

2018 CCSD 설문조사 - 중학교

지난 7 일간...					
나는 잠드는데 어려웠다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제나
나는 밤새 잠을 잘 잤다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제나
나는 잠을 자는 것이 힘들었다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제나
나는 졸음이 와서 집중하는데 힘들었다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제나
나는 졸음이 와서 해야 하는 일을 끝내기가 힘들었다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제나
내가 일어났을 때 하루를 시작할 준비가 되어 있다고 느꼈다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제나

지난 7 일간...					
나는 잠에 들기 전 잠자리 루틴을 잘 따른다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제 나
나는 잠들기 직전에 전자 제품 (예 : TV, 컴퓨터, 비디오 게임, 전화, 태블릿)을 사용한다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제 나
나는 거의 매일 같은 시간에 잠에 들려고 노력했다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제 나
나는 매일 아침 같은 시간에 일어났다	전혀 아님	거의 아님	가끔	거의 언제나	언제 나

평일 밤에 몇시에 잠을 자려고합니까?					
시간 (0-12), 분 (0-55 분 5 분 단위) 및 "PM (자정 이전)" 또는 "AM (자정 이후)" 선택					
평일에는 전등을 끄고, 눈을 감고 잠들 때까지 얼마나 걸립니까?	10 분 미만	10 -30 분	31-60 분	1 시간 이상	
주중에 몇시에 일어납니까?					
시간 (0-12), 분 (0-55 분 5 분 단위) 및 "PM (자정 이전)" 또는 "AM (자정 이후)" 선택					

대부분의 학교 가는 아침에 어떻게 일어납니까?	나는 아무런 도움도없이 일어난다	나는 알람 시계가 깨워준다	부모님이나 다른 가족 구성원이 나를 깨운다	알람 시계를 사용하지만, 부모님이나 다른 가족 구성원이 나를 깨울 필요가있다.
학교가는 아침에 일어나기가 얼마나 쉬운가요?	쉽다	어느 정도 쉽다	다소 어렵다	매우 어렵다

주말 밤에 몇시에 잠을 자려고합니까?					
시간 (0-12), 분 (0-55 분 5 분 단위) 및 "PM (자정 이전)"또는 "AM (자정 이후)"선택					
주말에는 전등을 끄고, 눈을 감고 잠들 때까지 얼마나 걸립니까?	10 분 미만	10-30 분	31-60 분	1 시간 이상	
주말에 몇시에 일어납니까?					
시간 (0-12), 분 (0-55 분 5 분 단위) 및 "PM (자정 이전)"또는 "AM (자정 이후)"선택					

아침에 일찍 깨는 사람들을 보통 "아침형 사람" 이라고 하며 저녁에 늦게까지 깨어있는 사람을 "저녁형 사람" 이라고 합니다. 학생은 자신이 어떠한 타입의 사람이라고 생각합니까?	대부분 아침형 사람				
	주로 아침형 사람				
	아침형 도 저녁형도 아닌 사람				
	주로 저녁형 사람				
	대부분 저녁형 사람				

지난 7 일간...					
나는 긴장했다	전혀 아님	거의 아님	가끔	자주	거의 언제나
나는 걱정했다	전혀 아님	거의 아님	가끔	자주	거의 언제나
나는 슬펐다	전혀 아님	거의 아님	가끔	자주	거의 언제나
재미있게 지내기가 힘들었다	전혀 아님	거의 아님	가끔	자주	거의 언제나
피곤해서 학교 공부를 잘 해내지 못했다	전혀	거의 아님	가끔	자주	거의 언제나

	아님				
--	----	--	--	--	--

일반적으로...					
자신의 신체 건강을 어떻게 평가합니까?	우수함	매우 좋음	좋음	보통	나쁨

지난 7 일 간...					
아침을 몇 번 먹었습니까?	0 일	1 이나 2 일	3 이나 4 일	5 이나 6 일	7 일 모두
점심을 몇 번 먹었습니까?	0 일	1 이나 2 일	3 이나 4 일	5 이나 6 일	7 일 모두
하교 후 오후, 저녁 식사 때 또는 밤에 (예 : 콜라, 펩시, 마운틴 듀, 닥터 페퍼, 레드 볼, 몬스터, 킥 스타트, 커피, 아이스 티, 차이 티, 라떼 등) 카페인 이 있는 음료를 얼마나 자주 마셨습니까?	0 일	1 이나 2 일	3 이나 4 일	5 이나 6 일	7 일 모두

지난 7 일 간...					
나는 가족과 함께 저녁 식사를 했다	전혀 아님	거의 아님	가끔	자주	거의 언제나
나는 나의 일상에 대하여 가족들과 이야기를 나눴다	전혀 아님	거의 아님	가끔	자주	거의 언제나

<u>스포츠</u>		
지난 7 일 동안 (학교 또는 지역 사회) 스포츠 팀에서 운동을 했습니까?	예	아니오 (아니오 인 경우 활동 섹션으로 넘어가시오)

지난 7 일간.....						
등교 전 아침에 스포츠 연습이나 게임 / 경기를 몇 일 동안 했습니까?	하루도 않함	1 일	2 일	3 일	4 일	5 일
하교 후 오후나 저녁에 스포츠 연습이나 게임 / 경기를 몇 일 동안 했습니까?	하루도 않함	1 일	2 일	3 일	4 일	5 일
스포츠 활동이 없다면 언제 잠을 자나요?	평소보다 일찍	평소와 같이		평소보다 늦게		

스포츠 활동이 없다면 언제 일어나나요?	평소보다 일찍	평소와 같이	평소보다 늦게
-----------------------	---------	--------	---------

활동		
지난 7일간, (예: 무용, 음악 레슨, 종교 / 문화 학교, 자원 봉사자 등)의 활동을 했습니까?	예	아니오 (아니오 인 경우 숙제 섹션으로 건너 뛰십시오)

지난 7 일 간.....						
등교 전 아침에 활동을 몇 일 동안 했습니까?	하루도 않함	1 일	2 days	3 days	4 days	5 days
방과 후 오후 또는 저녁에 활동을 몇 일 동안 했습니까?	하루도 않함	1 일	2 days	3 days	4 days	5 days
이러한 활동이 없다면 잠을 언제 자나요?	평소보다 일찍		평소와 같이		평소보다 늦게	
이러한 활동이 없다면 언제 일어나나요?	평소보다 일찍		평소와 같이		평소보다 늦게	

숙제						
지난 7 일 동안 공부/숙제를 했습니까?	예		아니오(아니오 인 경우 일 섹션으로 넘어 가시오)			
지난 7 일 간.....						
학교 가기 전 아침에 숙제를 몇 일이나 했습니까?	하루도 않함	1 일	2 일	3 일	4 일	5 일
방과 후 오후 또는 저녁에 숙제를 몇 일이나 했습니까?	하루도 않함	1 일	2 일	3 일	4 일	5 일
숙제가 없거나 덜한 경우에는 언제 잠을 잡니까?	평소 보다 일찍		평소와 같이		평소보다 늦게	
숙제가 없거나 덜한 경우에는 언제 일어납니까?	평소 보다 일찍		평소와 같이		평소보다 늦게	
지난 7 일 동안 숙제를 하면서 졸음과 싸우거나 잠에 들지 않으려고 고생을 했나요?	아니오	잠에 듦	깨어 있는 것이 힘들었음		깨어 있는 것이 힘들었고 잠에 들음	

대부분의 날에 몇시에 학교에 도착합니까?	학교 버스가 내려주는 시간에	오전 7:00 – 7:30	오전 7:30 – 8:00	오전 8:00 – 8:20	오전 8:20 – 8:40	오전 8:40 – 9:00
-------------------------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

지난 7 일간...						
나는 수업에 집중했다	전혀	반시간	약 반시간	반시간	언제나	

	아님	미만	정도	이상	
나는 제시 시간에 과제를 마쳤다	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나
나는 학교에 있는 것을 좋아했다	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나
나는 수업 시간에 과제를 하는 척을 했다	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나
나는 학교에서 지루함을 느꼈다	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나
나는 학교 과제에 관심이 있었다	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나
나는 우리가 하고 있는 과제를 싫어하더라도 수업을 잘하기 위해 열심히 노력했다.	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나

지난 7 일간.....					
얼마나 자주 학교에 다닐 준비가 되어있나요?	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나
첫 수업 시간에 얼마나 자주 정신 차려진 느낌을 가졌나요?	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나
첫 수업이 준비 되었다고 얼마나 자주 느끼니까?	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나
첫 수업 시간에 얼마나 자주 수업 토론과 활동에 참여 했습니까?	전혀 아님	반시간 미만	약 반시간 정도	반시간 이상	언제나

이번 학년이 시작되기 전에, 더 일찍 학교를 시작하는 것에 대해 어떻게 생각 했습니까?	매우 만족	다소 만족	다소 불만족	매우 불만족
학교가 더 일찍 시작 하는 것에 대하여 현재는 어떻게 생각하십니까?	매우 만족	다소 만족	다소 불만족	매우 불만족

학교 시작 변경에 대하여 더하고 싶은 의견이 있습니까?	
-----------------------------------	--