

## Опрос CCSD 2018 года – начальная школа

<b>В течение последних 7 дней...</b>					
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

<b>В течение последних 7 дней...</b>					
Я следовал установленному распорядку дня 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

<b>В какое время ты пытаешься заснуть в будние дни?</b> <i>Выбор часов (0-12), минут (0-55 с интервалом в 5 минут) и «PM (до полуночи)» или «AM (после полуночи)»</i>					
<b>В будние дни, как только ты выключаешь свет и закрываешь глаза, сколько времени тебе нужно, чтобы заснуть?</b>		Менее 10 минут	10-30 минут	31-60 минут	Более 1 часа
<b>В какое время ты просыпаешься в будние дни?</b> <i>Выбор часов (0-12), минут (0-55 с интервалом в 5 минут) и «PM (до полуночи)» или «AM (после полуночи)»</i>					
<b>В большинстве случаев по утрам, когда нужно идти в школу, как ты просыпаешься?</b>	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	
<b>В большинстве случаев по утрам, когда нужно идти в школу, насколько легко тебе проснуться?</b>	Легко	Довольно легко	Довольно трудно	Очень трудно	

<b>В какое время ты пытаешься заснуть в выходные?</b> <i>Выбор часов (0-12), минут (0-55 с интервалом в 5 минут) и «PM (до полуночи)» или «AM (после полуночи)»</i>					
--	--	--	--	--	--

<b>В выходные, как только ты выключаешь свет и закрываешь глаза, сколько времени тебе нужно, чтобы заснуть?</b>	Менее 10 минут	10-30 минут	31-60 минут	Более 1 часа
---	----------------	-------------	-------------	--------------

**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)»

**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 <u>завтракал</u> ?	0 дней	1 или 2 дня	3 или 4 дня	5 или 6 дней	Все 7 дней
Сколько раз ты <u>обедал</u> ?	0 дней	1 или 2 дня	3 или 4 дня	5 или 6 дней	Все 7 дней
Как часто ты пил напитки с <u>кофеином</u> 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

**В течение последних 7 дней...**

Сколько дней у тебя была спортивная тренировка или игра/матч утром перед школой?	0 дней	Несколько дней	Каждый день
Сколько дней у тебя была спортивная тренировка или игра/матч во второй половине дня или вечером после школы?	0 дней	Несколько дней	Каждый день

<b>В течение последних 7 дней...</b>			
Сколько дней у тебя были занятия (например, танцы, музыкальные уроки, религиозная/культурная школа, волонтерская деятельность и т. д.) <u>утром перед школой</u> ?	0 дней	Несколько дней	Каждый день
Сколько дней у тебя были занятия (например, танцы, музыкальные уроки, религиозная/культурная школа, волонтерская деятельность и т. д.) <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ?	0 дней	Несколько дней	Каждый день

<b>В течение последних 7 дней...</b>			
Сколько дней ты делал домашнее задание <u>утром перед школой</u> ?	0 дней	Несколько дней	Каждый день
Сколько дней ты делал домашнее задание <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ?	0 дней	Несколько дней	Каждый день

<b>В течение последних 7 дней...</b>					
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

До того, как начался этот учебный год, как ты относился к началу занятий в школе в более раннее время?	Очень рад	В некоторой степени рад	Немного недоволен	Очень недоволен
Как ты сейчас чувствуешь насчёт начала занятий в школе в более раннее время?	Очень рад	В некоторой степени рад	Немного недоволен	Очень недоволен