

2018 Bảng Khảo Sát của CCSD – Trường Trung Học Cấp II

<u>Trong 7 ngày qua...</u>					
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

<u>Trong 7 ngày qua...</u>					
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.				
<u>Trong những ngày thường, khi bạn tắt đèn và nhắm mắt, khoảng bao nhiêu lâu thì 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 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>Trong những ngày cuối tuần, khi bạn tắt đèn và nhắm mắt, khoảng bao nhiêu lâu thì 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.			

Người cảm thấy tỉnh táo vào buổi sáng đôi khi được gọi là "<i>người buổi sáng</i>", trong khi người cảm thấy tỉnh táo vào buổi tối đôi khi được gọi là "<i>người buổi tối</i>". Bạn nghĩ bạn là...	hoàn toàn là "người buổi sáng"				
	gần như là "người buổi sáng"				
	không phải là "người buổi sáng" hoặc "người buổi tối"				
	gần như là "người buổi tối"				
	hoàn toàn là "người buổi tối"				

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

Nói chung...

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

Trong 7 ngày qua...

Bạn đã <u>ăn sáng</u> bao nhiêu lần?	0 ngày	1 hoặc 2 ngày	3 hoặc 4 ngày	5 hoặc 6 ngày	Tất cả 7 ngày
Bạn đã <u>ăn trưa</u> bao nhiêu lần?	0 ngày	1 hoặc 2 ngày	3 hoặc 4 ngày	5 hoặc 6 ngày	Tất cả 7 ngày
Bạn uống thức uống có <u>chất 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

Trong 7 ngày qua...

Tôi đã dùng cơm tối với gia đình	Không bao giờ	Hầu như là không bao giờ	Thỉnh thoảng	Thường xuyên	Hầu như là 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	Hầu như là luôn luôn

THỂ THAO

Trong 7 ngày vừa qua, bạn có tham gia trong đội thể thao không (ở trường hoặc ở trong cộng đồng của bạn)?	Có	Không (nếu không thì tiếp tục đến phần <i>Sinh Hoạt</i>)
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	-----------------------------------------------------------

Trong 7 ngày qua...

Bạn đã có bao nhiêu ngày <u>tập</u> hoặc có trận đấu <u>trước khi đi học</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Bạn đã có bao nhiêu ngày <u>tập</u> hoặc có trận đấu <u>sau khi tan học</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Nếu bạn không có tham gia thể thao, bạn sẽ đi ngủ:	Sớm hơn thường lệ	nghỉ	như thường lệ	trễ hơn thường lệ		

Nếu bạn không có tham gia thể thao, bạn sẽ thức dậy:	Sớm hơn thường lệ	như thường lệ	trễ hơn thường lệ
-------------------------------------------------------------	-------------------	---------------	-------------------

SINH HOẠT

Trong 7 ngày qua, bạn có tham gia vào các sinh hoạt (ví dụ như khiêu vũ, âm nhạc, trường tôn giáo, trường văn hóa, tình nguyện viên)?	Có	Không (nếu không thì tiếp tục đến phần <i>Bài Tập Về Nhà</i>)
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----	----------------------------------------------------------------

Trong 7 ngày qua...

Bao nhiêu ngày bạn đã tham gia vào các sinh hoạt <u>trước khi đi học</u>?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
----------------------------------------------------------------------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Bao nhiêu ngày bạn đã tham gia vào các sinh hoạt sau khi tan học hoặc vào buổi tối?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
--------------------------------------------------------------------------------------------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Nếu bạn không có tham gia những sinh hoạt này, bạn <u>sẽ đi ngủ</u>:	Sớm hơn thường lệ	như thường lệ	trễ hơn thường lệ
-----------------------------------------------------------------------------	-------------------	---------------	-------------------

Nếu bạn không có tham gia những sinh hoạt này, bạn sẽ thức dậy:	Sớm hơn thường lệ	như thường lệ	trễ hơn thường lệ
------------------------------------------------------------------------	-------------------	---------------	-------------------

<u>BÀI TẬP VỀ NHÀ</u>						
Trong 7 ngày vừa qua, bạn có làm bài tập ở nhà không?	Có	Không (nếu không thì tiếp tục đến phần <i>Việc Làm</i>)				
<u>Trong 7 ngày qua...</u>						
Bao nhiêu ngày bạn đã học hoặc làm bài tập ở nhà <u>trước khi đi học</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Bao nhiêu ngày bạn đã học hoặc làm bài tập ở nhà <u>sau khi tan học hoặc vào buổi tối</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Nếu bạn không có bài tập về nhà hoặc có ít bài tập về nhà, bạn <u>sẽ đi ngủ</u> :	Sớm hơn thường lệ		như thường lệ		trễ hơn thường lệ	
Nếu bạn không có bài tập về nhà hoặc có ít bài tập về nhà, bạn <u>sẽ thức dậy</u> :	Sớm hơn thường lệ		như thường lệ		trễ hơn thường lệ	
Trong 7 ngày qua, bạn có ngủ gục trong khi làm bài tập ở nhà không?	Không	ngủ gục	không được tỉnh táo lắm		không được tỉnh táo lắm & thường ngủ gục	

<u>VIỆC LÀM</u>						
Trong 7 ngày qua, bạn có đi làm không (việc làm có lương)?	Có	Không (nếu không thì tiếp tục đến phần <i>kế tiếp</i>)				
<u>Trong 7 ngày qua...</u>						
Bạn đã đi làm mấy ngày <u>trước khi đi học</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Bạn đã đi làm mấy ngày sau <u>khi tan học hoặc làm buổi tối</u> ?	0 ngày	1 ngày	2 ngày	3 ngày	4 ngày	5 ngày
Nếu bạn không có đi làm, bạn <u>sẽ đi ngủ</u> :	Sớm hơn thường lệ		như thường lệ		trễ hơn thường lệ	
Nếu bạn không có đi làm, bạn <u>sẽ thức dậy</u> :	Sớm hơn thường lệ		như thường lệ		trễ hơn thường lệ	

Thông thường thì mấy giờ bạn đến trường?	Khi xe buýt chờ	7:00-7:30 sáng	7:30-8:00 sáng	8:00-8:20 sáng	8:20-8:40 sáng	8:40-9:00 sáng
------------------------------------------	-----------------	----------------	----------------	----------------	----------------	----------------

<u>Trong 7 ngày qua...</u>					
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

<u>Trong 7 ngày qua...</u>					
Bạn có cảm thấy bạn sẵn sàng đi học không?	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Bạn có cảm thấy tỉnh táo trong tiết học thứ nhất không?	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Bạn có cảm thấy là bạn đã sẵn sàng cho tiết học thứ nhất không?	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn
Bạn có tham gia <u>trong thảo luận của lớp và tham gia các sinh hoạt của lớp</u> trong tiết học thứ nhất không?	Không bao giờ	Ít khi	thỉnh thoảng	đa số	Luôn luôn

Bạn có thường lái xe hơi hoặc lái xe cơ giới không?	Không bao giờ (đi đến kết thúc)	một tháng vài lần	một tuần một lần	một tuần vài lần	mỗi ngày
Trong năm vừa qua, bạn có thường lái xe hơi hoặc lái xe cơ giới trong khi bạn cảm thấy buồn ngủ không?	Không bao giờ	ít hơn một tháng một lần	1 đến 2 lần một tháng	1 đến 2 lần một tuần	3 lần hoặc nhiều hơn một tuần
Trong năm vừa qua, bạn có khi nào ngủ gục trong khi lái xe dù chỉ trong một khoảnh khắc ngắn không?	Có	Không			
Trong năm vừa qua, bạn có bị tai nạn xe không?	Không bao giờ	1 lần	2 lần	3 lần	Hơn 3 lần

Trước khi niên học này bắt đầu, bạn nghĩ thế nào về vấn đề đổi giờ bắt đầu học trễ?	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 trễ?	rất vui	hơi vui	không mấy gì vui	không vui

<p>Bạn có muốn chia sẻ ý kiến của bạn về vấn đề đổi giờ bắt đầu học trễ không?</p>	
-------------------------------------------------------------------------------------------	--