KIDSCREEN-10 Index

শিশু ও তরুণ ব্যক্তিদের জন্য স্বাস্থ্য সম্পর্কিত প্রশ্নাবলী

শিশু ও কিশোর সংস্করণ

৮ থেকে ১৮ বছর

© The KIDSCREEN Group, 2004; EC Grant Number: QLG-CT-2000- 00751

তারিখ _____ _____
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 বাক্সটি তোমার উত্তরের জন্য সবচেয়ে উপযুক্ত তাতে টিক চিহ্ন দাও।

মনে রাখবেঃ 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 পুরণকৃত প্রশ্নাবলী দেখবে না।

© The KIDSCREEN Group, 2004; EC Grant Number: QLG-CT-2000- 00751

আপনার স্বাস্থ্য সম্পর্কে

গত সপ্তাহের কথা চিন্তা করলে...

		একদমই না	সামান্য	মোটামুটি	খুব	অতিমাত্রায়
1.	তুমি কি ভাল এবং সুস্থ অনুভব করেছিলে?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
2.	তুমি কর্মশক্তিতে পরিপূর্ণ অনুভব করেছিলে?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
3.	তোমার কি মন খারাপ লেগেছিলো?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
4.	তুমি কি একাকিত্ব বোধ করেছিলে?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
5.	তোমার কি নিজের জন্য যথেষ্ঠ সময় হয়েছিলো?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
6.	তুমি তোমার অবসর সময়ে যা করতে চাও সেগুলো কি করতে সক্ষম হয়েছিলে?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
7.	তোমার পিতা মাতা কি তোমার সাথে ন্যায্য আচরণ করেছিলো?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
8.	তুমি কি তোমার বন্ধুদের সাথে মজা করেছিলে?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
9.	তুমি কি স্কুলে ভালোভাবে মানিয়ে চলতে সক্ষম হয়েছিলে?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○
10.	তুমি কি সঠিকভাবে মনোযোগ দিতে সক্ষম হয়েছিলে?	একদমই না ○	সামান্য ○	মোটামুটি ○	খুব ○	অতিমাত্রায় ○

সাধারণভাবে, তোমার স্বাস্থ্য কেমন?

- ○ চমৎকার
- ○ খুব ভালো
- ○ ভালো
- ○ মোটামুটি
- ○ খারাপ

© The KIDSCREEN Group, 2004; EC Grant Number: QLG-CT-2000- 00751