



Spring 2024 Panorama Social-Emotional Learning: Student Competency & Well-Being

तपाईंलाई अझ राम्रोसँग सहयोग गर्नका लागि, तपाईंको शिक्षक र शिक्षकहरूले तपाईं के सोच्नुहुन्छ र कस्तो महशुस गर्नुभएको छ भनी केही प्रश्नहरू सोध्न चाहनुहुन्छ। शिक्षकहरू र स्कूलको नेतृत्वले मात्र तपाईंको जवाफहरू हेर्न सक्नुहुनेछ जसले तपाईंको स्कूलको ग्रेडलाई कुनै असर गर्नेछैन। कृपया इमान्दारिताका साथ जवाफ दिनुहोस्—यसमा सही वा गलत जवाफ भन्ने छैन!

तपाईंको कक्षा

कृपया तपाईंले अहिलेको तपाईंका कक्षाहरूका बारेमा के महशुस गर्नुहुन्छ भन्नुहोस्।

1. तपाईं तपाईंको कक्षामा दिइएको सबै काम पुरा गर्न सक्ने कुरामा कत्तिको पक्का हुनुहुन्छ?

अलिकति पनि पक्का छैन

अलिकति पक्का

केही पक्का

लगभग पक्का

एकदमै पक्का

2. जब कक्षामा जटिल विचारहरूको बारेमा छलफल हुन्छ, तपाईंले तिनीहरूलाई बुझ्न सक्ने कुरामा कत्तिको पक्का हुनुहुन्छ?

अलिकति पनि पक्का छैन

अलिकति पक्का

केही पक्का

लगभग पक्का

एकदमै पक्का

3. तपाईं तपाईंको कक्षामा सिकाइएको सबै विषयहरू सिक्न सक्ने कुरामा कत्तिको पक्का हुनुहुन्छ?

अलिकति पनि पक्का छैन

अलिकति पक्का

केही पक्का

लगभग पक्का

एकदमै पक्का

4. तपाईं तपाईंको कक्षामा दिइएको एकदम कठिन काम गर्न सक्ने कुरामा कत्तिको पक्का हुनुहुन्छ?

अलिकति पनि पक्का छैन

अलिकति पक्का

केही पक्का

लगभग पक्का

एकदमै पक्का

5. तपाईं तपाईंको अहिलेको कक्षामा सिकाइएको कुरा अर्को वर्ष सम्झन सक्ने कुरामा कत्तिको पक्का हुनुहुन्छ?

अलिकति पनि पक्का छैन

अलिकति पक्का

केही पक्का

लगभग पक्का

एकदमै पक्का

तपाईंको व्यवहार

तपाईंले विभिन्न अवस्थालाई कसरी सामना गर्नुहुन्छ भन्ने विषयमा कृपया तलका प्रश्नहरूको जवाफ दिनुहोस्। गत ३० दिनमा...

6. तपाईं वयस्कहरूप्रति कत्तिको नम्र हुनुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

7. तपाईं कक्षामा कत्तिको तयार भएर आउनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

8. तपाईंले कक्षामा निर्देशनहरू कत्तिको पालना गर्नुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

9. तपाईंले कति पटक अन्तिम समयसम्म नकुरी तत्काल नै तपाईंको काम गर्नुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय



10. तपाईंले कति पटक ध्यान दिनुभयो र अलमलहरूलाई बेवास्ता गर्नुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

11. जव तपाईंले स्वतन्त्र रूपमा काम गर्नुहुन्थ्यो, तपाईंले कति पटक केन्द्रीत भएर रहनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

12. तपाईं कति पटक अरूले तपाईंलाई दिक्क लगाउँदा वा नराम्रो कुरा भन्दा शान्त रहनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

13. तपाईंले कति पटक अरूलाई बाधा नपुर्याइ बोल्न दिनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

14. तपाईं कति पटक अरू विद्यार्थीहरूप्रति नम्र हुनुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

15. तपाईंले कति पटक तपाईंको रीसलाई नियन्त्रणमा राख्नुभयो?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सबै समय

सिकाइ

यो भागमा, हामी तपाईंलाई स्कूलमा तपाईंको समय सिकाइको बारेमा सोच्न भन्दछौं । तपाईंले सामान्य रूपमा कसरी सिक्नुभयो भने बुझ्न सहयोग गर्नका लागि कृपया तलको प्रश्नको जवाफ दिनुहोस् ।

16. जव तपाईं केही नयाँ कुरा सिक्दै गर्दा अडिक्नुभयो भने, तपाईंले त्यसलाई नयाँ तरिकाले सिक्ने प्रयास गर्ने सम्भावना कति रहन्छ?

यस्तो हुने सम्भावना छैन

अलिकति हुने सम्भावना छ

केही हुने सम्भावना

लगभग हुने सम्भावना छ

एकदमै हुने सम्भावना

17. तपाईंले स्कूलको कामलाई राम्रोसँग पुरा गर्नका लागि राम्रो उपाय पत्ता लगाउन सक्ने कुरामा तपाईं कतिको पक्का हुनुहुन्छ?

अलिकति पनि पक्का छैन

अलिकति पक्का

केही पक्का

लगभग पक्का

एकदमै पक्का

18. कुनै चुनौतीपूर्ण परियोजना शुरू गर्नुअघि तपाईंले त्यो काम गर्नका लागि राम्रो उपाय के होला भनी कतिको सोच्नुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कहिलेकाहिँ

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

19. समयमा, कसरी विभिन्न कुराहरू सिक्ने भन्ने कुरा कति राम्रोसँग पत्ता लगाउन सक्नुहुन्छ?

अलिकति राम्रोसँग पनि सकिदैन

हल्का राम्रो

केही राम्रो

लगभग राम्रो

एकदमै राम्रो



सामान्य भावनाहरू

यो भागमा हामीले तपाईंको जीवनमा (स्कूलभित्र वा स्कूलबाहिर) घटेका विभिन्न संवेदनाको बारेको अनुभवको बारेमा थाहा पाउने अपेक्षा गरेका छौं ।

20. तपाईंले आफूलाई कति पटक खराव मनोदशाबाट बाहिर निकाल्न सक्नुभएको छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

21. जब तपाईंको वरपरको सबैजना रिसाएका हुन्छन्, तपाईं कतिको आनन्दले बस्न सक्नुहुन्छ ।

अलिकति पनि विश्राम छैन

हल्का विश्राम छ

केही विश्राम गरेको

लगभग विश्राम गरेको

एकदमै विश्राममा

22. तपाईंले कति पटक चाहिएको समयमा तपाईंको संवेदनालाई नियन्त्रण गर्न सक्नुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कहिलेकाहिँ

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

23. जब तपाईं रिसाउनुहुन्छ, तपाईंले कतिपटक आफूलाई आनन्दमा राख्न सक्नुहुन्छ?

लगभग कहिले पनि थिएन

कहिलेकाहिँ

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

24. जब तपाईंका लागि केही बिगिन्छ, तपाईं कति शान्त रहन सक्नुहुन्छ?

अलिकति पनि शान्त छैन

हल्का शान्त

केही शान्त

लगभग शान्त

एकदमै शान्त

तपाईंको भावनाहरू

यी प्रश्नहरूले तपाईंले अचेल कस्तो महशुस गरिरहनुभएको छ भनी सोध्छन् । कृपया इमान्दारिताका साथ जवाफ दिनुहोस्—यसमा सही वा गलत जवाफ भन्ने हुँदैन किनभने कुनै भावना सही वा गलत हुँदैन । तपाईंको जवाफहरूले हामीलाई तपाईं र अन्य विद्यार्थीहरूलाई अझ राम्रोसँग सहयोग गर्न सघाउन सक्छ र यो कुराले तपाईंको ग्रेडलाई असर गर्नेछैन वा यो रिपोर्ट कार्डमा पनि देखिनेछैन । जवाफ दिने क्रममा तपाईंलाई सहज लागेन भने तपाईंले कुनै पनि प्रश्न छोड्न सक्नुहुन्छ ।

गत साता, तपाईंले कतिपटक _____ महशुस गर्नुभयो?

25. उत्साहित

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

26. खुसी

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

27. मायालु

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

28. सुरक्षित

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं



29. पागल

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

30. एक्लो

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

31. दुःखी

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

32. चिन्तित

लगभग कहिले पनि थिएन

कुनै कुनै बेला

कहिलेकाहिँ

बारम्बार

लगभग सधैं

33. अहिले तपाईंको जीवनमा भएका सबै कुरालाई विचार गर्दा, तपाईंलाई सबैभन्दा खुसी के कुराले बनाउँछ?

34. अहिले तपाईंको जीवनमा भएका सबै कुरालाई विचार गर्दा, तपाईंलाई सबैभन्दा कठिन के कुराले बनाउँछ?

अरू व्यक्तिबाट सहयोग

यो भागमा, तपाईंलाई अरू मानिसहरूले कसरी सहयोग गरे भन्नुहोस् ।

35. जुनसुकै अवस्थामा पनि तपाईंले सहयोगको अपेक्षा गर्न सक्ने गरी स्कूलमा शिक्षक वा अरू कोही वयस्क हुनुहुन्छ?

हनुहन्न

हनुहुन्छ

36. जुनसुकै अवस्थामा पनि तपाईंले सहयोगको अपेक्षा गर्न सक्ने गरी स्कूलभन्दा बाहिर परिवारको सदस्य वा अरू कोही वयस्क हुनुहुन्छ?

हनुहन्न

हनुहुन्छ

37. जुनसुकै अवस्थामा पनि तपाईंले सहयोगको अपेक्षा गर्न सक्ने गरी स्कूलमा कोही साथी हुनुहुन्छ?

हनुहन्न

हनुहुन्छ

38. तपाईंलाई अझ राम्रोसँग सहयोग गर्नका लागि स्कूलका शिक्षकहरू वा अन्य वयस्कहरूले के गर्न सक्छन्?
