

مسح CCSD - المدرسة الثانوية 2018

في 7 الأيام الماضية...

دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	كانت عندي صعوبة في النوم
دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	أنام طوال الليل
دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	لدي مشكل في النوم
دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	عندي صعوبة في التركيز لأنني كنت نعسان/نعسانة
دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	كان لدي صعوبة في إنجاز الأمور لأنني كنت نعسانا
دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	عندما استيقظت شعرت بالإستعداد لبدء اليوم

في 7 الأيام الماضية...

دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	أتبع روتين وقت النوم قبل النوم
دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	استخدم الالكترونيات (أي، التلفزيون، الكمبيوتر، لعبة فيديو، الهاتف، الكمبيوتر اللوحي) قبل النوم
دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	أحاول أن أنام في نفس الوقت تقريباً كل ليلة
دائماً	تقريباً دائماً	بعض الأحيان	تقريباً أبداً	أبداً	استيقظ في نفس الوقت تقريباً كل صباح

متى تحاول عادة أن تنام خلال ليالي الأسبوع؟

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

في أي وقت تستيقظ في أيام الأسبوع؟

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

صعب جداً	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	يوقظني أحد الوالدين أو أحد أفراد العائلة	استيقظ بالمنبه	استيقظ دون أي مساعدة
صعب جداً	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل	في معظم صباح المدرسة، كم هو سهل بالنسبة لك أن يستيقظ؟	صعب جداً	صعب إلى حد ما	سهل إلى حد ما	سهل

متى تحاول ان تنام في أيام الأسبوع؟

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

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

متى تستيقظ عادة في ليالي عطلة نهاية الأسبوع؟

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

في الغالب شخص صباحي	الشخص الذي يشعر بأكثر يقظة وتأهبا في الصباح يسمى أحيانا " شخص صباحي "، في حين أن الشخص الذي يشعر أكثر يقظة وتأهبا في المساء يسمى أحيانا " شخص مسائي " . هل يمكن القول أنك ...
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

بشكل عام ...

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

في 7 الأيام الماضية...

كل 7 أيام	أو 6 أيام 5	أو 4 أيام 3	يوم أو يومين	لا يوم	أتناولت العشاء مع عائلتي
كل 7 أيام	أو 6 أيام 5	أو 4 أيام 3	يوم أو يومين	لا يوم	أتحدث مع عائلتي حول يومي في المدرسة
كل 7 أيام	أو 6 أيام 5	أو 4 أيام 3	يوم أو يومين	لا 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، لاتيه، 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

الرياضة

(إذا كان لا، انتقل إلى قسم الأنشطة) لا	نعم	في 7 أيام الماضية، هل لعبت في فريق رياضي (في المدرسة أو في مجتمعك)؟
--	-----	---

في 7 الأيام الماضية...

5 أيام	4 أيام	3 أيام	يومان	يوم 1	لا يوم	كم من يوم مارست فيه الرياضة أو الألعاب/مباريات في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؟
5 أيام	4 أيام	3 أيام	يومان	يوم 1	لا يوم	كم من يوم مارست فيه الرياضة أو الألعاب/مباريات بعد الظهر أو في المساء بعد المدرسة؟
متأخرا	نفس الوقت	قبل المعتاد	إذا لم يكن لديك النشاط الرياضي، هل ستذهب إلى الفراش؟			
متأخرا	نفس الوقت	قبل المعتاد	إذا لم يكن لديك النشاط الرياضي، كنت ستستيقظ:			

الأنشطة:

كم يوما كانت لديك أنشطة (على سبيل المثال، الرقص، دروس الموسيقى، الدين والثقافة/المدرسة، التطوع، وما إلى ذلك) في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؟	نعم	(إذا كان لا، انتقل إلى قسم الفروض المنزلية) لا				
في 7 الأيام الماضية....						
كم يوما كانت لديك أنشطة في الصباح قبل المدرسة؟	لا يوم	يوم 1	يومان	3 أيام	4 أيام	5 أيام
كم يوما كانت لديك أنشطة بعد الظهر أو في المساء؟	لا يوم	يوم 1	يومان	3 أيام	4 أيام	5 أيام
إذا لم يكن لديك هذا / هذه الأنشطة، هل تذهب إلى الفراش؟	قبل	الوقت المعتاد			متأخرا	
إذا لم يكن لديك هذا / هذه الأنشطة، هل كنت ستستيقظ؟:	قبل	الوقت المعتاد			متأخرا	

الفروض المنزلية

في 7 أيام الماضية، هل ذاكرت / أو قمت بالواجبات المنزلية؟	نعم	(إذا كان لا، انتقل إلى قسم الفروض المنزلية) لا				
في 7 الأيام الماضية....						
كم من يوم قمت بالذاكرة أو الواجبات المنزلية قبل المدرسة؟	لا يوم	يوم 1	يومان	3 أيام	4 أيام	5 أيام
كم من يوم قمت بالذاكرة أو الواجبات المنزلية بعد الظهر أو في المساء بعد المدرسة؟	لا يوم	يوم 1	يومان	3 أيام	4 أيام	5 أيام
إذا لم يكن لديك فروض منزلية / واجبات منزلية قليلة، هل ستذهب إلى الفراش؟	قبل	الوقت المعتاد			متأخرا	
إذا لم يكن لديك فروض منزلية / واجبات منزلية قليلة، هل ستستيقظ؟:	قبل	الوقت المعتاد			متأخرا	
في 7 أيام الماضية، هل قاومت من أجل البقاء مستيقظا (قاومت النوم) أو نمت أثناء القيام بالفروض المنزلية؟	لا	نائما	أنصارع من أجل البقاء مستيقظا		على حد سواء أنصارع من أجل البقاء مستيقظا و أنام	

الوظيفة

في 7 أيام الماضية، هل كنت تعمل في وظيفة مقابل أجر؟	نعم	(لو كان لا انتقل إلى القسم التالي) لا				
في 7 الأيام الماضية....						
كم يوما عملت في الصباح قبل الذهاب إلى المدرسة؟	لا يوم	يوم 1	يومان	3 أيام	4 أيام	5 أيام
كم يوما عملت في فترة ما بعد الظهر أو في المساء بعد المدرسة؟	لا يوم	يوم 1	يومان	3 أيام	4 أيام	5 أيام
إذا لم يكن لديك عمل، هل ستذهب إلى النوم؟:	قبل	الوقت المعتاد			متأخرا	
إذا لم يكن لديك عمل، هل ستستيقظ؟	قبل	الوقت المعتاد			متأخرا	

متى تصل إلى المدرسة في معظم الأيام؟	عندما تصل الحافلة	7:30 – 7:00 صباحا	8:00-7:30 صباحا	8:20 -8:00 صباحا	8:40 – 8:20 صباحا	9:00 – 8:40 صباحا
-------------------------------------	-------------------	-------------------	-----------------	------------------	-------------------	-------------------

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، أظهار بأنني 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

في 7 الأيام الماضية....

كم مرة شعرت بأنك مستعدا لبدء المدرسة؟	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
كم مرة شعرت بأنك في حالة تأهب خلال الحصة الأولى للدرس؟	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
كم مرة شعرت بأنك مستعدا لحصتك الأولى في الدرس؟	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما
كم مرة قمت بالمشاركة في مناقشات الصف والأنشطة في الحصة الأولى؟	أبدا	أقل من نصف الوقت	حوالي نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	دائما

كل يوم	عدة مرات بالاسبوع	مرة في الاسبوع	بضع مرات في الشهر	أبدا (انتقل إلى النهاية)	كم من مرة قدت فيها سيارة
3 مرات أو أكثر في الاسبوع	1-2 مرات في الاسبوع	1-2 مرات في الشهر	أقل من مرة في الشهر	أبدا	في العام الماضي، كم من مرة قدت سيارة و شعرت بالنعاس؟
			لا	نعم	في العام الماضي، هل سبق ونمت بينما كنت تقود سيارتك ولو للحظة وجيزة؟
أكثر من ثلاث مرات	ثلاث مرات	مرتين	مرة	أبدا	في العام الماضي، هل تعرضت لحادث سيارة؟

غير سعيد بتاتا	غير سعيد إلى حد ما	سعيد إلى حد ما	سعيد جدا	قبل بداية هذا العام الدراسي، ما هو شعورك تجاه بدء الدراسة في وقت لاحق؟
غير سعيد بتاتا	غير سعيد إلى حد ما	سعيد إلى حد ما	سعيد جدا	ما هو شعورك الآن بشأن بدء الدراسة في وقت لاحق؟

ماذا تريد أن نعرفه أيضا عن التغيير في أوقات بدء
المدرسة؟