

2018 Bảng Khảo Sát của CCSD – Trường Tiểu Học

Trong 7 ngày qua...					
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

Trong 7 ngày qua...					
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.
--	--

Những ngày trong tuần, khi bạn tắt đèn và nhắm mắt thì bao nhiêu lâu 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>	Dễ	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>Những ngày cuối tuần, khi bạn tắt đèn và nhắm mắt thì bao nhiêu lâu 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.			

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

Nói chung...

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

<u>Trong 7 ngày vừa qua ...</u>					
Bạn <u>ăn sáng</u> mấy lần?	0 ngày	1 hoặc 2 ngày	3 hoặc 4 ngày	5 hoặc 6 ngày	tất cả 7 ngày
Bạn <u>ăn trưa</u> mấy lần?	0 ngày	1 hoặc 2 ngày	3 hoặc 4 ngày	5 hoặc 6 ngày	tất cả 7 ngày
Bạn uống thức uống có chất <u>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

<u>Trong 7 ngày vừa qua ...</u>					
Tôi đã dùng cơm tối với gia đình của tôi	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	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	Luôn luôn

<u>Trong 7 ngày vừa qua ...</u>			
Bạn đã tập hoặc có trận đấu bao nhiêu ngày <u>trước khi đi học</u>?	không có ngày nào	vài ngày	mỗi ngày
Bạn đã tập hoặc có trận đấu bao nhiêu ngày <u>sau khi tan học hoặc vào buổi tối</u>?	không có ngày nào	vài ngày	mỗi ngày

<u>Trong 7 ngày vừa qua ...</u>			
Bạn có tham gia vào các sinh hoạt (ví dụ như khiêu vũ, âm nhạc, trường tôn giáo, trường văn hóa, tình nguyện viên) <u>trước khi đi học không</u>?	không có ngày nào	vài ngày	mỗi ngày
Bạn có tham gia vào các sinh hoạt (ví dụ như khiêu vũ, âm nhạc, trường tôn giáo, trường văn hóa, tình nguyện viên) <u>sau khi tan học hoặc vào buổi tối</u>?	không có ngày nào	vài ngày	mỗi ngày

<u>Trong 7 ngày vừa qua ...</u>
--

Bao nhiêu ngày bạn đã học hoặc làm bài tập ở nhà trước khi đi học?	không có ngày nào	vài ngày	mỗi ngày
Bao nhiêu ngày bạn đã học hoặc làm bài tập ở nhà sau khi tan học hoặc vào buổi tối?	không có ngày nào	vài ngày	mỗi ngày

<u>Trong 7 ngày vừa qua ...</u>					
	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
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

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