

<p>1. Sosiaaliset taidot</p>	<p>2. Digitaaliset taidot</p>	<p>3. Keskittymiskyky</p>	<p>4. Muisti</p>
<p>Millaiset ovat sosiaaliset taitosi? <i>Esim. onko sinun helppo ystäväystyä?</i> Riitaudutko helposti muiden ihmisten kanssa?</p>	<p>Kuinka hyvin osaat hyödyntää digitaalisia laitteita? <i>Esim. tiedonhankinnassa, opiskelussa tai työssä.</i></p>	<p>Onko sinun helppo keskittyä riittävän pitkiä aikoja kerrallaan? <i>Esim. kirjan lukeminen, lomakkeen täyttäminen.</i></p>	<p>Onko sinun helppo muistaa asioita? <i>Esim. juuri kuultuja tai luettuja asioita tai sovittuja tapaamisia.</i></p>
<p>5. Suunnitelmallisuus</p>	<p>6. Ajanhallinta</p>	<p>7. Keskustelu ryhmässä</p>	<p>8. Muutosten sietäminen</p>
<p>Onko sinun helppo suunnitella asioita etukäteen? <i>Esim. seuraavan viikon ohjelman suunnittelu tai juhlien järjestäminen.</i></p>	<p>Pystytkö yleensä sovituisissa aikatauluissa? <i>Esim. sovitut tapaamiset tai tehtävien palautus ajoissa.</i></p>	<p>Onko sinun helppo keskustella ryhmässä? <i>Esim. seurata keskustelua, kertoa oma mielipiteesi tai puhua omalla vuorolla.</i></p>	<p>Onko sinulle hankalaa, jos ennalta sovittuihin asioihin tulee muutoksia? <i>Esim. yllättävät tapahtumat tai suuret muutokset arjessa.</i></p>
<p>9. Lukeminen</p>	<p>10. Kirjoittaminen</p>	<p>11. Laskeminen</p>	<p>12. Uni ja vuorokausirytm</p>
<p>Pystytkö lukemaan riittävän sujuvasti? <i>Esim. lukeminen nopeasti tai virheettömästi.</i></p>	<p>Pystytkö kirjoittamaan riittävän sujuvasti? <i>Esim. laajempien kirjoitustöiden tekeminen tai kirjoittaminen virheettömästi.</i></p>	<p>Pystytkö laskemaan riittävän sujuvasti? <i>Esim. päässä laskeminen, arkiset tai opintoihin liittyvät laskutoimitukset.</i></p>	<p>Oletko tyytyväinen nukkumiseesi ja vuorokausirytmisi? <i>Esim. annettujen ohjeiden ymmärtäminen, olennaisten asioiden löytäminen tekstistä.</i></p>
<p>13. Kyky rentoutua</p>	<p>14. Opiskelu</p>	<p>15. Mieliala</p>	<p>16. Puheen tai luetun ymmärtäminen</p>
<p>Pystytkö halutessasi rentoutumaan?</p>	<p>Onko sinulla vaikeuksia opiskelussa? <i>Esim. aiemmat tai nykyiset opinnot, vaikeudet tietyissä oppiaineissa.</i></p>	<p>Millainen mielialasi on? Vaihteleeko mielialasi usein?</p>	<p>Onko sinun helppo ymmärtää kuulemaasi tai lukemaasi? <i>Esim. annettujen ohjeiden ymmärtäminen, olennaisten asioiden löytäminen tekstistä.</i></p>
<p>17. Itsetunto</p>	<p>18. Päivittäiset rutiinit</p>	<p>19. Työelämässä selviytyminen</p>	<p>20. Aloitteellisuus</p>
<p>Millainen on itsetuntosi? <i>Esim. itsesi arvostaminen, omien heikkouksiesi hyväksyminen.</i></p>	<p>Kuinka hyvin arkiset askareet onnistuvat? <i>Esim. ruuanlaitto, siivous, rahan käyttö.</i></p>	<p>Miten selviydyt työelämässä? <i>Esim. sovittujen aikataulujen noudattaminen tai uusien työtehtävien oppiminen.</i></p>	<p>Onko sinun helppo ryhtyä toimeen? <i>Esim. myös vähemmän kiinnostaviin toimiin ryhtyminen.</i></p>

4

3

2

1

8

7

6

5

12

11

10

9

16

15

14

13

20

19

18

17

21. Oppilaitos/työnantaja
(jätä tyhjäksi, jos et tällä hetkellä opiskele/työskentele)

Tarjoaako oppilaitos tai työnantaja
tukea sinulle opinnoissa tai työssä?

*Esim. erityisjärjestelyt kokeissa
tai työpaikalla, tukiopetus.*

22. Lähipiiri

Koetko perheesi tai ystäväsi
tukevan sinua tavoitteissasi?

*Esim. avun tai neuvojen saanti ongelmatilanteissa,
vaikeissa tehtävissä tai asioiden hoidossa.*

23. Oppimisen apuvälineet

Onko sinulla mahdollisuus käyttää itsellesi sopivia,
toimintaa helpottavia välineitä?

*Esim. äänikirjat tai lukemista, kirjoittamista
tai keskittymistä tukevat mobiilisovellukset.*

23

22

21