

مسح CCSD - المدرسة الابتدائية 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	أتبع روتين وقت النوم قبل النوم
دائما	تقريبا دائما	بعض الحيان	تقريبا أبدا	أبدا	استخدم الالكترونيات (أي، التلفزيون، الكمبيوتر، لعبة فيديو، الهاتف، الكمبيوتر اللوحي) قبل النوم
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

في أي وقت تحاول أن تنام فيه خلال ليالي الأسبوع؟

اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"

أكثر من ساعة	60-31 دقيقة	30-10 دقيقة	أقل من 10 دقائق	في أيام الأسبوع، بمجرد إطفاء الضوء وإغماض عينك، كم تستغرق من الوقت قبل أن تنام؟
--------------	-------------	-------------	-----------------	---

متى تستيقظ خلال 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	كيف تستيقظ في الصباح؟	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	في معظم صباح المدرسة، كم هو سهل بالنسبة لك أن يستيقظ؟	يوقظني أحد الوالدين أو أحد أفراد العائلة
صعب جدا	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل	كيف تستيقظ في الصباح؟	استيقظ دون أي مساعدة

متى تحاول أن تنام في ليالي عطلة نهاية الأسبوع؟

اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"

أكثر من ساعة	60-31 دقيقة	30-10 دقيقة	أقل من 10 دقائق	في آخر الأسبوع، لما تطفئ الضوء وتغمض عينك كم تستغرق من الوقت قبل أن تخلد للنوم؟
--------------	-------------	-------------	-----------------	---

متى تستيقظ في عطلة نهاية الأسبوع؟

اختيار الساعة (0-12)، دقيقة (0-55) بزيادات 5 دقائق) و "بعد الظهر (قبل منتصف الليل)" أو "صباحا (بعد منتصف الليل)"

في الغالب شخص صباحي	شخص " الشخص الذي يشعر بأكثر يقظة وتأهبا في الصباح يسمى أحيانا ، في حين أن الشخص الذي يشعر أكثر يقظة وتأهبا في المساء "صباحي ا "شخص مسائي" يسمى أحيانا ...هل يمكن القول انك
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 الأحيان	غالبا	تقريبا دائما
شعرت بالقلق	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الأحيان	غالبا	تقريبا دائما
شعرت بالحزن	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الأحيان	غالبا	تقريبا دائما
كان من الصعب علي أن امرح	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الأحيان	غالبا	تقريبا دائما
من كثرة التعب يصعب علي مواكبة عمل مدرستي	أبدا	تقريبا أبدا	بعض الأحيان	غالبا	تقريبا دائما

يشكل عام

ضعيف	متوسط	جيد	جيد جدا	ممتاز	كيف تقيم صحتك البدنية؟
------	-------	-----	---------	-------	------------------------

في 7 الأيام الماضية...

7 أيام	5 أو 6 أيام	3 أو 4 أيام	يوم أو يومين	0 يوم	كم مرة تناولت وجبة الإفطار؟
7 أيام	5 أو 6 أيام	3 أو 4 أيام	يوم أو يومين	0 يوم	كم من مرة تناولت وجبة الغداء؟
7 أيام	5 أو 6 أيام	3 أو 4 أيام	يوم أو يومين	0 يوم	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، لاتييه، الخ (؟)

في 7 الأيام الماضية...

تقريبا دائما	غالبا	بعض الأحيان	تقريبا أبدا	أبدا	أتناولت العشاء مع عائلتي
تقريبا دائما	غالبا	بعض الأحيان	تقريبا أبدا	أبدا	أتحدث مع عائلتي حول يومي في المدرسة

في 7 الأيام الماضية...

كل يوم	بعض الأيام	لا يوم	كم من يوم مارست فيه الرياضة أو الألعاب/مباريات في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؟
كل يوم	بعض أيام	لا يوم	كم من يوم مارست فيه الرياضة أو الألعاب/مباريات بعد الظهر أو في المساء بعد المدرسة؟

في 7 الأيام الماضية...

كم يوما كانت لديك أنشطة (على سبيل المثال، الرقص، دروس الموسيقى، الدين الثقافة /المدرسة، التطوع، وما إلى ذلك) في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؟	لا يوم	بعض أيام	كل يوم
كم يوما كانت لديك أنشطة (على سبيل المثال، الرقص، دروس الموسيقى، الدين الثقافة /المدرسة، التطوع، وما إلى ذلك) بعد الظهر أو في المساء بعد المدرسة؟	لا يوم	بعض أيام	كل يوم

في 7 الأيام الماضية...

كم يوما قمت بالواجبات المنزلية في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؟	لا يوم	بعض أيام	دائما
كم يوما ذاكرت فيه أو أديت واجباتك المدرسية في فترة ما بعد الظهر أو في المساء بعد المدرسة؟	لا يوم	بعض أيام	دائما

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، أظاھر بأني 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

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 بناتا
ما هو شعورك الآن بشأن بدء الدراسة في وقت لاحق؟	سعيد جدا	سعيد إلى حد ما	غير سعيد إلى حد ما	غير سعيد بناتا