

## Danh mục kiểm tra Kỹ năng Tự giúp đỡ Bản thân và Hoạt động

Vui lòng đánh dấu vào ô mô tả đúng nhất khả năng thực hiện các kỹ năng Hoạt động sau đây của con quý vị. Khi lựa chọn các kỹ năng sẽ giảng dạy, hãy bắt đầu bằng những kỹ năng mà con quý vị có thể đã tự mình làm được một phần.

Mặc quần áo	Không làm được. Cần được giúp từ đầu đến cuối	Có thể làm được một phần. Cần giúp đỡ một chút ít	Có thể tự làm. Không cần giúp một chút nào.
Cởi quần dài (không bao gồm tháo khuy quần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mặc quần dài (không bao gồm đóng khuy quần)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đi tất	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mặc áo trông qua đầu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mặc áo sơ mi hoặc áo khoác khuy cài hoặc khóa kéo ở đằng trước	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đi giày (không bao gồm buộc dây giày)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xỏ thắt lưng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đóng khóa thắt lưng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kéo khóa quần áo sau khi đầu khóa đã đóng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tự cài khuy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đóng đầu khóa quần áo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Buộc dây giày	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treo quần áo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cho quần áo bẩn vào giỏ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mặc quần áo sạch và không bị nhăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chọn quần áo thích hợp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phối hợp quần áo với nhau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chọn quần áo thích hợp với độ tuổi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chọn quần áo thích hợp với thời tiết	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chọn quần áo thích hợp với hoàn cảnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ăn uống/Chuẩn bị Thức ăn	Không làm được. Cần được giúp từ đầu đến cuối	Có thể làm được một phần. Cần giúp đỡ một chút ít	Có thể tự làm. Không cần giúp một chút nào.
Uống bằng ly	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ăn bằng thìa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ăn bằng nĩa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phết bằng dao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cắt bằng dao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bày biện bàn ăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dọn dẹp bàn ăn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tự lấy đồ ăn nhẹ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chuẩn bị bữa sáng gồm các món ăn nguội	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Làm bánh mì nướng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Làm sandwich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nấu thức ăn chuẩn bị sẵn (mì ống và pho mát)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sử dụng đồ khai hộp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dùng ly và thìa đo lường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Làm theo công thức dạng ghi chữ hoặc hình ảnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dùng lò nướng (đặt nhiệt độ và hẹn giờ)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đem cất thực phẩm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phân biệt thức ăn đóng hộp bằng nhãn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cất giữ thức ăn thừa đúng cách	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vứt bỏ thức ăn hỏng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Chải chuốt và Vệ sinh</b>	<b>Không làm được. Cần được giúp từ đầu đến cuối</b>	<b>Có thể làm được một phần. Cần giúp đỡ một chút ít</b>	<b>Có thể tự làm. Không cần giúp một chút nào.</b>
Dùng nhà vệ sinh và giấy vệ sinh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rửa tay và lau khô tay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rửa mặt và lau khô mặt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tự tắm bồn hoặc tắm vòi sen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dùng lăn khử mùi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gội đầu và xả tóc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tắm rửa bằng bồn hoặc vòi sen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tự lau khô sau khi tắm	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đánh răng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cạo râu (nếu thích hợp)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dùng đồ trang điểm (nếu thích hợp)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chải tóc	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cắt móng tay/móng chân	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dùng khăn giấy để hỉ mũi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dùng sản phẩm vệ sinh phụ nữ đúng cách	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dùng nhà vệ sinh và giấy vệ sinh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Quét dọn và Giặt áo quần</b>	<b>Không làm được. Cần được giúp từ đầu đến cuối</b>	<b>Có thể làm được một phần. Cần giúp đỡ một chút ít</b>	<b>Có thể tự làm. Không cần giúp một chút nào.</b>
Dọn đồ chơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dọn giường	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dọn dẹp bàn ăn sau khi ăn (cho chén đĩa vào bồn và rác vào thùng đựng rác)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mang rác ra ngoài	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phủ bụi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hút bụi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Làm sạch cửa sổ hoặc gương	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vệ sinh bồn rửa Dọn nhà vệ sinh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rửa bát đĩa và lau khô	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cho bát đĩa vào máy rửa bát	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tách quần áo sạch khỏi quần áo bẩn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Phân biệt quần áo sáng màu với quần áo tối màu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cho quần áo vào máy giặt (biết chọn nút bấm thích hợp)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đo lường bột giặt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dùng máy sấy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Treo quần áo gọn gàng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gấp quần áo gọn gàng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cất quần áo đúng chỗ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Vui chơi và Giao tiếp (trong nhà)</b>	<b>Không làm được. Cần được giúp từ đầu đến cuối</b>	<b>Có thể làm được một phần. Cần giúp đỡ một chút ít</b>	<b>Có thể tự làm. Không cần giúp một chút nào.</b>
Chú ý đến người đang nói	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nắm hoặc giữ đồ chơi hoặc đồ vật lớn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nắm hoặc giữ bút chì màu hoặc bút chì	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Đẩy, kéo và vận đồ chơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Làm theo hướng dẫn 1 bước về đồ chơi hoặc đồ vật	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Làm theo hướng dẫn 2 bước về đồ chơi hoặc đồ vật	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi trò chơi trốn tìm đơn giản (ú òa, tìm đồ chơi bị thất lạc)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ngồi chơi một mình trong tối đa 5 phút	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ngồi chơi một mình trong tối đa 10 phút	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bắt chước các động tác và cử chỉ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xếp chồng đồ chơi, chẳng hạn xếp các khối tới 3 tầng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xếp chồng đồ chơi, chẳng hạn xếp các khối tới 6 tầng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Xúc cát, đổ cát, múc nước hoặc hạt đậu từ hộp này sang hộp khác	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cắt bằng kéo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dán bằng keo dán	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vẽ nguệch ngoạc bằng bút chì màu bên trong tờ giấy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tô màu bằng bút chì màu, chủ yếu nắm theo đường thẳng	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghép hình từ các mảnh đơn giản không liên kết với nhau	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghép hình từ các mảnh đơn giản liên kết với nhau bao gồm tối đa là 4 mảnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghép hình từ các mảnh đơn giản liên kết với nhau bao gồm tối đa là 12 mảnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ghép hình từ các mảnh phức tạp liên kết với nhau bao gồm tối đa là 25 mảnh	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi các trò chơi tìm cặp đôi đơn giản như tìm cặp đôi giúp rèn luyện trí nhớ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi các trò chơi cờ bàn đơn giản như Chutes and Ladders	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Chơi các trò chơi cờ bàn phức tạp hơn như trò chơi Sorry hoặc Life	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi các trò chơi cờ bàn phức tạp như cờ tỷ phú, cờ vua, cờ đam hay cờ thỏ cáo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi trò chơi điện tử hoặc trò chơi trên máy tính sau khi đã được người lớn cài đặt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Có thể tải, bật và cài đặt một trò chơi điện tử hoặc trò chơi trên máy tính	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi cùng với trẻ em khác sử dụng cùng vật liệu vui chơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chơi chung và thay phiên nhau chơi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>