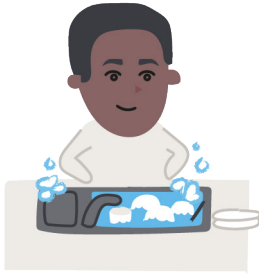
Minulla on usein nukkumis-
vaikeuksia ja tunnen itseni
väsyneeksi



Nukkumisvaikeudet estävät
osallistumisen suunnitelman
mukaiseen toimintaan

4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

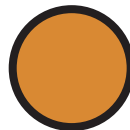
4 c. Arkiaskareista huolehtiminen



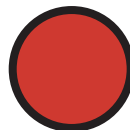
Arkiaskareet sujuvat itsenäisesti



Arkiaskareet jäävät välillä tekemättä



Tarvitsen paljon ohjausta ja apua arkiaskareissa



Arkiaskareiden tekeminen ei onnistu

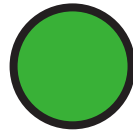
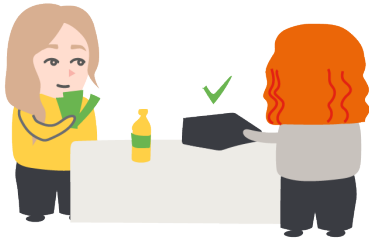
4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

4 c. Missä arkiaskareissa on haasteita, mitkä jäävät tekemättä?

	Suoriudun itsenäisesti	Suoriudun itsenäisesti, mutta en aina huolehdi asioista	Tarvitsen muistuttelua ja ohjausta	Tarvitsen henkilökohtaista avustamista
 Siivoaminen	☐	☐	☐	☐
 Vaatehuolto	☐	☐	☐	☐
 Aterioiden valmistaminen	☐	☐	☐	☐
Muu, mikä?	☐	☐	☐	☐

4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

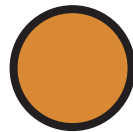
4 d. Asiointi ja rahankäyttö



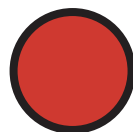
Asiointi ja rahankäyttö sujuvat itsenäisesti



Asiointi ja rahankäyttö on minulle välillä vaikeaa



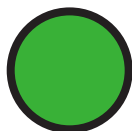
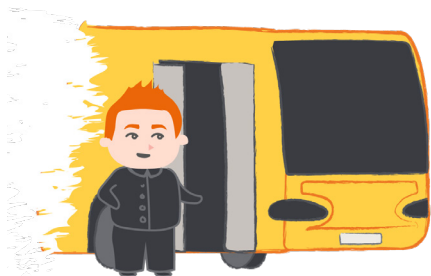
Tarvitsen paljon ohjausta ja apua asiointissa ja rahankäytössä



Asiointi ja rahankäyttö eivät onnistu

4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

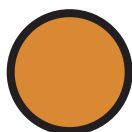
4 e. Liikkuminen paikasta toiseen



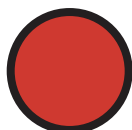
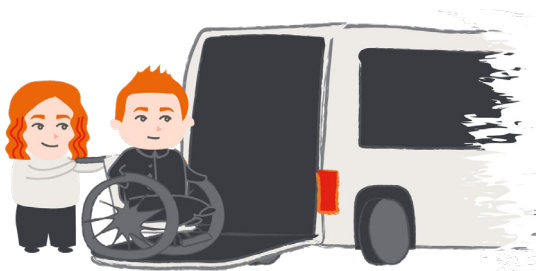
Liikun paikasta toiseen itsenäisesti



Tarvitsen välillä järjestelyjä tai palveluja paikasta toiseen liikkumisessa



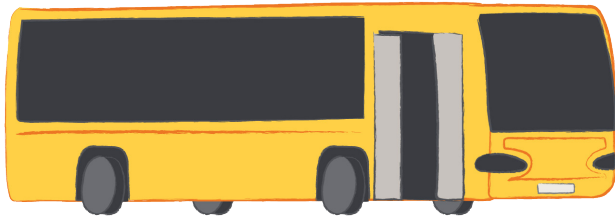
Tarvitsen paljon apua paikasta toiseen liikkumisessa



En pysty liikkumaan paikasta toiseen ilman avustajan apua

4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

4 e. Käytätkö julkisia kulkuvälineitä?



4 e. Tarvitsetko liikkumisen apuvälineitä?



4. ARJEN JA ASUMISEN TAIDOT

4 f. Miten virkistäydyt ja vietät vapaa-aikaasi?



4 f. Oletko kiinnostunut aloittamaan uuden harrastuksen? Tarvitsetko ohjausta harrastuksen aloittamiseen?

