

اختبار ذاتي

يرجى الاجابة على كل الاسئلة التالية

الاسم _____ العمر _____ الصف / العمل _____
العنوان _____ الهاتف _____
تمت الاجابة من قبل _____ التاريخ _____

الخصائص

ملاحظات	لا	نعم	التحسس للضوء
_____	_____	_____	➤ يضايقك ضوء الشمس
_____	_____	_____	➤ يضايقك الوهج
_____	_____	_____	➤ يضايقك الضوء الساطع او ضوء النيون
_____	_____	_____	➤ تشعر بالتعب او النعاس تحت الضوء الساطع او ضوء النيون
_____	_____	_____	➤ تصبح متوترا تحت الضوء الساطع او ضوء النيون
_____	_____	_____	➤ تصاب بالصداع من الضوء الساطع او ضوء النيون
_____	_____	_____	➤ تشعر بالتململ او التعب من الضوء الساطع او النيون
_____	_____	_____	➤ يصعب عليك الاصغاء تحت الضوء الساطع او النيون
_____	_____	_____	➤ يتراجع اداؤك ويتدهور تحت الضوء الساطع او النيون
_____	_____	_____	➤ تشعر بان الضوء غير كاف عندما تقرأ
_____	_____	_____	➤ تقرأ في ضوء خافت
_____	_____	_____	➤ تستخدم الاصبع او شيء اخر كمؤشر او تغطية جزء من الصفحة
_____	_____	_____	➤ تظلل الصفحة بيدك او بجسمك
_____	_____	_____	أنماط صعوبات القراءة
_____	_____	_____	➤ تجاوز كلمات او سطر
_____	_____	_____	➤ اعادة قراءة اسطر
_____	_____	_____	➤ القراءة لمدة تقل عن ساعة
_____	_____	_____	➤ فقد المكان / الموقع
_____	_____	_____	➤ القراءة المتقطعة (التوقف ثم الاستمرار ثم التوقف ...)
_____	_____	_____	➤ حذف كلمات صغيرة
_____	_____	_____	➤ استيعاب ضعيف اثناء القراءة
_____	_____	_____	➤ يتردى مستوى القراءة كلما استمرت
_____	_____	_____	➤ تجنب القراءة
_____	_____	_____	➤ تجنب القراءة للاستمتاع



ملاحظات لا نعم

اثناء القراءة او استخدام الحاسوب هل تقوم:

بفرك العينين	➤	_____	_____
بالاقتراب او الابتعاد	➤	_____	_____
بتضييق العينين	➤	_____	_____
بفتح العينين واسعتين	➤	_____	_____
بأخذ استراحات	➤	_____	_____
بالتحرك في الموقع لتخفيف الوهج	➤	_____	_____
بإغلاق او تغطية عين واحدة	➤	_____	_____
بتحريك الرأس	➤	_____	_____
بالقراءة كلمة كلمة	➤	_____	_____
عدم المقرة على القراءة السريعة او القراءة الماسحة	➤	_____	_____

هل تشعر بالضغط ,الانهك , التعب او الصداع عند:

القراءة	➤	_____	_____
الاستماع / الأصغاء	➤	_____	_____
اداء عمل متعلق بالقراءة او الكتابة	➤	_____	_____
العمل على الحاسوب	➤	_____	_____
مشاهدة التلفزيون / السينما	➤	_____	_____
نسخ مواد	➤	_____	_____
اداء واجبات رياضيات	➤	_____	_____
ممارسة ألعاب الفيديو	➤	_____	_____
كتابة واجبات طويلة	➤	_____	_____
اداء اعمال تتطلب التركيز البصرى مثل لضم الابرة للخياطة و التطريز	➤	_____	_____
حل الكلمات المتقاطعة اللحم ... الخ	➤	_____	_____
العمل في اضاءة ساطعة او بضوء النيون	➤	_____	_____
النظر الى خطوط اشكال , الوان ساطعة , الوان متباينة (اسود وابيض مثلا)	➤	_____	_____

الكتابة

الكتابة باتجاه صاعد او هبوطا	➤	_____	_____
فراغات غير متساوية / او لا فراغات / بين الاحرف والكلمات	➤	_____	_____
حجم الحروف غير متساو	➤	_____	_____
عدم القدرة على الكتابة على السطر	➤	_____	_____
اغفال كلمات او حروف او علامات ترقيم	➤	_____	_____
صعوبة في استخدام نموذج تفرغ الاجابة	➤	_____	_____



الانتباه و التركيز

- صعوبات في التركيز عند القراءة او الكتابة
- سهولة التشتت عندما تقرأ او تكتب
- سهولة التشتت عندما تصغي / تستمع
- سهولة التشتت عند تقديم الامتحان
- احلام يقظة في الصف
- صعوبات الاستمرار بالمهمة
- صعوبات في البدء بالمهمة

النسخ

- يفقد مكانة اثناء النسخ من (الكتب, السبورة , جهاز العرض الرأسي)
- يحذف كلمات اثناء النسخ من (الكتاب, السبورة, جهاز العرض الرأسي)
- بطئ في النسخ من (الكتاب, السبورة, جهاز العرض الرأسي)
- نسخ غير مكتمل من (الكتاب, السبورة, جهاز العرض الرأسي)
- ارتكاب اخطاء ناجمة عن اللامبالاة اثناء النسخ من (الكتاب , السبورة , جهاز العرض الرأسي)
- يضيق عينيه او يرمش عند النسخ من (الكتاب , السبورة , جهاز العرض الرأسي)
- صعوبة في اعادة التركيز
- صعوبة في نسخ الكتابة باستخدام الحاسوب او الاله الكاتبة

التعبير / كتابة المقالة

- غير منظم
- صعوبات في استخدام علامات الترقيم
- صعوبات في مراجعة الموضوع وتصويبه
- يحذف حرفا او كلمات
- يكتب دون ان يعيد قراءة ما كتب

الرياضيات

- يخطئ في تنظيم ارقام الاعداد حسب منازلها
- صعوبة في رؤية الارقام حسب منازلها الصحيحة
- يرتكب اخطاء بسيطة او ناجمة عن اللامبالاة
- يستخدم اصبعه او الصفحة البيانية او ادوات اخرى عند التعامل مع منازل الارقام
- صعوبة في رؤية الاشارات, الرموز, الارقام والفواصل العشرية
- يعكس كتابة او قراءة الارقام



ملاحظات

لا

نعم

الموسيقى

- صعوبات في قراءة النوتة الموسيقية
- يفضل ان يحفظ الموسيقى غيبا بدلا من قراءتها
- يفضل ان يعزف سماعيا
- يستخدم اصبعه لتتبع النوتات
- يفقد مكانة اثناء قراءة النوتات
- صعوبة في تفسير الرموز الموسيقية
- تقدم ضئيل بالرغم من التدريب المنتظم

إدراك العمق

- صعوبة في استخدام الادراج الكهربائية
- أخرق / اهوج في الحركة
- الاصطدام بحواف الطاومات والابواب
- صعوبة في صعود الدرج او نزوله
- صعوبة في تقدير المسافات
- يسقط الاشياء او يصطدم بها ويوقعها
- في مرحلة الطفولة و عرضه للوقوع في الحادث او الاصابة
- برضوض في مقدمة الساق
- عند المشي بجانب احد هل تميل او تقترب منه
- عند المشي هل تشعر بالدوخة او تحس بان راسك ثقيل
- صعوبة في الصعود او الخروج من الاشياء المتحركة

القيادة

- هل تجد صعوبة في الاصطافاف بين سيارتان
- عند الاصطافاف, هل يراودك الشعور بانك على وشك صدم السيارة التي امامك
- عند الاصطافاف, هل تصطدم بالرصيف او تترك مسافة زائدة عن الحد اللازم
- هل تجد صعوبة في تقدير لحظة الالتفاف الملائمة في مواجهة السير القادم
- هل تشعر بالتردد عند تغييرك حارة السير
- هل تبالغ بالحذر عند تغييرك حارة السير
- هل يتوتر الركاب الذين تقلهم عند تغييرك حارة السير
- هل يخبرك الركاب انك تقترب كثيرا من السيارة التي امامك
- هل تبالغ بالحذر فتترك مسافة اضافية بينك وبين المركبة التي امامك



		الإداء الرياضي
_____	_____	➤ اثناء طفولتك هل واجهت صعوبة في التقاط كرة صغيرة منطقة؟
_____	_____	➤ اثناء مشاهدة برامج الرياضة على التلفزيون هل تجد صعوبة في متابعة الكرة مثلما في مباريات التنس او كرة القدم
_____	_____	➤ اثناء مشاهدة البرامج الرياضية على التلفزيون , هل تستطيع متابعة الكرة فلا ترى شيئا اخر
_____	_____	➤ هل تجد صعوبة بلعب البلياردو
_____	_____	➤ هل تجد صعوبة في ضرب الكرة اثناء لعب كرة المضرب او الكرة الطائرة
_____	_____	➤ هل تجد صعوبات في تعلم ركوب الدراجة الهوائية
_____	_____	➤ هل تجد صعوبة في نط الحبل فتقفز في الوقت الخاطىء او تتعثر بالحبل
_____	_____	➤ هل تجد صعوبة في لعب بعض الالعاب مثل الكرة الطائرة او كرة السلة
		الشعور بالتعب اثناء ركوب السيارة
_____	_____	➤ هل تشعر بالنعاس عندما تكون راكبا في سيارة
_____	_____	➤ هل تشعر بالنعاس عندما تقود سيارة
_____	_____	➤ هل يزعجك معدن الكروم اللامع الذى يوجد على السيارات
_____	_____	➤ هل يزعجك الوهج المنعكس على زجاج السيارة التي امامك
_____	_____	➤ هل يزعجك انوار السيارات واطواء الشارع
_____	_____	➤ هل تتجنب القيادة في الليل
_____	_____	➤ هل انت مصاب بالعمى الليلي

إذا اجبت (بنعم) على ثلاث اسئلة او اكثر في أي قسم من الاقسام الواردة فهناك احتمال بان لديك صعوبة ادراكية تسمى متلازمة إرلن (الحساسية الضوئية)

