



## KIDSCREEN-27

শিশু ও তরুণ ব্যক্তিদের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রশ্নাবলী

শিশু ও কিশোর সংস্করণ

৮ থেকে ১৮ বছর

তারিখ: \_\_\_\_\_  
দিন    মাস    বছর

হ্যালো,

তুমি কেমন আছো? তোমার কেমন বোধ হচ্ছে? আমরা চাই যে তুমি আমাদেরকে এই বিষয়গুলি জানাও।

দয়া করে প্রত্যেকটি প্রশ্ন ভালোভাবে পড়। প্রথম কোন উত্তরটি তোমার মনে আসে? যে বাস্তবটি তোমার উত্তরের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত তাতে টিক চিহ্ন দাও।

মনে রাখবে: এটি কোন পরীক্ষা নয়। সুতরাং এখানে কোন ভুল উত্তর নেই। এটি গুরুত্বপূর্ণ যে তুমি সব প্রশ্নের উত্তর দাও এবং আমরা যেন তোমার দেয়া টিক চিহ্ন পরিষ্কারভাবে দেখতে পাই। তুমি যখন তোমার উত্তর সম্পর্কে চিন্তা করবে তখন দয়া করে গত সপ্তাহের কথা মনে করার চেষ্টা করবে।

তোমার উত্তর অন্য কাউকে দেখানোর প্রয়োজন নেই। এছাড়াও, যারা তোমাকে চেনে তারা কেউ তোমার পূরণকৃত প্রশ্নাবলী দেখবে না।

## 1. শারীরিক কার্যক্রম এবং স্বাস্থ্য

সাধারণভাবে, তোমার স্বাস্থ্য কেমন?

1.

- ☐ চমৎকার
- ☐ খুব ভালো
- ☐ ভালো
- ☐ মোটামুটি
- ☐ খারাপ

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	একদমই না	সামান্য	মোটামুটি	খুব	অতিমাত্রায়
2. তুমি কি ভাল এবং সুস্থ অনুভব করেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. তুমি কি শারীরিকভাবে কর্মক্ষম ছিলে? (যেমন, দৌড়ানো, আরোহণ, সাইকেল চালানো)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. তুমি কি ভালো ভাবে দৌড়াতে পেরেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	কখনোই না	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	বেশীর ভাগ সময়	সবসময়
5. তুমি কর্মশক্তিতে পরিপূর্ণ অনুভব করেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 2. সাধারণ মেজাজ এবং নিজের সম্পর্কে অনুভূতি

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	একদমই না	সামান্য	মোটামুটি	খুব	অতিমাত্রায়
1. তোমার জীবন কি আনন্দদায়ক ছিলো?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	কখনোই না	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	বেশীর ভাগ সময়	সবসময়
2. তোমার মেজাজ কি ভালো ছিলো?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. তুমি কি মজা করেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	কখনোই না	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	বেশীর ভাগ সময়	সবসময়
4. তোমার কি মন খারাপ লেগেছিলো?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. তোমার কি এতই খারাপ লেগেছিলো যে তুমি কিছুই করতে চাওনি?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. তুমি কি একাকিন্ধ বোধ করেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. তুমি যেরকম অবস্থায় আছো সেইটা নিয়েই কি তুমি খুশি ছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3. পরিবার এবং অবসর সময়

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	কখনোই না	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	বেশীর ভাগ সময়	সবসময়
1. তোমার কি নিজের জন্য যথেষ্ট সময় হয়েছিলো?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. তুমি তোমার অবসর সময়ে যা করতে চাও সেগুলো কি করতে সক্ষম হয়েছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. তোমার পিতা মাতার কি তোমার জন্য যথেষ্ট সময় হয়েছিলো?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. তোমার পিতা মাতা কি তোমার সাথে ন্যায্য আচরণ করেছিলো??	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. তুমি যখন চেয়েছিলে তখনই কি তোমার পিতা মাতার সাথে কথা বলতে পেরেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. তোমার বন্ধুরা যা যা করে তা করার মতো যথেষ্ট অর্থ কি তোমার কাছে ছিলো?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. তোমার নিজের খরচের জন্য কি তোমার যথেষ্ট অর্থ ছিলো?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 4. বন্ধু-বান্ধব

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	কখনোই না	মাঝে মাঝে	প্রায়ই	বেশীর ভাগ সময়	সবসময়
1. তুমি কি তোমার বন্ধুদের সাথে সময় কাটিয়েছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. তুমি কি তোমার বন্ধুদের সাথে মজা করেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. তুমি এবং তোমার বন্ধু-বান্ধবরা কি একজন আরেকজনকে সাহায্য করেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. তুমি কি তোমার বন্ধুদের উপর নির্ভর করতে পেরেছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 5. স্কুল এবং শিক্ষা

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	একদমই না	সামান্য	মোটামুটি	খুব	অতিমাত্রায়
1. তুমি কি স্কুলে খুশি ছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. তুমি কি স্কুলে ভালোভাবে মানিয়ে চলতে সক্ষম হয়েছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

	একদমই না	সামান্য	মোটামুটি	খুব	অতিমাত্রায়
3. তুমি কি সঠিকভাবে মনোযোগ দিতে সক্ষম হয়েছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. তুমি কি তোমার শিক্ষকদের সাথে ভালোভাবে মানিয়ে চলতে সক্ষম হয়েছিলে?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>