

Опрос CCSD 2018 года – старшая школа

В течение последних 7 дней...					
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

В течение последних 7 дней...					
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

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

В какое время ты пытаешься заснуть в выходные? Выбор часов (0-12), минут (0-55 с интервалом в 5 минут) и «PM (до полуночи)» или «AM (после полуночи)»					
В выходные, как только ты выключаешь свет и закрываешь глаза, сколько времени тебе нужно, чтобы заснуть?		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)»

Человека, который чувствует себя наиболее бодрым и полным сил по утрам, иногда называют «жаворонком», в то время как человека, который чувствует себя наиболее бодрым и полным сил по вечерам, иногда называют «совой». Что бы ты сказал о себе...

В основном «жаворонок»

Отчасти «жаворонок»

Ни «жаворонок», ни «сова»

Отчасти «сова»

В основном «сова»

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

ВИДЫ СПОРТА

В течение последних 7 дней играл ли ты в спортивной команде (в школе или в своей общине)?	Да	Нет (если нет, перейди к разделу «Деятельность»)
---	----	--

В течение последних 7 дней...						
Сколько дней у тебя была спортивная тренировка или игра/матч <u>утром перед школой</u> ?	0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней
Сколько дней у тебя была спортивная тренировка или игра/матч <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ?	0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней
Если бы у тебя не было твоей спортивной деятельности, <u>пошёл бы ты спать</u> :	Раньше, чем обычно	Так же, как обычно			Позже, чем обычно	
Если бы у тебя не было твоей спортивной деятельности, <u>проснулся бы ты</u> :	Раньше, чем обычно	Так же, как обычно			Позже, чем обычно	

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
В течение последних 7 дней были ли у тебя занятия (например, танцы, музыкальные уроки, религиозная/культурная школа, волонтерская деятельность и т. д.)?	Да	Нет (если нет, перейди к разделу «Домашнее задание»)

В течение последних 7 дней...						
Сколько дней у тебя были занятия <u>утром перед школой</u> ?	0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней
Сколько дней у тебя были занятия <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ?	0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней
Если бы у тебя не было этого/этих занятий, <u>пошёл бы ты спать</u> :	Раньше, чем обычно	Так же, как обычно			Позже, чем обычно	
Если бы у тебя не было этого/этих занятий, <u>проснулся бы ты</u> :	Раньше, чем обычно	Так же, как обычно			Позже, чем обычно	

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ						
В течение последних 7 дней учил ли ты уроки/выполнял домашнюю работу?	Да	Нет (если нет, перейди к разделу «Работа»)				
В течение последних 7 дней...						
Сколько дней ты учил уроки или делал домашнюю работу <u>перед школой</u> ?	0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней
Сколько дней ты учил уроки или делал домашнюю работу <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ?	0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней
Если бы у тебя не было домашней работы/было бы меньше домашних	Раньше, чем обычно	Так же, как обычно			Позже, чем обычно	

заданий, <u>пошёл бы ты спать</u> :			
Если бы у тебя не было домашней работы/было бы меньше домашних заданий, <u>проснулся бы ты</u> :	Раньше, чем обычно	Так же, как обычно	Позже, чем обычно
В течение последних 7 дней, старался ли ты не заснуть (боролся со сном) или засыпал во время выполнения домашних заданий?	Нет	Уснул	Старался не заснуть
			И старался не заснуть и засыпал

<u>РАБОТА</u>						
В течение последних 7 дней работал ли ты за оплату?	Да	Нет (если нет, перейди к следующему разделу)				
<u>В течение последних 7 дней...</u>						
Сколько дней ты работал <u>утром перед школой</u> ?	0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней
Сколько дней ты работал <u>во второй половине дня или вечером после школы</u> ?	0 дней	1 день	2 дня	3 дня	4 дня	5 дней
Если бы у тебя не было твоей работы, <u>пошёл бы ты спать</u> :	Раньше, чем обычно	Так же, как обычно	Позже, чем обычно			
Если бы у тебя не было твоей работы, <u>проснулся бы ты</u> :	Раньше, чем обычно	Так же, как обычно	Позже, чем обычно			

<u>В большинстве дней, в какое время ты приходишь в школу?</u>	Когда автобус привозит меня	7:00 – 7:30 am	7:30 – 8:00 am	8:00 – 8:20 am	8:20 – 8:40 am	8:40 – 9:00 am
---	-----------------------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

<u>В течение последних 7 дней...</u>					
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	Никогда	Менее	Около	Более	Всегда

моих классах, даже если мне не нравилось то, что мы делали		половины времени	половины времени	половины времени	
--	--	---------------------	---------------------	---------------------	--

В течение последних 7 дней...					
Как часто ты ощущал себя готовым к школе?	Никогда	Менее половины времени	Около половины времени	Более половины времени	Всегда
Как часто ты <u>чувствовал себя готовым к работе во время</u> первой пары класса?	Никогда	Менее половины времени	Около половины времени	Более половины времени	Всегда
Как часто ты <u>ощущал себя подготовленным для</u> своей первой пары класса?	Никогда	Менее половины времени	Около половины времени	Более половины времени	Всегда
Как часто ты <u>принимал участие в обсуждениях и деятельности</u> во время своей первой пары класса?	Никогда	Менее половины времени	Около половины времени	Более половины времени	Всегда

Как часто ты водишь автомобиль или транспортное средство?	Никогда (пропусти до конца)	Несколько раз в месяц	Раз в неделю	Несколько раз в неделю	Каждый день
За последний год, как часто ты водил автомобиль или транспортное средство, испытывая сонливость?	Никогда	Менее одного раза в месяц	1-2 раза в месяц	1-2 раза в неделю	3 раза или более в неделю
За последний год, задремал ли ты когда-нибудь или заснул, хотя бы на короткое время во время вождения?	Да	Нет			
За последний год, попадал ли ты в автомобильную аварию?	Никогда	Один раз	Дважды	Три раза	Более трёх раз
До того, как начался этот учебный год, как ты относился к началу занятий в школе в более позднее время?	Очень рад	В некоторой степени рад	Немного недоволен	Очень недоволен	
Как ты сейчас чувствуешь насчёт начала занятий в школе в более позднее время?	Очень рад	В некоторой степени рад	Немного недоволен	Очень недоволен	

Что бы ты ещё хотел, чтобы мы знали об изменении времени начала занятий в школе?	
--	--