

Опрос CCSD 2018 года – средняя школа

| В течение последних 7 дней... | | | | | |
|---|---------|---------------|--------|--------------|--------|
| У меня были трудности с засыпанием | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |
| Я спал всю ночь | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |
| У меня были проблемы со сном | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |
| Мне было трудно сосредоточиться, потому что я был сонным | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |
| Мне было трудно что-либо делать, потому что я был сонным | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |
| Когда я проснулся, то почувствовал, что готов начать день | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |

| В течение последних 7 дней... | | | | | |
|---|---------|---------------|--------|--------------|--------|
| Я следовал установленному порядку времени перед засыпанием | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |
| Я использовал электронные устройства (т. е. телевизор, компьютер, видеоигру, телефон, планшет) непосредственно перед засыпанием | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |
| Я пытался заснуть примерно в одно и то же время каждый вечер | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |
| Я просыпался примерно в одно и то же время каждое утро | Никогда | Почти никогда | Иногда | Почти всегда | Всегда |

| В какое время ты пытаешься заснуть в будние дни? <i>Выбор часов (0-12), минут (0-55 с интервалом в 5 минут) и «PM (до полуночи)» или «AM (после полуночи)»</i> | | | | | |
|--|-------------------------------------|----------------------------|--|--|--------------|
| В будние дни, как только ты выключаешь свет и закрываешь глаза, сколько времени тебе нужно, чтобы заснуть? | | Менее 10 минут | 10-30 минут | 31-60 минут | Более 1 часа |
| В какое время ты просыпаешься в будние дни? <i>Выбор часов (0-12), минут (0-55 с интервалом в 5 минут) и «PM (до полуночи)» или «AM (после полуночи)»</i> | | | | | |
| В большинстве случаев по утрам, когда нужно идти в школу, как ты просыпаешься? | Я просыпаюсь без посторонней помощи | Я просыпаюсь с будильником | Один из родителей или другой член семьи будит меня | Я использую будильник, но всё равно нужен родитель или другой член семьи, чтобы разбудить меня | |
| В большинстве случаев по утрам, когда нужно идти в школу, насколько легко тебе проснуться? | Легко | Довольно легко | Довольно трудно | Очень трудно | |

| В какое время ты пытаешься заснуть в выходные? <i>Выбор часов (0-12), минут (0-55 с интервалом в 5 минут) и «PM (до полуночи)» или «AM (после полуночи)»</i> | | | | | |
|--|--|----------------|-------------|-------------|--------------|
| В выходные, как только ты выключаешь свет и закрываешь глаза, сколько времени тебе нужно, | | Менее 10 минут | 10-30 минут | 31-60 минут | Более 1 часа |

чтобы заснуть?

В какое время ты просыпаешься в выходные?

Выбор часов (0-12), минут (0-55 с интервалом в 5 минут) и «PM (до полуночи)» или «AM (после полуночи)»

| | |
|--|---------------------------|
| Человека, который чувствует себя наиболее бодрым и полным сил по утрам, иногда называют «жаворонком», в то время как человека, который чувствует себя наиболее бодрым и полным сил по вечерам, иногда называют «совой». Что бы ты сказал о себе... | В основном «жаворонок» |
| | Отчасти «жаворонок» |
| | Ни «жаворонок», ни «сова» |
| | Отчасти «сова» |
| | В основном «сова» |

В течение последних 7 дней...

| | | | | | |
|---|---------|---------------|--------|-------|--------------|
| Я нервничал | Никогда | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| Я волновался | Никогда | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| Я грустил | Никогда | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| Мне было трудно веселиться | Никогда | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| Из-за усталости мне было трудно идти в ногу с моей школьной работой | Никогда | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |

В общем...

| | | | | | |
|---|----------|---------------|---------|--------------------|--------|
| Как ты оцениваешь своё физическое здоровье? | Отличное | Очень хорошее | Хорошее | Удовлетворительное | Слабое |
|---|----------|---------------|---------|--------------------|--------|

В течение последних 7 дней...

| | | | | | |
|---|--------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Сколько раз ты завтракал? | 0 дней | 1 или 2 дня | 3 или 4 дня | 5 или 6 дней | Все 7 дней |
| Сколько раз ты обедал? | 0 дней | 1 или 2 дня | 3 или 4 дня | 5 или 6 дней | Все 7 дней |
| Как часто ты пил напитки с кофеином после школы, за ужином или вечером (например: Coke, Pepsi, Mountain Dew, Dr. Pepper, Red Bull, Monster, Kickstart, Coffee, Iced Tea, Chai, Latte и т.д.?) | 0 дней | 1 или 2 дня | 3 или 4 дня | 5 или 6 дней | Все 7 дней |

В течение последних 7 дней...

| | | | | | |
|---|---------|---------------|--------|-------|--------------|
| Я ужинал со своей семьёй | Никогда | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |
| Я разговаривал со своей семьёй о моём дне | Никогда | Почти никогда | Иногда | Часто | Почти всегда |

ВИДЫ СПОРТА

| | | |
|---|----|--|
| В течение последних 7 дней играл ли ты в спортивной команде (в школе или в своей общине)? | Да | Нет (если нет, перейди к разделу «Деятельность») |
|---|----|--|

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------------------|-------|-------------------|--------|
| В течение последних 7 дней... | | | | | | |
| Сколько дней у тебя была спортивная тренировка или игра/матч <u>утром перед школой</u> ? | 0 дней | 1 день | 2 дня | 3 дня | 4 дня | 5 дней |
| Сколько дней у тебя была спортивная тренировка или игра/матч <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ? | 0 дней | 1 день | 2 дня | 3 дня | 4 дня | 5 дней |
| Если бы у тебя не было твоей спортивной деятельности, <u>пошёл бы ты спать</u> : | Раньше, чем обычно | | Так же, как обычно | | Позже, чем обычно | |
| Если бы у тебя не было твоей спортивной деятельности, <u>проснулся бы ты</u> : | Раньше, чем обычно | | Так же, как обычно | | Позже, чем обычно | |

| | | |
|--|----|--|
| ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | | |
| В течение последних 7 дней были ли у тебя занятия (например, танцы, музыкальные уроки, религиозная/культурная школа, волонтерская деятельность и т. д.)? | Да | Нет (если нет, перейди к разделу «Домашнее задание») |

| | | | | | | |
|--|--------------------|--------|--------------------|-------|-------------------|--------|
| В течение последних 7 дней... | | | | | | |
| Сколько дней у тебя были занятия <u>утром перед школой</u> ? | 0 дней | 1 день | 2 дня | 3 дня | 4 дня | 5 дней |
| Сколько дней у тебя были занятия <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ? | 0 дней | 1 день | 2 дня | 3 дня | 4 дня | 5 дней |
| Если бы у тебя не было этого/этих занятий, <u>пошёл бы ты спать</u> : | Раньше, чем обычно | | Так же, как обычно | | Позже, чем обычно | |
| Если бы у тебя не было этого/этих занятий, <u>проснулся бы ты</u> : | Раньше, чем обычно | | Так же, как обычно | | Позже, чем обычно | |

| | | | | | | |
|--|--------------------|--|--------------------|-------|-------------------|--------|
| ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ | | | | | | |
| В течение последних 7 дней учил ли ты уроки/выполнял домашнюю работу? | Да | Нет (если нет, перейди к разделу «Работа») | | | | |
| В течение последних 7 дней... | | | | | | |
| Сколько дней ты учил уроки или делал домашнюю работу <u>перед школой</u> ? | 0 дней | 1 день | 2 дня | 3 дня | 4 дня | 5 дней |
| Сколько дней ты учил уроки или делал домашнюю работу <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ? | 0 дней | 1 день | 2 дня | 3 дня | 4 дня | 5 дней |
| Если бы у тебя не было домашней работы/было бы меньше домашних заданий, <u>пошёл бы ты спать</u> : | Раньше, чем обычно | | Так же, как обычно | | Позже, чем обычно | |
| Если бы у тебя не было домашней работы/было бы меньше домашних | Раньше, чем обычно | | Так же, как обычно | | Позже, чем обычно | |

| | | | | |
|---|-----|-------|---------------------|---------------------------------|
| заданий, <u>проснулся бы ты:</u> | | | | |
| В течение последних 7 дней, старался ли ты не заснуть (боролся со сном) или засыпал во время выполнения домашних заданий? | Нет | Уснул | Старался не заснуть | И старался не заснуть и засыпал |

| | | | | | | |
|---|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| <u>В большинстве дней</u> , в какое время ты приходишь в школу? | Когда автобус привозит меня | 7:00 – 7:30 am | 7:30 – 8:00 am | 8:00 – 8:20 am | 8:20 – 8:40 am | 8:40 – 9:00 am |
|---|-----------------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|

| | | | | | |
|---|---------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|
| В течение последних 7 дней... | | | | | |
| Я был внимательным в классе | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Я выполнил свою работу вовремя | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Мне нравилось быть в школе | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Когда я был в классе, я просто делал вид, что работаю | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Мне было скучно в школе | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Меня интересовала работа в школе | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Я старался работать, чтобы преуспеть в моих классах, даже если мне не нравилось то, что мы делали | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |

| | | | | | |
|--|---------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|
| В течение последних 7 дней... | | | | | |
| Как часто ты ощущал себя готовым к школе? | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Как часто ты <u>чувствовал себя готовым к работе во время</u> первой пары класса? | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Как часто ты <u>ощущал себя подготовленным для</u> своей первой пары класса? | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |
| Как часто ты <u>принимал участие в обсуждениях и деятельности</u> во время своей первой пары класса? | Никогда | Менее половины времени | Около половины времени | Более половины времени | Всегда |

| | | | | |
|--|-----------|-------------------------|-------------------|-----------------|
| До того, как начался этот учебный год, как ты относился к началу занятий в школе в более позднее | Очень рад | В некоторой степени рад | Немного недоволен | Очень недоволен |
|--|-----------|-------------------------|-------------------|-----------------|

| время? | | | | |
|--|-----------|-------------------------|-------------------|-----------------|
| Как ты сейчас чувствуешь насчёт начала занятий в школе в более позднее время? | Очень рад | В некоторой степени рад | Немного недоволен | Очень недоволен |

| | |
|---|--|
| Что бы ты ещё хотел, чтобы мы знали об изменении времени начала занятий в школе? | |
|---|--|