

2018 Bảng Khảo Sát của CCSD – Trường Trung Học Cấp I

<u>Trong 7 ngày qua...</u>					
Tôi gặp khó khăn khi ngủ	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn
Tôi ngủ suốt đêm	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn
Tôi khó ngủ	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn
Tôi khó tập trung vì tôi buồn ngủ	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn
Tôi khó hoàn tất việc làm vì tôi buồn ngủ	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn
Khi tôi thức dậy, tôi cảm thấy sẵn sàng cho một ngày mới	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn

<u>Trong 7 ngày qua...</u>					
Tôi theo thói quen trước khi đi ngủ	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn
Tôi đã sử dụng thiết bị điện tử ngay trước khi đi ngủ (ví dụ TV, máy vi tính, trò chơi điện tử, điện thoại, máy tính bảng)	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn
Mỗi buổi tối tôi cố gắng đi ngủ cùng khoảng thời gian	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn
Mỗi buổi sáng tôi cố gắng thức dậy cùng khoảng thời gian	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Gần như luôn luôn	Luôn luôn

Bạn cố gắng đi ngủ lúc mấy giờ trong những ngày đi học?	Chọn 0 – 12 cho giờ, chọn 0 – 55 cho phút. Ghi PM nếu trước 12g khuya. Ghi AM nếu sau 12g khuya.				
<u>Trong những ngày thường</u>, khi bạn tắt đèn và nhắm mắt, khoảng bao nhiêu lâu thì bạn mới ngủ được?	Ít hơn 10 phút	10-30 phút	31-60 phút	hơn 1 tiếng	
Bạn <u>thường</u> thức dậy lúc mấy giờ trong những ngày đi học?	Chọn 0 – 12 cho giờ, chọn 0 – 55 cho phút. Ghi AM nếu trước 12g trưa. Ghi PM nếu sau 12g trưa.				

<u>Trong những ngày đi học, bạn thức dậy bằng cách nào?</u>	tự thức dậy, không cần gọi	đồng hồ báo thức	người nhà đánh thức tôi	Dùng đồng hồ báo thức, nhưng vẫn cần người nhà đánh thức
<u>Trong những ngày đi học, bạn thức dậy có dễ không?</u>	Đễ	hơi dễ	hơi khó	rất khó

Bạn cố gắng đi ngủ lúc mấy giờ trong những ngày cuối tuần?	Chọn 0 – 12 cho giờ, chọn 0 – 55 cho phút. Ghi PM nếu trước 12g khuya. Ghi AM nếu sau 12g khuya.			
<u>Trong những ngày cuối tuần, khi bạn tắt đèn và nhắm mắt, khoảng bao nhiêu lâu thì bạn mới ngủ được?</u>	Ít hơn 10 phút	10-30 phút	31-60 phút	hơn 1 tiếng
Bạn <u>thường</u> thức dậy lúc mấy giờ trong những ngày cuối tuần?	Chọn 0 – 12 cho giờ, chọn 0 – 55 cho phút. Ghi AM nếu trước 12g trưa. Ghi PM nếu sau 12g trưa.			

Người cảm thấy tỉnh táo vào buổi sáng đôi khi được gọi là "<i>người buổi sáng</i>", trong khi người cảm thấy tỉnh táo vào buổi tối đôi khi được gọi là "<i>người buổi tối</i>". Bạn nghĩ bạn là...	hoàn toàn là "người buổi sáng"
	gần như là "người buổi sáng"
	không phải là "người buổi sáng" hoặc "người buổi tối"
	gần như là "người buổi tối"
	hoàn toàn là "người buổi tối"

<u>Trong 7 ngày qua...</u>					
Tôi cảm thấy căng thẳng	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như là luôn luôn
Tôi cảm thấy lo lắng	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như là luôn luôn
Tôi cảm thấy buồn	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như là luôn luôn
Rất khó để khiến cho tôi cảm thấy vui	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như là luôn luôn
Khi mệt mỏi khiến tôi khó theo kịp việc học của tôi	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như là luôn luôn

Nói chung...

Bạn đánh giá thế nào về sức khỏe của bạn?	Xuất sắc	Rất tốt	Tốt	Trung bình	xấu
---	----------	---------	-----	------------	-----

Trong 7 ngày qua...

Bạn đã <u>ăn sáng</u> bao nhiêu lần?	0 ngày	1 hoặc 2 ngày	3 hoặc 4 ngày	5 hoặc 6 ngày	Tất cả 7 ngày
Bạn đã <u>ăn trưa</u> bao nhiêu lần?	0 ngày	1 hoặc 2 ngày	3 hoặc 4 ngày	5 hoặc 6 ngày	Tất cả 7 ngày
Bạn uống thức uống có <u>chất caffein</u> bao nhiêu lần sau giờ học, trong bữa cơm tối, hoặc vào buổi tối (ví dụ như Coke, Pepsi, Mountain Dew, Dr. Pepper, Red Bull, Monster, Kickstart, Cà phê, Trà đá, Chai, Latte ...)?	0 ngày	1 hoặc 2 ngày	3 hoặc 4 ngày	5 hoặc 6 ngày	Tất cả 7 ngày

Trong 7 ngày qua...

Tôi đã dùng cơm tối với gia đình	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như là luôn luôn
Tôi đã chia sẻ sinh hoạt hàng ngày của tôi với gia đình của tôi	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như là luôn luôn

THỂ THAO

Trong 7 ngày vừa qua, bạn có tham gia trong đội thể thao không (ở trường hoặc ở trong cộng đồng của bạn)?	Có	Không (nếu không thì tiếp tục đến phần Sinh Hoạt)
---	----	---

Trong 7 ngày qua...

Bạn đã có bao nhiêu ngày tập hoặc có trận đấu <u>trước khi đi học</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Bạn đã có bao nhiêu ngày tập hoặc có trận đấu <u>sau khi tan học</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Nếu bạn không có tham gia thể thao, bạn sẽ đi ngủ:	Sớm hơn thường lệ	như thường lệ		trễ hơn thường lệ		
Nếu bạn không có tham gia thể thao, bạn sẽ thức dậy:	Sớm hơn thường lệ	như thường lệ		trễ hơn thường lệ		

SINH HOẠT						
Trong 7 ngày qua, bạn có tham gia vào các sinh hoạt (ví dụ như khiêu vũ, âm nhạc, trường tôn giáo, trường văn hóa, tình nguyện viên)?	Có		Không (nếu không thì tiếp tục đến phần <i>Bài Tập Về Nhà</i>)			
Trong 7 ngày qua...						
Bao nhiêu ngày bạn đã tham gia vào các sinh hoạt <u>trước khi đi học</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Bao nhiêu ngày bạn đã tham gia vào các sinh hoạt <u>sau khi tan học hoặc vào buổi tối</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Nếu bạn không có tham gia những sinh hoạt này, bạn sẽ <u>đi ngủ</u> :	Sớm hơn thường lệ		như thường lệ		trễ hơn thường lệ	
Nếu bạn không có tham gia những sinh hoạt này, bạn sẽ <u>thức dậy</u> :	Sớm hơn thường lệ		như thường lệ		trễ hơn thường lệ	

BÀI TẬP VỀ NHÀ						
Trong 7 ngày vừa qua, bạn có làm bài tập ở nhà không?	Có		Không (nếu không thì tiếp tục đến phần <i>kế tiếp</i>)			
Trong 7 ngày qua...						
Bao nhiêu ngày bạn đã học hoặc làm bài tập ở nhà <u>trước khi đi học</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Bao nhiêu ngày bạn đã học hoặc làm bài tập ở nhà <u>sau khi tan học hoặc vào buổi tối</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Nếu bạn không có bài tập về nhà hoặc có ít bài tập về nhà, bạn sẽ <u>đi ngủ</u> :	Sớm hơn thường lệ		như thường lệ		trễ hơn thường lệ	
Nếu bạn không có bài tập về nhà hoặc có ít bài tập về nhà, bạn sẽ <u>thức dậy</u> :	Sớm hơn thường lệ		như thường lệ		trễ hơn thường lệ	
Trong 7 ngày qua, bạn có ngủ gục trong khi làm bài tập ở nhà không?	Không	ngủ gục		không được tỉnh táo lắm	không được tỉnh táo lắm & thường ngủ gục	

Trong 7 ngày qua...					
Tôi chăm chú trong lớp học	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Tôi hoàn tất bài tập đúng giờ	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Tôi thích đi học	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn

Khi tôi ở trong lớp, tôi giả vờ tôi đang học	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Tôi cảm thấy chán khi tôi ở trường	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Tôi thích công việc ở trường	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Tôi cố gắng để làm tốt trong lớp mặc dù tôi không thích những gì chúng tôi đang làm	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn

<u>Trong 7 ngày qua...</u>					
Bạn có cảm thấy bạn sẵn sàng để đi học không?	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Bạn có cảm thấy tỉnh táo trong tiết học thứ nhất không?	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Bạn có cảm thấy là bạn đã sẵn sàng cho tiết học thứ nhất không?	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Bạn có tham gia <u>trong thảo luận của lớp và tham gia các sinh hoạt của lớp</u> trong tiết học thứ nhất không?	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn

Trước khi niên học này bắt đầu, bạn nghĩ thế nào về vấn đề đổi giờ bắt đầu học trẻ?	rất vui	hơi vui	không mấy gì vui	không vui
Bây giờ thì bạn nghĩ thế nào về vấn đề đổi giờ bắt đầu học trẻ?	rất vui	hơi vui	không mấy gì vui	không vui

Trước khi niên học này bắt đầu, bạn nghĩ thế nào về vấn đề đổi giờ bắt đầu học trẻ?	rất vui	hơi vui	không mấy gì vui	không vui
Bây giờ thì bạn nghĩ thế nào về vấn đề đổi giờ bắt đầu học trẻ?	rất vui	hơi vui	không mấy gì vui	không vui

<p>Bạn có muốn chia sẻ ý kiến của bạn về vấn đề đôi giờ bắt đầu học trễ không?</p>	
---	--