

## مسح CCSD - المدرسة المتوسطة 2018

في 7 الأيام الماضية...					
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	كانت عندي صعوبة في النوم
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	أنام طوال الليل
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	لدي مشكل في النوم
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	عندي صعوبة في التركيز لأنني كنت نعسان/نعسانة
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	كان لدي صعوبة في إنجاز الأمور لأنني كنت نعسانا
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	عندما استيقظت شعرت بالإستعداد لبدء اليوم

في 7 الأيام الماضية....					
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	أ تتبع روتين وقت النوم قبل النوم
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	استخدم الالكترونيات (أي، التلفزيون، الكمبيوتر، لعبة فيديو، قبل النوم الهاتف، الكمبيوتر اللوحي)
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	أحاول أن أنام في نفس الوقت تقريبا كل ليلة
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	استيقظ في نفس الوقت تقريبا كل صباح

متى تحاول عادة أن تنام خلال ليالي أيام الدراسة؟				
أقل من 10 دقائق	10 - 30 دقيقة	31 - 60 دقيقة	أكثر من ساعة	اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"
في أيام الأسبوع، بمجرد إطفاء الضوء وإغماض عينك، كم تستغرق من الوقت قبل أن تنام؟				
متى تستيقظ عادة خلال أيام الأسبوع				
اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"				

متى تحاول عادة أن تنام في ليالي عطلة نهاية الأسبوع؟				
أقل من 10 دقائق	10-30 دقيقة	31 - 60 دقيقة	أكثر من ساعة	اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"
في أيام الأسبوع، لما تطفئ الضوء وتغمض عينك كم تستغرق من الوقت قبل أن تخلد للنوم؟				

في أي وقت تستيقظ في أيام الأسبوع؟				
اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"				
صعب جدا	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل	استخدم المنبه، ولكن لا أزال بحاجة إلى أحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة ليوقظني
صعب جدا	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل	يوقظني أحد الوالدين أو أحد أفراد العائلة
صعب جدا	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل	استيقظ بالمنبه
صعب جدا	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل	استيقظ دون أي مساعدة
صعب جدا	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل	كيف تستيقظ في الصباح؟
صعب جدا	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل	في معظم صباح المدرسة، كم هو سهل بالنسبة لك أن يستيقظ؟

اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"				متى تحاول ان تنام في ليالي عطلة آخر الأسبوع؟
أقل من 10 دقائق	30-10 دقيقة	60-31 دقيقة	أكثر من ساعة	في عطلة آخر الأسبوع ، لما تطفئ الضوء وتغمض عيناك كم تستغرق من الوقت قبل ان تخلد للنوم؟
اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"				متى تستيقظ عادة في ليالي عطلة نهاية الأسبوع؟

الشخص الذي يشعر أكثر يقظة وتأهبا في الصباح يسمى أحيانا " شخص صباحي"، في حين أن الشخص الذي يشعر بأكثر يقظة وتأهبا في المساء يسمى أحيانا " شخص مسائي". هل يمكن القول انك ...	في الغالب شخص صباحي
	إلى حد ما شخص صباحي
	لا شخص صباحي ولا شخص مسائي
	إلى حد ما شخص مسائي
	في الغالب شخص مسائي

في 7 الأيام الماضية....					
شعرت بالتوتر	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الحيان	غالبا	تقريبا دائما
شعرت بالقلق	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الحيان	غالبا	تقريبا دائما
شعرت بالحزن	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الحيان	غالبا	تقريبا دائما
كان من الصعب علي أن امرح	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الحيان	غالبا	تقريبا دائما
من كثرة التعب يصعب علي مواكبة عمل مدرستي	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الحيان	غالبا	تقريبا دائما

بشكل عام ....					
كيف تقيم صحتك البدنية؟	ممتاز	جيد جدا	جيد	متوسط	ضعيف

في 7 الأيام الماضية....					
كم مرة تناولت وجبة الإفطار ؟	لا يوم	يوم أو يومين	3 أو 4 أيام	5 أو 6 أيام	كل 7 أيام
كم من مرة تناولت وجبة الغداء؟	لا يوم	يوم أو يومين	3 أو 4 أيام	5 أو 6 أيام	كل 7 أيام
كم عدد المرات التي شرب المشروبات بالكافيين بعد المدرسة، في العشاء، أو في المساء (على سبيل المثال، الكوك، بيبسي، ماونتن ديو، الدكتور بابر، ريد بول، مونستر، كيكستارت، قهوة، شاي مثلج، تشاي، لاتيه، الخ ؟)	لا يوم	يوم أو يومين	3 أو 4 أيام	5 أو 6 أيام	كل 7 أيام

في 7 الأيام الماضية....					
أتناولت العشاء مع عائلتي	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الحيان	غالبا	تقريبا دائما
أحدثت مع عائلتي حول يومي في المدرسة	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الحيان	غالبا	تقريبا دائما

الرياضة						
لا (إذا كان لا، انتقل إلى قسم الأنشطة)		نعم	في 7 أيام الماضية، هل لعبت في فريق رياضي (في المدرسة أو في مجتمعك)؟			
في 7 الأيام الماضية...						
5 أيام	4 أيام	3 أيام	يومان	يوم 1	لا يوم	كم من يوم مارست فيه الرياضة أو الألعاب/مباريات في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؟
5 أيام	4 أيام	3 أيام	يومان	يوم 1	لا يوم	كم من يوم مارست فيه الرياضة أو الألعاب/مباريات بعد الظهر أو في المساء بعد المدرسة؟
متأخرا		نفس الوقت		إذا لم يكن لديك النشاط الرياضي، هل ستذهب إلى الفراش؟:		
متأخرا		نفس الوقت		إذا لم يكن لديك النشاط الرياضي، كنت ستستيقظ:		

الأنشطة						
لا (إذا كان لا، انتقل إلى قسم الفروض المنزلية)		نعم	كم يوما كانت لديك أنشطة (على سبيل المثال، الرقص، دروس الموسيقى، الدين الثقافة /المدرسة، التطوع، وما إلى ذلك) في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؟			
في 7 الأيام الماضية...						
5 أيام	4 أيام	3 أيام	يومان	يوم 1	لا يوم	كم يوما كانت لديك أنشطة في الصباح قبل المدرسة؟
5 أيام	4 أيام	3 أيام	يومان	يوم 1	لا يوم	كم يوما كانت لديك أنشطة بعد الظهر أو في المساء؟
متأخرا		نفس الوقت		إذا لم يكن لديك هذا / هذه الأنشطة، هل تذهب إلى الفراش؟		
متأخرا		نفس الوقت		إذا لم يكن لديك هذا / هذه الأنشطة، هل كنت ستستيقظ؟:		

الفروض المنزلي						
لا (إذا كان لا، انتقل إلى قسم الوظيفة)		نعم	في 7 أيام الماضية، هل ذاكرت / أو قمت بالواجبات المنزلية؟			
في 7 الأيام الماضية....						
5 أيام	4 أيام	3 أيام	يومان	يوم 1	لا يوم	كم من يوم قمت بالذاكرة أو الواجبات المنزلية قبل المدرسة؟
5 أيام	4 أيام	3 أيام	يومان	يوم 1	لا يوم	كم من يوم قمت بالذاكرة أو الواجبات المنزلية بعد الظهر أو في المساء بعد المدرسة؟
متأخرا		في نفس الوقت		إذا لم يكن لديك فروض منزلية / واجبات منزلية قليلة، هل ستذهب إلى الفراش؟		
متأخرا		في نفس الوقت		إذا لم يكن لديك فروض منزلية / واجبات منزلية قليلة، هل ستستيقظ؟:		
على حد سواء أقاوم من أجل البقاء مستيقظا و أنام		أقاوم من أجل البقاء مستيقظا		نائما		في 7 أيام الماضية، هل قاومت من أجل البقاء مستيقظا (قاومت النوم) أو نمت أثناء القيام بالفروض المنزلية؟

9: 00– 8:40 صباحا	8:40 – 8:20 صباحا	8:20 -8:00 صباحا	8:00-7:30 صباحا	7:30 – 7: 00 صباحا	عندما تصل الحافلة	متى تصل إلى المدرسة في معظم الأيام؟
-------------------	-------------------	------------------	-----------------	--------------------	-------------------	-------------------------------------

في 7 الأيام الماضية....					
انتبهت في الصف	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
أكملت عملي في الوقت المحدد	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
أحببت وجودي في المدرسة	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
عندما كنت في الصف، أظهار بأنني أعمل	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
شعرت بالملل في المدرسة	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
كنت مهتما بالعمل في المدرسة	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
عملت بجد لتحقيق نتائج جيدة في دروسي حتى لو لم يعجبني ما كنا نقوم به	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما

في 7 الأيام الماضية....					
كم مرة شعرت بأنك مستعدا لبدء المدرسة؟	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
كم مرة شعرت بأنك في حالة تأهب خلال الحصة الأولى للدرس؟	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
كم مرة شعرت بأنك مستعدا لحصتك الأولى في الدرس؟	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
كم مرة قمت بالمشاركة في مناقشات الصف والأنشطة في الحصة الأولى؟	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما

قبل بداية هذا العام الدراسي، ما هو شعورك تجاه بدء الدراسة في وقت لاحق؟	سعيد جدا	سعيد إلى حد ما	غير سعيد إلى حد ما	غير سعيد بتاتا
ما هو شعورك الآن بشأن بدء الدراسة في وقت لاحق؟	سعيد جدا	سعيد إلى حد ما	غير سعيد إلى حد ما	غير سعيد بتاتا

	<p>ماذا تريد أن نعرفه أيضا عن التغيير في أوقات بدء المدرسة؟</p>
--	---