

ክፍሎች	የሰበሰባ ነጥብ የጥንቃቄ እንቅስቃሴ መመዘኛና መለያ በመጠይቁ መሰረት በየሳጥኑ ምልክት አድርግ	ትክክል ነው ካልነሱ ላይ ምን ያህል ቀላል ነው?			ካልሆነስ ለምን?		
		ቀላል	ትንሽ አስቸጋሪ	ብጣም አስቸጋሪ	ይሁን ለመስራት አልፎልግም	አቋሚ አይፈቅድም	ባደጋው ምክንያት ትቻላለሁ
1	ታያለህ? ለቀን ተቀን እንቅስቃሴህ በቂ ነው	1	2	3		4	
2	በመሬት ላይ መቀመጥ ወይም ቁጢጥ ማለት ትችላለህ?	1	2	3	0	4	4
3	በባዶ እግርህ ትሄዳለህ? ብዙውን ጊዜ	1	2	3	0	④	④
4	በኮረኮንቶ ላይ መሄድ ትችላለህ?	1	2	3	0	④	④
5	እረጅም መንገድ ትጓዛለህ? ከ30 ደቂቃ በላይ	1	2	3	0	④	④
6	ስውነትህን በሙሉ ማጠብ ትችላለህ? /ሳሙና እስፓንጅ፣ ማስታጠቢያ ተጠቅመህ/ ቁጭ ብለህ ወይም ቆመህ	1	2	3	0	4	4
7	የጣትህን ወይም የግርህን ጥፍር ትቆርጣለህ? መቀስ ወይም ጥፍር መቁረጫ ተጠቅመህ	1	2	3	0	④	④
8	ትኩስ ነገር የያዘ ብርጭቆ ወይም ሳህን መያዝ ትችላለህ? የሚጠጣ ወይም የሚበላ ነገር	1	2	3	0	4	4
9	እጆታ ባለው ነገር ትሰራለህ? ማለትም ለስራ አመቺ እንዲሆን	1	2	3	0	④	④
10	ከባድ ነገር መሸከም ትችላለህ? እንደ ሻንጣ ወይም ከገበያ ምግብ፣ውሃ እና እንጨት ወዘተ	1	2	3	0	④	④
11	ከባድ ነገር ከጭንቅላትህ በላይ ማንሳት መሸከም ትችላለህ? መደርደሪያ ላይ /ከጭንቅላት ላይ መሸከም፣ ማስቀመጥ የታጠበ ልብስ በክንድ ላይ ማድረቅ	1	2	3	0	④	④
12	ታበስላለህ? ማንኛውንም ምግብ የሞቀም ይሁን ቀዝቃዛ	1	2	3	0	④	④
13	ሙቅ ፈሳሽ ነገሮችን መቅዳት ትችላለህ?	1	2	3	0	④	④
14	ውሃ ወይም ዘይት የያዘን የተከደነ ጠርሙስ መክፈት ትችላለህ?	1	2	3	0	4	4
15	የታሸጉ ነገሮችን በመፍቻ መክፈት ትችላለህ? ለምሳሌ የማርማራታ ቆርቆሮ	1	2	3	0	④	④
16	ትንንሽ ነገሮችን መያዝ ትችላለህ? ለምሳሌ ሳንቲሞች፣ ምስግሮች፣ ጥራጥሬ	1	2	3	0	4	4
17	ለምሳሌ ቁልፎች ትጠቀማለህ? የልብስ የቦርሳ፣	1	2	3	0	4	4
18	በመርፌ ትሰፋለህ? በመርፌ ቀዳዳስ ክር ታሾልሃለህ?	1	2	3	0	④	④
19	ወረቀት ታነሳለህ? በትክክልስ ትደረድራለህ?	1	2	3	0	4	4
20	የወደቀ ነገር ከመሬት ማንሳት ትችላለህ?	1	2	3	0	4	4
የያንዳንዱ ድምር							
ሳልሳ: ነጥብ /ሁሉንም: ነጠላ ድምር መመዘኛ/							
የጥንቃቄ ግንዛቤ ነጥብ /በያንዳንዱ ሰንጠረዥ ④ ነጥቦችን ቁጠር							