

انٹرمیڈیٹ / سینئر (گریڈ 7 سے 12) طالب علم ورژن

آپ کا اسکول بورڈ اور ویلنگٹن-ڈفرن-گیلف پبلک ہیلتھ آپ کو ایک سروے میں حصہ لینے کی دعوت دے رہے ہیں۔ ہم آپ جیسے طلباء کی فلاح و بہبود اور صحت کے بارے میں جاننا چاہتے ہیں۔

سروے کا مقصد کیا ہے؟

سروے آپ کی صحت اور تندرستی کے بارے میں پوچھتا ہے تاکہ ہم آپ کی ضروریات کو سمجھ سکیں۔ اس سروے کے بارے میں آپ کے جوابات اور آپ کے ہم جماعتوں کے جوابات ہمیں آپ کے اسکول اور ہماری کمیونٹی کو رہنے کے لئے ایک بہتر جگہ بنانے کے لئے پروگراموں کی منصوبہ بندی کرنے میں مدد کریں گے۔

ہم آپ سے کیا کرنے کے لئے کہہ رہے ہیں:

ہم چاہتے ہیں کہ آپ اس 30 منٹ کے سروے پر سوالات کے جوابات دیں۔ کوئی صحیح یا غلط جواب نہیں ہے۔ کسی ایک سوال پر زیادہ وقت نہ لگائیں۔ اس جواب کے ساتھ جائیں جو سب سے پہلے آپ کے ذہن میں آتا ہے۔ براہ کرم ہر سوال کو غور سے پڑھیں اور ایمانداری سے جواب دیں۔ اگر آپ کو کسی سوال کا جواب معلوم نہیں ہے تو ، اسے خالی چھوڑ دیں۔ اگر یہ آپ کو تکلیف دیتا ہے تو آپ کسی بھی سوال کو بھی چھوڑ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اس سروے کو پُر کرنے میں مدد کی ضرورت ہو تو ، براہ کرم اپنے استاد سے بات کریں۔

کیا آپ کو یہ سروے کرنا ہوگا؟

آپ کو یہ سروے کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ آپ پر منحصر ہے۔ آپ ابھی نہیں کہہ سکتے ہیں یا آپ بعد میں اپنا ذہن بھی بدل سکتے ہیں۔ اگر آپ یہ سروے نہ کرنے کا فیصلہ کرتے ہیں تو کوئی بھی آپ سے ناراض نہیں ہوگا۔

اگر آپ سروے نہ کرنے کا انتخاب کرتے ہیں یا اگر آپ کسی بھی وقت رکنے کا انتخاب کرتے ہیں تو آپ کے گریڈ اور آپ کے اسکول ، اساتذہ اور صحت عامہ کے ساتھ آپ کے تعلقات متاثر نہیں ہوں گے۔ اگر آپ رکنے کا انتخاب کرتے ہیں تو ، آپ اپنے جوابات کو حذف کرنے یا اپنے جوابات رکھنے کا انتخاب کرسکتے ہیں۔ اگر آپ اپنے جوابات رکھتے ہیں تو ، ہم اب بھی ان جوابات کو طالب علم کی صحت کو سمجھنے میں مدد کے لئے استعمال کرسکتے ہیں۔ ایک بار جب آپ سروے ختم کرلیں گے یا اگر آپ اپنا انٹرنیٹ براؤزر اچانک بند کردیتے ہیں تو ، آپ کسی بھی جواب کو حذف نہیں کرسکتے ہیں اور وہ محفوظ ہوجائیں گے۔

کیا یہ سروے آپ کو کسی بھی طرح سے نقصان پہنچا سکتا ہے یا مدد کرسکتا ہے؟

اس سروے میں کچھ سوالات آپ کو تکلیف محسوس کرسکتے ہیں ، اگر آپ نہیں چاہتے ہیں تو آپ کو ان کا جواب دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ اگر آپ یہ سروے کرنے کے بعد تکلیف محسوس کرتے ہیں تو ، آپ اپنے اسکول کے مشیر سے بات کرسکتے ہیں یا بچوں کی مدد کے فون (1-800-668-6868) پر کال کرسکتے ہیں۔

یہ سروے آپ کی مدد کر سکتا ہے کیونکہ ہم جوابات کو آپ کی کمیونٹی اور اسکول کو بہتر بنانے کے لئے استعمال کریں گے۔

ہم آپ کے بارے میں معلومات کے ساتھ کیا کریں گے؟
جب آپ سروے مکمل کریں گے تو ، آپ کے جوابات صحت عامہ کو جائیں گے۔ آپ کے جوابات آپ کے اسکول میں آپ کے اساتذہ اور والدین سمیت کوئی بھی نہیں دیکھے گا۔ صحت عامہ سروے کے بارے میں آپ کے جوابات کو نجی رکھنے کے لئے بہت محتاط رہے گا۔ پبلک ہیلتھ آپ کے بارے میں جمع کردہ تمام معلومات کو لاک اپ اور پاس ورڈ سے محفوظ رکھے گا۔ وہ اسکولوں ، کمیونٹی اور دیگر پیشہ ور افراد کے لئے رپورٹس تیار کرنے کے لئے اس سروے کے تمام جوابات لیں گے۔ آپ کا نام جمع نہیں کیا گیا ہے، اور کسی بھی رپورٹ میں کوئی دوسری شناختی معلومات شامل نہیں کی جائے گی۔ سروے سے جمع کردہ ڈیٹا کو کم از کم چھ سال تک ایک محفوظ نیٹ ورک پر رکھا جائے گا۔

اس سروے کو اخلاقیات کے جائزے سے منظوری ملی ہے۔ اگر آپ کے پاس اس بارے میں سوالات ہیں تو ،
ای میل کے ذریعے مائیکل وائٹ سے رابطہ کریں Michael.Whyte@wdgpublichealth.ca

اگر آپ کے پاس کوئی اور سوالات ہیں تو، آپ رابطہ کر سکتے ہیں:

لنڈسے ڈوسیٹ
ویلنگٹن-ڈفرن-گیلف پبلک ہیلتھ
فون نمبر: 1-800-265-7293-4542 ex.
ای میل ایڈریس: lyndsey.dossett@wdgpublichealth.ca

کیا آپ سروے کرنے کے لئے راضی ہیں؟

ہاں ☐

نہیں ☐

اس فارم پر موجود معلومات میونسپل فریڈم آف انفارمیشن اینڈ پروٹیکشن آف پرائیویسی ایکٹ اور پرسنل ہیلتھ انفارمیشن پروٹیکشن ایکٹ کے مطابق ہیلتھ پروٹیکشن اینڈ پروموشن ایکٹ کے اختیار کے تحت جمع کی جاتی ہیں۔ یہ معلومات صحت عامہ کے پروگراموں اور خدمات کی فراہمی کے لئے استعمال کی جائیں گی۔ ایجنسی کی انتظامیہ اور قانونی اور ریگولیٹری تقاضوں کی تعمیل میں صحت کی دیکھ بھال کے ڈیٹا بیس ، رجسٹریز اور متعلقہ تحقیق کی دیکھ بھال۔ اس معلومات کے جمع کرنے کے بارے میں کسی بھی سوال کو چیف پرائیویسی آفیسر کو 1-800-265-7293 ایکسٹینشن 4339 پر بھیجا جانا چاہئے۔

کیا کوئی آپ کے ساتھ بیٹھا ہے جو آپ کو سروے پڑھنے اور جواب دینے میں مدد کرے؟

ہاں

نہیں

"مددگار کے لئے" سیکشن صرف ان لوگوں کو دکھایا جاتا ہے جو کسی کو سروے پڑھنے اور جواب دینے میں مدد کرنے کے لئے ہاں کا انتخاب کرتے ہیں

مددگار کے لئے:

فلاح و بہبود اور صحت کے نوجوانوں کے سروے کو مکمل کرنے میں اس طالب علم کی مدد کرنے کے لئے آپ کا شکریہ۔ براہ کرم درج ذیل رازداری کے بیان کا جائزہ لیں اور اپنے معاہدے کی نشاندہی کرنے کیلئے اپنا نام ٹائپ کریں

فلاح و بہبود اور صحت کے نوجوانوں کے سروے کو مکمل کرنے والے طلباء کی رازداری، رازداری اور حفاظت کا احترام کرنے کے لیے، میں اس طالب علم کی طرف سے اس کے والدین، کسی دوسرے عملے، یا کسی دوسرے طالب علم کو فراہم کردہ سروے کے جوابات میں سے کسی کو استعمال یا ظاہر نہیں کروں گا

میں سمجھتا ہوں کہ سروے میں صحت اور فلاح و بہبود کے مختلف موضوعات کے بارے میں پوچھا گیا ہے۔ میں اس طالب علم کی اجازت کے بغیر رہنمائی کے مشیر یا کسی اور معاون کارکن کا حوالہ نہیں دوں گا۔ براہ کرم نوٹ کریں کہ سروے میں کوئی سوال نہیں ہے جس کی وجہ سے آپ کو اس طالب علم کے جوابات کو قانونی طور پر پولیس، اپنے پرنسپل، یا ان کے والدین کو رپورٹ کرنے کی ضرورت ہوگی۔

اگر آپ مندرجہ بالا بیانات سے متفق ہیں تو، براہ کرم سروے جاری رکھنے سے پہلے اپنا نام لکھیں۔

آبادیات

اہم ہدایات:

- براہ کرم اس سال صرف ایک سروے مکمل کریں۔

1. شروع کرنے کے لئے، آپ کس گریڈ میں ہیں؟ (ٹراپ ڈاؤن فہرست)

2. آپ کے اسکول کا نام کیا ہے؟ (ٹراپ ڈاؤن لسٹ: اسکول کے نام)

3. آپ کس شہر یا شہر میں رہتے ہیں؟ اگر آپ کو یقین نہیں ہے تو اپنے استاد یا بالغ سے پوچھیں۔ (ٹراپ ڈاؤن فہرست)

صنفی شناخت سے مراد کسی شخص کی داخلی احساس یا عورت، مرد، دونوں، نہ ہی یا صنفی سپیکٹرم پر کہیں بھی ہونے کا احساس ہے، جو پیدائش کے وقت تفویض کردہ شخص کی جنس کی طرح ہوسکتا ہے یا نہیں ہوسکتا ہے (مثال کے طور پر، مرد، عورت)۔ یہ کسی شخص کے جنسی رجحان سے مختلف ہے اور اس کا تعین نہیں کرتا ہے۔

4. آپ کی صنفی شناخت کیا ہے؟

مجھے یہ سوال سمجھ نہیں آ رہا ہے

میں جواب نہ دینا پسند کرتا ہوں

5. آپ کینیڈا میں کتنے عرصے سے رہ رہے ہیں؟

میری ساری زندگی

2 سال یا اس سے کم

3 سے 5 سال کی عمر کے افراد

6 تا 10 سال کی عمر کے افراد

11 سال یا اس سے زیادہ عمر کے افراد

6. آپ گھر میں کون سی زبانیں بولتے ہیں؟ (اگر آپ اور آپ کا خاندان ایک سے زیادہ زبانیں بولتے ہیں، تو براہ کرم ان تمام زبانوں کو منتخب کریں جو آپ گھر میں بولتے ہیں)

امہارک	☐
عربی	☐
کینیڈونی	☐
دری	☐
ڈچ	☐
انگریزی	☐
فرنج	☐
جرمن	☐
گجراتی	☐
ہندی	☐
ہنگرین	☐
دیسی زبانیں	☐
کم جرمن	☐
مینڈارن	☐
فارسی (فارسی)	☐
پولش	☐
پنجابی (پنجابی)	☐
سپینش	☐
تگالوگ (فلپائن، فلپائن)	☐
تامل	☐
دگرینیا	☐
اردو	☐
ویتنامیز	☐
ایک ایسی زبان جو اوپر درج نہیں ہے (براہ مہربانی وضاحت کریں: _____)	☐

7. کیا آپ ان زمینوں کے مقامی طور پر شناخت کرتے ہیں جنہیں اب کینیڈا کہا جاتا ہے؟

- ہاں ☐
- نہیں ☐
- پتہ نہیں ☐
- میں اس سوال کا جواب نہیں دینا چاہتا ہوں ☐

سوال 8 صرف ان طلباء کو دکھایا گیا ہے جو دیسی کے طور پر شناخت کرتے ہیں (سوال 7)

8. براہ کرم ان سب کو منتخب کریں جو آپ پر لاگو ہوتے ہیں:

- فرسٹ نیشنز ☐
- میٹس / مشیف ☐
- انونٹ ☐

ایک متبادل (مثال کے طور پر ، Haudenosaunee ، معاہدہ 3 ، Nunavimmiut) (براہ کرم وضاحت کریں: _____)

ہمارے معاشرے میں ، لوگوں کو اکثر ان کی نسل یا نسلی پس منظر سے بیان کیا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر ، کچھ لوگوں کو "سیاہ فام" ، "مشرقی ایشیائی" ، یا "سفید" وغیرہ سمجھا جاتا ہے۔

9. کون سی ریس کیٹیگری آپ کو بہترین طور پر بیان کرتی ہے؟ ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں۔ مثالیں دیکھنے کے لئے اپنے ماؤس کے ساتھ جواب کے اوپر ہموور کریں (بریکٹ شدہ متن)

- ☐ کالا (مثال کے طور پر: افریقی ، افریقی کیریبین ، افریقی کینیڈین نژاد)
- ☐ مشرقی ایشیا (مثال کے طور پر: چینی، کوریائی، جاپانی، تائیوانی نژاد)
- ☐ سرخ (مثال کے طور پر: فرسٹ نیشنز ، میٹس ، انوٹ نسل)
- ☐ لاطینی / لاطینی / لاطینی (مثال کے طور پر: لاطینی امریکی، ہسپانوی نسل)
- ☐ مشرق وسطیٰ (مثال کے طور پر: عرب، فارسی، مغربی ایشیائی نژاد، مثال کے طور پر افغانی، مصری، ایرانی، لبنانی، ترکی، کرد)
- ☐ جنوبی ایشیا (مثال کے طور پر: ایسٹ انڈیا، پاکستانی، بنگلہ دیشی، سری لنکا، انڈو کیریبین)
- ☐ جنوب مشرقی ایشیا (مثال کے طور پر: فلپائنی ، ویتنامی ، کمبوڈین ، تھائی ، انڈونیشی ، دیگر جنوب مشرقی ایشیائی نسل)
- ☐ سفید (مثال کے طور پر: انگریزی، جرمن، آئرش، اطالوی، پرتگالی، یورپی نژاد)

ایک نسلی گروہ جو اوپر درج نہیں ہے (براہ کرم وضاحت کریں)

میں نہیں جانتا کہ میں کس نسل کا ہوں

مجھے یہ سوال سمجھ نہیں آ رہا ہے

جنسی رجحان سے مراد ایک شخص کی ایک ہی یا مختلف صنف کے لوگوں ، یا دونوں کے لئے جنسی ، رومانٹک اور جذباتی کشش کا احساس ہے۔

10. آپ کا جنسی رجحان کیا ہے؟ براہ کرم سب سے مناسب آپشن منتخب کریں۔

- ☐ غیر جنسی
- ☐ دو جنسی
- ☐ ہم جنس پرست
- ☐ ہم جنس پرست عورت
- ☐ پینسیکسول
- ☐ کوئیر
- ☐ سوال کرنا / یقین نہیں
- ☐ سیدھے / ہیٹرو سیکسول
- ☐ دو روح
- ☐ ایک جنسی رجحان جو اوپر درج نہیں ہے
- ☐ مجھے یہ سوال سمجھ نہیں آ رہا ہے
- ☐ میں جواب نہ دینا پسند کرتا ہوں

11. کیا آپ کو مندرجہ ذیل میں سے کوئی صحت کی حالت ہے؟ ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں۔

- ☐ توجہ خسارہ ہائپر ایکٹیویٹی ڈس آرڈر (ADHD)
- ☐ آٹزم / ایسپرجر سنڈروم
- ☐ منشیات یا الکحل کے استعمال کا مسئلہ

- ☐ جنین الکحل سنڈروم ڈس آرڈر (ایف اے ایس ڈی)
- ☐ سماعت کا مسئلہ / بہرا پن
- ☐ سیکھنے کی معذوری (جیسے ڈسلیکسیا)
- ☐ ذہنی صحت کا مسئلہ (جیسے افسردگی، اضطراب)
- ☐ دیگر ترقیاتی معذوری (جیسے ڈاؤن سنڈروم ، ہلکی ذہنی معذوری)
- ☐ درد (دائمی)
- ☐ جسمانی معذوری (جیسے دماغی فالج) یا نقل و حرکت / نقل و حرکت کے مسائل
- ☐ مسئلہ دیکھنا / کم بصارت
- ☐ تقریر یا زبان کا مسئلہ
- ☐ میرے پاس اوپر درج صحت کی ان میں سے کوئی بھی حالت نہیں ہے
- ☐ پتہ نہیں
- ☐ میں جواب نہ دینا پسند کرتا ہوں

آپ کی کمیونٹی

12. براہ کرم بیان کریں کہ آپ اپنی برادری کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں۔

انتہائی یا تقریباً ہمیشہ	بہت یا اکثر	کسی حد تک یا کبھی کبھی	بالکل نہیں یا شاذ و نادر ہی	
☐	☐	☐	☐	• میں اپنے پڑوس میں محفوظ محسوس کرتا ہوں
☐	☐	☐	☐	• میرے پڑوسی میری پرواہ کرتے ہیں
☐	☐	☐	☐	• میں اپنی کمیونٹی میں رضاکارانہ طور پر کام کرتا ہوں یا بغیر کسی تنخواہ کے مدد کرتا ہوں
☐	☐	☐	☐	• میری برادری میں میرے ساتھ منصفانہ سلوک کیا جاتا ہے
☐	☐	☐	☐	• میرے پاس دوسروں کو یہ دکھانے کے مواقع ہیں کہ میں بڑا ہو رہا ہوں اور خود ہی کام کرسکتا ہوں
☐	☐	☐	☐	• میرے پاس ایسی چیزیں سیکھنے کے مواقع ہیں جو جب میں بڑا ہوں گے (جیسے کھانا پکانا ، کام کرنا اور دوسروں کی مدد کرنا)

13. پچھلے 12 مہینوں میں ، اسکول سے باہر آپ نے کتنی بار کیا ہے:

بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار
بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار	بہت سے زیادہ بار

بہفے میں ایک سے زیادہ بار	بہفے میں ایک بار	مہینے میں 2-3 بار	مہینے میں ایک بار	مہینے میں ایک بار سے بھی کم	کبھی نہیں	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	• کسی چرچ، مسجد، مندر، یہودی عبادت گاہ یا دیگر مذہبی عبادت میں گیا
☐	☐	☐	☐	☐	☐	• کسی انسٹرکٹر کے ساتھ موسیقی، رقص، ڈرامہ، یا دیگر فنون لطیفہ کے پروگرام میں گیا
☐	☐	☐	☐	☐	☐	• نوجوانوں کے لئے ایک اور پروگرام میں گیا (مثالیں: کلب یا ڈراپ انز)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	• ایک پارک کا دورہ کیا
☐	☐	☐	☐	☐	☐	• تفریحی مرکز میں گیا (مثال کے طور پر تیراکی یا سکیٹنگ)

14. پچھلے 12 مہینوں میں، کیا آپ مندرجہ بالا پروگراموں / مقامات میں سے کسی ایک پر جانا چاہتے ہیں لیکن نہیں کر سکتے؟

ہاں ☐

نہیں ☐

15. پچھلے 12 مہینوں میں، آپ نے کتنی بار کیا:

ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	شاذ و نادر ہی	کبھی نہیں	
☐	☐	☐	☐	☐	• دوسروں کو جسمانی طور پر نقصان پہنچانے کی طرح محسوس کریں
☐	☐	☐	☐	☐	• جان بوجھ کر کسی کو جسمانی طور پر چوٹ پہنچائیں
☐	☐	☐	☐	☐	• کسی ایسی چیز کو نقصان پہنچانا جو جان بوجھ کر آپ کا نہیں تھا
☐	☐	☐	☐	☐	• کسی کو نقصان پہنچانے کے لئے ہتھیار لے جائیں (جیسے چاقو، بندوقیں، لائٹر، دھندلا اشیاء، یا دیگر اشیاء)
☐	☐	☐	☐	☐	• کوئی ایسی چیز لے لو جو آپ کا نہیں تھا

سوال 16 اور 17 صرف ان طلباء کو دکھایا گیا ہے جنہوں نے ہتھیار رکھنے کے طور پر جواب دیا ہے (سوال 15d)

16. تم نے ہتھیار کیوں اٹھایا؟

(ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں)

- ☐ تحفظ یا اپنے دفاع کے لیے
☐ کیونکہ میرے آس پاس کے دوسرے لوگ ہتھیار رکھتے ہیں
☐ اسکول میں یا اپنے پڑوس میں محفوظ محسوس کرنے کے لئے
☐ ساتھیوں کے دباؤ کی وجہ سے
☐ کیونکہ میں نے تشدد یا دھمکیوں کا تجربہ کیا ہے

گینگ کی شمولیت کے ایک حصے کے طور پر ☐
 زیادہ طاقتور یا کنٹرول میں محسوس کرنے کے لئے ☐
 دیگر (براہ کرم وضاحت کریں): ☐

17. آپ کو ہتھیار تک کیسے رسائی حاصل ہوئی؟
 (ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں)

میں نے خود ہی حاصل کیا ☐
 میں نے اسے خود بنایا ☐
 یہ میرے گھر میں کسی کا تھا ☐
 یہ ایک دوست کا تھا ☐
 دیگر (براہ کرم وضاحت کریں): ☐

آپ کا اسکول

18. براہ کرم اسکول میں اپنے تجربات بیان کریں:

انتہائی یا تقریباً ہمیشہ	بہت یا اکثر	کسی حد تک یا کبھی کبھی	بالکل نہیں یا شاذ و نادر ہی	
☐	☐	☐	☐	• میں اسکول کی برادری کا ایک قابل قدر حصہ ہوں
☐	☐	☐	☐	• میری تعلیم میرے لئے اہم ہے
☐	☐	☐	☐	• مجھے وہ مدد ملتی ہے جس کی مجھے اسکول میں سیکھنے کی ضرورت ہے
☐	☐	☐	☐	• میں اس میں دلچسپی رکھتا ہوں کہ میں اسکول میں کیا سیکھ رہا ہوں
☐	☐	☐	☐	• میں اسکول کی سرگرمیوں جیسے کلب یا کھیلوں میں حصہ لیتا ہوں

19. آپ اسکول کے بارے میں کیسا محسوس کرتے ہیں؟

مجھے اسکول سے محبت ہے ☐
 مجھے اسکول پسند ہے ☐
 مجھے واقعی کسی بھی طرح کی پرواہ نہیں ہے ☐
 مجھے اسکول بہت پسند نہیں ہے ☐
 مجھے اسکول سے نفرت ہے ☐

20. آپ مندرجہ ذیل بیانات سے کتنا متفق ہیں؟

سختی سے متفق ہوں	کسی حد تک متفق ہوں	کسی حد تک متفق نہیں ہوں	سختی سے متفق نہیں ہوں	
☐	☐	☐	☐	• میں اپنے اسکول میں محفوظ محسوس کرتا ہوں
☐	☐	☐	☐	• میں اپنے اسکول میں شامل محسوس کرتا ہوں

2 1. اس تعلیمی سال کے دوران، آپ کو کتنی بار مندرجہ ذیل وجوہات میں سے کسی کی وجہ سے اسکول میں امتیازی سلوک (منفی سلوک کیا گیا) کا سامنا کرنا پڑا ہے؟

اکثر	کبھی کبھی	شاذ و نادر ہی	کبھی نہیں	
☐	☐	☐	☐	• آپ کی نسل یا نسلی پس منظر
☐	☐	☐	☐	• آپ کا مذہب یا عقیدہ
☐	☐	☐	☐	• آپ کی معذوری
☐	☐	☐	☐	• آپ کی صنفی شناخت
☐	☐	☐	☐	• آپ کا جنسی رجحان

2 2. آپ مندرجہ ذیل بیانات میں سے ہر ایک سے کتنے متفق یا متفق نہیں ہیں؟

سختی سے متفق ہوں	کسی حد تک متفق ہوں	کسی حد تک متفق نہیں ہوں	سختی سے متفق نہیں ہوں	
☐	☐	☐	☐	• میرے اسکول کے بالغوں کو مجھ سے بہت زیادہ توقعات ہیں
☐	☐	☐	☐	• میرے اسکول کے بالغ لوگ مجھ میں دلچسپی رکھتے ہیں
☐	☐	☐	☐	• جب میں اچھا کام کر رہا ہوں تو اسکول میں بالغ افراد نوٹس لیتے ہیں اور مجھے اس کے بارے میں بتائیں

2 3. کیا اسکول میں کم از کم ایک بالغ ہے جس سے آپ مدد کی ضرورت ہو تو آپ رجوع کرسکتے ہیں؟

ہاں ☐

نہیں ☐

2 4. براہ کرم اسکول میں اپنی تعلیم کی وضاحت کریں:

سختی سے متفق نہیں ہوں	اختلاف	اتفاق کرنا	سختی سے متفق ہوں	
☐	☐	☐	☐	• میں اپنی تعلیم میں حصہ لیتا ہوں
☐	☐	☐	☐	• مجھے سیکھنے سے لطف اندوز ہوتا ہے

سختی سے متفق نہیں ہوں	اختلاف	اتفاق کرنا	سختی سے متفق ہوں	
☐	☐	☐	☐	• میں اپنے آپ کو سیکھنے میں مدد کرنے کے لئے حکمت عملی کا استعمال کرتا ہوں (مثال کے طور پر ، ایک لفظ ویب بنائیں ، نوٹ بنائیں)
☐	☐	☐	☐	• میں کلاس روم میں خیالات پیش کرتا ہوں

غندہ گردی

غندہ گردی اس وقت ہوتی ہے جب ایک یا ایک سے زیادہ لوگ جان بوجھ کر دوسرے شخص کو چھیڑتے ہیں ، تکلیف دیتے ہیں یا پریشان کرتے ہیں۔ جب کسی کو جان بوجھ کر چیزوں سے باہر چھوڑ دیا جاتا ہے تو یہ غندہ گردی بھی ہے۔

25. پچھلے 12 مہینوں میں ، کیا آپ کو اسکول میں یا بس میں غندہ گردی کا نشانہ بنایا گیا ہے؟

- ☐ کبھی نہیں
☐ چند بار
☐ اکثر
☐ تقریباً ہر روز

26. پچھلے 12 مہینوں میں ، کیا آپ کو غندہ گردی کا نشانہ بنایا گیا ہے جب آپ اسکول میں نہیں ہیں؟

- ☐ کبھی نہیں
☐ چند بار
☐ اکثر
☐ تقریباً ہر روز

سوال 27 صرف ان طلباء کے لیے دکھایا گیا ہے جنہوں نے جواب دیا ہے کہ انہیں غندہ گردی کا نشانہ بنایا گیا ہے (سوال 25 اور 26)

27. کیا آپ نے کسی بالغ کو غندہ گردی کے بارے میں بتایا؟

براہ کرم ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں:

- ☐ میں نے کسی بالغ کو نہیں بتایا
☐ ایک استاد
☐ پرنسپل یا وائس پرنسپل
☐ ایک CYC (چائلڈ اینڈ یوتھ کونسلر) / CYW (چائلڈ اینڈ یوتھ ورکر) / سوشل ورکر
☐ گائیڈنس کونسلر
☐ اسکول میں عملے کا ایک اور رکن
☐ خاندان کا ایک رکن
☐ ایک پولیس افسر
☐ دیگر (براہ کرم وضاحت کریں):

سوال 28 صرف ان طلباء کو دکھایا گیا ہے جنہوں نے جواب دیا کہ انہوں نے ایک بالغ کو غندہ گردی کے بارے میں بتایا (سوال 27)

28. کیا بالغوں نے آپ کی مدد کی؟ (مثال کے طور پر ، انہوں نے آپ سے غندہ گردی کے بارے میں بات کی ، انہوں نے آپ کو مددگار

تجاویز دیں ، انہوں نے آپ کو تھوڑا سا کم تنہا محسوس کرنے میں مدد کی ، انہوں نے غندہ گردی کو روکنے میں مدد کی)

ہاں ☐

□ نہیں

سوال نمبر 29 صرف ان طالب علموں کو دکھایا گیا ہے جنہوں نے جواب دیا ہے کہ انہیں غنڈہ گردی کا نشانہ بنایا گیا ہے (سوال 25 اور 26)

9 2. پچھلے 12 مہینوں میں ، کیا آپ کو ان طریقوں سے غنڈہ گردی کا نشانہ بنایا گیا: (ان سب کو چیک کریں جو لاگو ہوتے ہیں)

- جسمانی جارحیت (مثال کے طور پر ، دھکا دیا گیا ، ٹرپ کیا گیا ، یا مارا)
- زبانی جارحیت (مثال کے طور پر ، بار بار چھیڑنا ، توہین کرنا ، یا تکلیف دہ نام پکارا)
- الیکٹرانک/سائبر غنڈہ گردی (مثال کے طور پر ، سوشل میڈیا جیسے ٹک ٹاک، سنپ چیٹ اور انسٹاگرام یا ٹیکسٹ پیغامات کے ذریعے)
- کوئی جان بوجھ کر کسی چیز کو نقصان پہنچا رہا ہے جو آپ کا ہے
- کوئی آپ کو چھوڑ رہا ہے یا جان بوجھ کر آپ کو خارج کر رہا ہے

0 3. پچھلے 12 مہینوں میں ، کیا آپ نے کسی دوست یا ہم جماعت کو غنڈہ گردی کرتے ہوئے دیکھا ہے؟

□ ہاں

□ نہیں

سوال 31 صرف ان طلباء کو دکھایا گیا ہے جنہوں نے کسی دوست یا ہم جماعت کو غنڈہ گردی کرتے ہوئے دیکھ کر "ہاں" کا جواب دیا (سوال 30)

1 3. جب آپ نے غنڈہ گردی کو ہوتے دیکھا تو آپ نے کیا کیا؟ براہ کرم ان سب کو چیک کریں جو لاگو ہوتے ہیں۔

- میں نے اس کے بارے میں کچھ نہیں کیا
- میں نے اس کے بارے میں ایک بالغ کو بتایا
- میں نے اس شخص کی مدد کی جس کو غنڈہ گردی کا نشانہ بنایا جا رہا تھا
- میں کھڑے ہو کر دیکھتا رہا
- میں غنڈہ گردی میں شامل ہو گیا
- میں نے اسے روکنے کے لئے کسی کو مل گیا

آپ کے دوست

2 3. براہ مہربانی اپنے دوستوں کے بارے میں مندرجہ ذیل بیانات کا جواب دیں۔

سچ	زیادہ تر سچ	کبھی سچ / کبھی جھوٹ	زیادہ تر غلط	جھوٹ	
□	□	□	□	□	• میرے بہت سے دوست ہیں
□	□	□	□	□	• میں اپنی عمر کے دوسروں کے ساتھ آسانی سے مل جاتا ہوں
□	□	□	□	□	• میری عمر کے دوسرے لوگ چاہتے ہیں کہ میں ان کا دوست بنوں
□	□	□	□	□	• میری عمر کے زیادہ تر دوسرے لوگ مجھے پسند کرتے ہیں
□	□	□	□	□	• میرا کم از کم ایک اچھا دوست ہے جو میری پرواہ کرتا ہے

سج	زیادہ تر سج	کبھی سج / کبھی جھوٹ	زیادہ تر غلط	جھوٹ	
☐	☐	☐	☐	☐	• مجھے لگتا ہے کہ میں سے تعلق رکھتا ہوں

آپ کا خاندان

3 3. کیا آپ کے والدین کینیڈا میں پیدا ہوئے تھے؟

☐ دونوں والدین کینیڈا میں پیدا ہوئے تھے

☐ ایک والدین کینیڈا میں پیدا ہوئے تھے

☐ والدین میں سے کوئی بھی کینیڈا میں پیدا نہیں ہوا تھا

☐ مجھے نہیں معلوم

3 4. ذیل میں اس سیڑھی کا تصور کریں کہ کینیڈا کا معاشرہ کس طرح قائم ہے۔ سیڑھی کے اوپری حصے میں وہ لوگ ہیں جن کے پاس سب سے زیادہ پیسہ اور سب سے زیادہ تعلیم ہے۔ سب سے نیچے وہ لوگ ہیں جن کے پاس سب سے کم پیسہ اور سب سے کم تعلیم ہے۔

اب اپنے خاندان کے بارے میں سوچو۔ براہ کرم وہ نمبر منتخب کریں جو بہترین طور پر ظاہر کرتا ہے کہ آپ کے خیال میں آپ کا کنبہ اس سیڑھی پر کہاں ہوگا۔

10 ☐

09 ☐

08 ☐

07 ☐

06 ☐

05 ☐

04 ☐

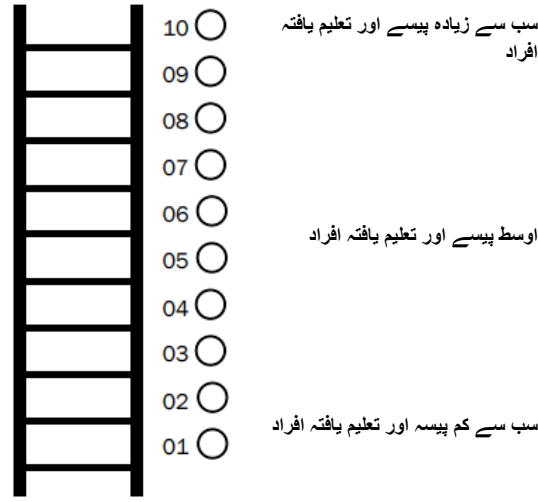
03 ☐

02 ☐

01 ☐

مجھے نہیں معلوم

میں جواب نہ دینا پسند کرتا ہوں ☐



35. مندرجہ ذیل بیانات میں سے ہر ایک کے لیے، وہ انتخاب استعمال کریں جو پچھلے 12 مہینوں میں آپ کے والدین، سوتیلے والدین، رضاعی والدین (والدین) یا سرپرست (والدین) نے آپ کے ساتھ کس طرح کا سلوک کیا ہے اس کی بہترین وضاحت کرتا ہے۔

ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	شاذ و نادر ہی	کبھی نہیں	
					• میرے والدین / سرپرست میرے خیالات اور آراء سنتے ہیں
					• جب بھی ہم کسی چیز پر متفق نہیں ہوتے ہیں تو میرے والدین / سرپرست اور میں مل کر کسی مسئلے کو حل کرتے ہیں
					• میرے والدین / سرپرست اس بات کو یقینی بناتے ہیں کہ میں جانتا ہوں کہ میری تعریف کی جاتی ہے
					• میں اپنے خاندان کے ساتھ گھر میں معیاری وقت گزارتا ہوں
					• میرے والدین / سرپرست ان اچھے کاموں کے بارے میں بات کرتے ہیں جو میں کرتا ہوں

صحت

36. مجموعی طور پر، آپ اپنی جسمانی صحت کی درجہ بندی کیسے کریں گے؟ (آپ کا جسم کتنا صحت مند ہے؟)

- ☐ بہترین
☐ بہت اچھا
☐ اچھا
☐ اجلا
☐ غریب

37. عام طور پر، آپ روزانہ کتنی بار پھل اور سبزیاں کھاتے ہیں؟

- ☐ دن میں ایک سے بھی کم بار
☐ دن میں ایک بار
☐ دن میں دو بار

- ☐ دن میں 3 بار
- ☐ دن میں 4 بار
- ☐ دن میں 5 بار
- ☐ دن میں 6 بار
- ☐ دن میں 7 یا اس سے زیادہ بار

3 8. اسکول کے معمول کے ہفتے میں (پیر سے جمعہ) آپ نے کتنی بار ناشتہ کیا (ایک گلاس دودھ یا پھلوں کے رس سے زیادہ) یا تو گھر میں ، اسکول جانے کے راستے میں ، یا کلاس سے پہلے اسکول میں؟

- ☐ کوئی
- ☐ 1 سے 2 دن
- ☐ 3 سے 4 دن
- ☐ تمام 5 دن

3 9. پچھلے 12 مہینوں میں ، آپ اور گھر کے دیگر افراد کو خدشہ تھا کہ آپ کو مزید خریدنے کے لئے پیسے ملنے سے پہلے ہی کھانا ختم ہو جائے گا

- ☐ اکثر سچ ہے
- ☐ کبھی کبھی سچ ہے
- ☐ کبھی سچ نہیں

4 0. براہ کرم کھانے اور اپنے جسم کی تصویر کے بارے میں ان بیانات کا جواب دیں:

ہاں	نہیں
☐	☐
پچھلے 3 مہینوں کے دوران ، کیا آپ کے وزن اور / یا شکل نے اس بات پر اثر انداز کیا ہے کہ آپ ایک شخص کی حیثیت سے اپنے بارے میں کس طرح سوچتے ہیں؟	
☐	☐
پچھلے 6 مہینوں میں، کیا آپ یا تو ہیں:	
لگاتار کم از کم 2 کھانے کو چھوڑ دیا	
یا	
ایسا محسوس ہوا جیسے آپ رک نہیں سکتے یا کنٹرول نہیں کر سکتے ہیں کہ آپ کتنا کھا رہے ہیں؟	

4 1. عام طور پر اسکول کی رات میں ، آپ کو کتنے گھنٹے کی نیند آتی ہے؟ (ٹراپ ڈاؤن فہرست)

جسمانی سرگرمی کوئی بھی ایسی سرگرمی ہے جو آپ کے دل کو تیز دھڑکتی ہے ، آپ کو پسینہ بہا سکتی ہے اور آپ کو کبھی کبھی سانس سے محروم ہو سکتی ہے۔ جسمانی سرگرمی کھیلوں، اسکول کی سرگرمیوں، کھیلنے وقت، یا نقل و حمل کے لیے کی جا سکتی ہے۔ جسمانی سرگرمی کی کچھ مثالیں دوڑنا ، تیز چہل قدمی ، رولر بلیڈنگ ، بائیک چلانا ، رقص ، اسکیٹ بورڈنگ ، تیراکی ، فٹ بال ، باسکٹ بال اور فٹ بال ہیں۔

4 2. ایک عام ہفتے میں ، آپ روزانہ کم از کم 1 گھنٹے کے لئے کتنے دن جسمانی طور پر متحرک رہتے ہیں؟

- ☐ 0 دن
- ☐ 1 دن
- ☐ 2 دن
- ☐ 3 دن
- ☐ 4 دن
- ☐ 5 دن

6 دن ☐
7 دن ☐

4 3. اسکول کے اوقات سے باہر ، اوسطاً آپ اسکرینوں پر دن میں کتنے گھنٹے گزارتے ہیں (مثال کے طور پر ، ویڈیو گیمز کھیلنا ، سیل فون ، ٹیبلیٹ یا کمپیوٹر کا استعمال کرنا ، یا ٹی وی دیکھنا)؟

دن میں 1 گھنٹے سے بھی کم ☐
دن میں 1 یا 2 گھنٹے ☐
دن میں 3 یا 4 گھنٹے ☐
دن میں 5 یا 6 گھنٹے ☐
دن میں 7 گھنٹے یا اس سے زیادہ گھنٹے ☐

4 4. عام اسکول کے ہفتے میں (پیر سے جمعہ) ، آپ کتنی بار پیدل چلتے ہیں یا پہیے (جیسے موٹر سائیکل ، اسکیٹ بورڈ ، سکوٹر) اسکول جاتے ہیں؟

فی ہفتہ 1-2 دن ☐
ہفتے میں 3-4 دن ☐
تمام 5 دن ☐
میں چل سکتا ہوں یا پہیے کرسکتا ہوں ، لیکن میں شاذ و نادر ہی / کبھی نہیں کرتا ہوں ☐
میں ایسا نہیں کرتا کیونکہ میں اسکول بس کا طالب علم ہوں ☐

سوال نمبر 45 سب کو دکھایا گیا ہے سوائے ان لوگوں کے جنہوں نے جواب دیا ہے کہ وہ ایسا نہیں کرتے کیونکہ وہ سکول بس کے طالب علم ہیں (سوال نمبر 44)

4 5. براہ کرم وہ جواب منتخب کریں جو آپ کے اسکول جانے یا جانے کے معمول کے سفر پر بہترین لاگو ہو۔

سختی سے متفق ہوں	کسی حد تک متفق ہوں	کچھ اختلاف	سختی سے متفق نہیں ہوں	
☐	☐	☐	☐	فٹ پاتھ ، کراس واک یا موٹر سائیکل لین ہیں جو مجھے اسکول جانے یا جانے میں پیدل چلنے یا پہیے لگانے میں مدد کرسکتے ہیں۔
☐	☐	☐	☐	جب میں پیدل چلتا ہوں یا اسکول سے جاتا ہوں تو میں ٹریفک سے محفوظ محسوس کرتا ہوں۔
☐	☐	☐	☐	اسکول جانے یا جانے میں پیدل چلنے یا پہیے لگانے میں کافی وقت لگتا ہے۔
☐	☐	☐	☐	مجھے اسکول جانے یا جانے کے لئے پیدل چلنے یا پہیے چلانے سے لطف اندوز ہوتا ہے۔

آب و ہوا کی تبدیلی

4 6. پچھلے کچھ سالوں میں آپ نے اپنے علاقے میں ان میں سے کون سا دیکھا ہے؟
(ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں)

زیادہ گرم دن یا گرمی کی وارننگ ☐
زیادہ سیلاب یا موسلا دھار بارش ☐
جنگل کی آگ سے ہوا کا خراب معیار یا دھواں دار ہوا ☐

- مزید ٹک یا مچھر ☐
- موسم "معمول" نہیں ہیں ☐
- میں نے کچھ نہیں دیکھا ☐
- مجھے یقین نہیں ہے ☐

47. کیا آپ کے لئے آب و ہوا کی تبدیلی سے لڑنا آسان بنائے گا؟

(ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں)

- اگر میرے پاس آب و ہوا کی تبدیلی کو سمجھنے کے لئے مزید معلومات ہوں ☐
- اگر میرے پاس کفایت شعاری کے کپڑے خریدنے، مقامی کھانا کھانے، یا دوبارہ استعمال کرنے جیسے کام کرنے کے لئے زیادہ پیسہ یا وقت ہوتا ☐
- چیزوں ☐

- اگر میرے خاندان یا دوست بھی مدد کے لئے زیادہ کام کر رہے تھے ☐
- اگر میرے پاس ان گروہوں میں شامل ہونے کے زیادہ مواقع ہوتے جو ماحول کا خیال رکھتے ہیں ☐
- میں پہلے ہی مدد کے لئے کام کر رہا ہوں ☐
- میں اس کے بارے میں کچھ نہیں کرنا چاہتا ☐

سوشل میڈیا

اصطلاح "سوشل میڈیا" سے مراد سوشل نیٹ ورک سائٹس (جیسے انسٹاگرام، ٹک ٹاک، ایکس / ٹویٹر، فیس بک، وغیرہ)، اور فوری میسنجر (جیسے اسنیپ چیٹ، واٹس ایپ، فیس بک میسنجر)۔

48. آپ عام طور پر سوشل میڈیا سائٹس یا ایپس پر دن میں کتنے گھنٹے گزارتے ہیں، یا تو پوسٹ کرنے یا براؤزنگ کرنے میں؟

- دن میں 1 گھنٹے سے بھی کم ☐
- دن میں تقریباً 1 گھنٹہ ☐
- دن میں 2 گھنٹے ☐
- دن میں 2 گھنٹے سے زیادہ ☐
- سوشل میڈیا کا استعمال کریں، لیکن ہر روز نہیں ☐
- سوشل میڈیا کا استعمال بالکل بھی نہ کریں ☐

ویڈیو گیمز [ترمیم]

اصطلاح "ویڈیو گیمز" سے مراد وہ کھیل ہیں جو یا تو کنسول، کمپیوٹر / لیپ ٹاپ، موبائل ڈیوائس، یا ٹی وی پر کھیلے جاتے ہیں، آن لائن اور / یا آف لائن دونوں۔

49. آپ عام طور پر ویڈیو گیمز کھیلنے میں دن میں کتنے گھنٹے گزارتے ہیں؟

- دن میں 1 گھنٹے سے بھی کم ☐
- دن میں تقریباً 1 گھنٹہ ☐
- دن میں 2 گھنٹے ☐
- دن میں 2 گھنٹے سے زیادہ ☐
- ویڈیو گیمز کھیلیں، لیکن ہر روز نہیں ☐
- ویڈیو گیمز بالکل نہ کھیلیں ☐

سوال نمبر 49 صرف ان طالب علموں کو دکھایا گیا ہے جنہوں نے جواب دیا کہ وہ ویڈیو گیمز کھیلتے ہیں (سوال 48)

50. کیا آپ ویڈیو گیمز میں ان میں سے کسی بھی چیز پر پیسہ خرچ کرتے ہیں؟

(ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں)

- کھالیں یا اشیاء (مثال کے طور پر، ملبوسات، لوازمات، جذبات) ☐
- لوٹ باکس یا پراسرار اشیاء (آپ نہیں جانتے کہ آپ کو کیا ملے گا) ☐
- کرداروں یا اشیاء کو غیر مقفل کرنے کے لئے کھینچتا ہے یا گھماتا ہے ☐

- ☐ گیم پاس یا بیٹل پاس
☐ گیم منی (مثال کے طور پر ، وی بکس ، روبکس ، پرائموجیمز)
☐ اپ گریڈ یا پاور اپس
☐ دیگر (براہ کرم وضاحت کریں):
☐ میں ویڈیو گیمز میں پیسہ خرچ نہیں کرتا

دماغی صحت

براہ کرم نوٹ کریں کہ ان میں سے کچھ سوالات فطرت میں حساس ہیں۔ آپ کسی بھی سوال کو چھوڑ سکتے ہیں جس کا آپ جواب نہیں دینا چاہتے ہیں۔ براہ کرم یاد رکھیں کہ سروے گمنام ہے اور اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو ، براہ کرم اپنے اسکول کے ذریعہ دستیاب دیکھ بھال کرنے والے بالغوں اور معاون خدمات تک پہنچیں۔ کمیونٹی سپورٹ سروسز کی ایک فہرست بھی ہے جسے آپ سروے کے اختتام پر ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

5.1 آپ اپنی وضاحت کیسے کریں گے:

	بہترین	بہت اچھا	اچھا	اجلا	غریب
• ذہنی صحت	☐	☐	☐	☐	☐
• خوشی	☐	☐	☐	☐	☐

5.2 براہ کرم اس باکس کو چیک کریں جو آپ کو بہترین طور پر بیان کرتا ہے۔

ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	شاذ و نادر ہی	کبھی نہیں	
☐	☐	☐	☐	☐	• میں مثبت طریقوں سے چیلنجز / مسائل پر قابو پاتا ہوں
☐	☐	☐	☐	☐	• میں مایوسیوں سے مثبت طریقوں سے نمٹتا ہوں
☐	☐	☐	☐	☐	• میں اپنے بارے میں اچھا محسوس کرتا ہوں
☐	☐	☐	☐	☐	• مجھے جس طرح سے نظر آتا ہوں وہ پسند ہے
☐	☐	☐	☐	☐	• مجھے اپنے آپ پر فخر محسوس ہوتا ہے
☐	☐	☐	☐	☐	• میں اپنی زندگی پر قابو پاتا ہوں
☐	☐	☐	☐	☐	• میں اپنے مستقبل کے بارے میں پر امید ہوں

5.3 عام طور پر، آپ کتنی بار محسوس کرتے ہیں:

ہمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	شاذ و نادر ہی	کبھی نہیں	
☐	☐	☐	☐	☐	• اداس
☐	☐	☐	☐	☐	• تنہا
☐	☐	☐	☐	☐	• افسردہ
☐	☐	☐	☐	☐	• پریشان
☐	☐	☐	☐	☐	• ناراض

• مغلوب (مثال کے طور پر ، جیسے آپ کو اپنی زندگی میں بہت ساری پریشانیاں تھیں)	☐	☐	☐	☐	☐
--	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

5 4 . پچھلے 12 مہینوں میں ، آپ نے کتنی بار جدوجہد کی:

بمیشہ	اکثر	کبھی کبھی	شاذ و نادر ہی	کبھی نہیں	
☐	☐	☐	☐	☐	• توجہ یا توجہ
☐	☐	☐	☐	☐	• ساتھیوں کا دباؤ
☐	☐	☐	☐	☐	• گھر اور اسکول میں اپنے کرداروں کو متوازن کرنا
☐	☐	☐	☐	☐	• گریڈز یا امتحانات کے بارے میں شدید تناؤ

5 5 . پچھلے 12 مہینوں میں، کیا آپ نے کیا:

ہاں	نہیں	
☐	☐	• اپنے آپ کو نقصان پہنچانے کی طرح محسوس کریں
☐	☐	• خودکشی پر غور کریں
☐	☐	• اپنے آپ کو نقصان پہنچانا (مثال کے طور پر ، کاٹنا ، جلانا)
☐	☐	• خودکشی کی کوشش

5 6 . کیا آپ جانتے ہیں کہ اگر آپ کو یا کسی اور کو اس کی ضرورت ہو تو مسائل (جیسے مادے کا استعمال ، خود کو نقصان
پہنچانا ، خاندانی مسائل وغیرہ) میں مدد کہاں سے حاصل کرنا ہے؟

ہاں ☐

نہیں ☐

5 7 . پچھلے 12 مہینوں میں ، کیا کبھی ایسا وقت آیا جب آپ کو محسوس ہوا کہ آپ کو ذہنی صحت کے خدشات (جذبات ، طرز
عمل کے مسائل) کے لئے پیشہ ورانہ مدد کی ضرورت پڑسکتی ہے (جیسے ڈاکٹر ، مشیر ، یا ذہنی صحت کے دیگر
کارکن سے) ، لیکن آپ نے مدد نہیں لی؟

ہاں ☐

نہیں ☐

سوال نمبر 58 صرف ان طالب علموں کو دکھایا گیا ہے جنہوں نے جواب دیا کہ انہوں نے مدد نہیں مانگی (سوال 57)

5 8 . کیا وجوہات ہیں جن کی وجہ سے آپ نے پیشہ ورانہ مدد نہیں لی؟ ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں۔

- ☐ میں نے سوچا کہ میں خود اس کا انتظام کرسکتا ہوں
- ☐ میں نہیں جانتا تھا کہ مدد کے لئے کہاں جانا ہے
- ☐ میں کبھی بھی اس کے آس پاس نہیں آیا (مثال کے طور پر ، بہت مصروف)
- ☐ میں نے کوشش کی ، لیکن انتظار بہت لمبا تھا
- ☐ اس کی قیمت بہت زیادہ ہونے والی تھی
- ☐ وہاں پہنچنا ایک مسئلہ تھا
- ☐ مجھے ڈر تھا کہ دوسرے میرے بارے میں کیا سوچیں گے
- ☐ میرے والدین راضی نہیں تھے

□ دیگر وجوہات جو اوپر درج نہیں ہیں

59. پچھلے 12 مہینوں میں ، کیا ان میں سے کسی بھی دنیا کے مسائل نے آپ کی ذہنی صحت کو متاثر کیا ہے؟

(ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں)

□ آب و ہوا کی تبدیلی (جیسے قدرتی آفات، انتہائی موسم، یا مستقبل کے بارے میں فکر مند ہونا)

□ دوسرے ممالک میں جنگ (جیسے اسے خبروں میں دیکھنا یا کسی متاثرہ شخص کو جاننا)

□ کووڈ-19 وبائی مرض

□ لوگوں کو ملازمتیں تلاش کرنے یا برقرار رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے

□ دنیا کے دیگر مسائل (براہ مہربانی وضاحت کریں): _____

□ ان میں سے کسی نے بھی میری ذہنی صحت کو متاثر نہیں کیا ہے

60. پچھلے 12 مہینوں میں، آپ نے کتنی بار پیسہ شرط لگائی....

12 یا اس سے زیادہ بار	9 سے 11 بار	6 سے 8 گنا	3 سے 5 گنا	1 یا 2 بار	پچھلے 12 مہینوں میں کبھی نہیں
□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□
□	□	□	□	□	□

سوال 61 صرف ان طلباء کے لئے دکھایا گیا ہے جنہوں نے جواب دیا کہ ان کے پاس جوئے پر شرط لگانے والے پیسے ہیں (سوال 60)

61. پچھلے 12 مہینوں میں، آپ نے ...

نہیں	ہاں
□	□
□	□
□	□

سگریٹ، الکحل اور دیگر منشیات / /

62. آپ فی الحال کتنی بار سگریٹ پیتے ہیں؟

□ میں تمباکو نوشی نہیں کرتا

□ ہفتے میں ایک بار سے بھی کم

□ ہفتے میں کم از کم ایک بار، لیکن ہر دن نہیں

□ ہر روز

6 3 . پچھلے 12 مہینوں میں ، آپ نے کتنی بار ای سگریٹ (جسے ویپنگ بھی کہا جاتا ہے) استعمال کیا ہے؟

- ☐ کبھی نہیں
- ☐ مہینے میں ایک بار سے بھی کم
- ☐ مہینے میں ایک بار
- ☐ مہینے میں 2-3 بار
- ☐ ہفتے میں ایک بار
- ☐ ہفتے میں ایک سے زیادہ بار
- ☐ ہر روز

6 4 . پچھلے 12 مہینوں میں ، کیا آپ نے بیئر ، شراب ، شراب یا دیگر الکحل مشروبات پیئے؟

- ☐ ہاں
- ☐ نہیں

سوال 65 صرف ان طلباء کو دکھایا گیا ہے جنہوں نے پچھلے 12 مہینوں میں شراب پی ہے (سوال 64)

6 5 . پچھلے 12 مہینوں میں آپ نے ایک موقع پر 5 یا اس سے زیادہ الکحل مشروبات کتنی بار پی ہیں؟

- ☐ کبھی نہیں
- ☐ مہینے میں ایک بار سے بھی کم
- ☐ مہینے میں ایک بار
- ☐ مہینے میں 2-3 بار
- ☐ ہفتے میں ایک بار
- ☐ ہفتے میں ایک سے زیادہ بار

6 6 . پچھلے 12 مہینوں میں ، آپ نے کتنی بار بھنگ (جسے چرس ، گھاس ، گھاس ، برتن ، چرس ، بیش ، بیش آئل بھی کہا جاتا ہے) یا بھنگ کی مصنوعات (جیسے بکھر ، مشروبات ، گمیاں اور دیگر کھانے پینے کی اشیاء) استعمال کیے؟

- ☐ میں نے اسے کبھی استعمال نہیں کیا
- ☐ 1 سے 2 بار
- ☐ 3 سے 5 گنا
- ☐ 6 سے 9 گنا
- ☐ 10 سے 19 بار
- ☐ 20 یا اس سے زیادہ بار
- ☐ میں نے اسے استعمال کیا ہے ، لیکن پچھلے 12 مہینوں میں نہیں

سکون آور یا سکون بخش دوائیں (جسے بینزوڈیازپائنز یا "بینزوس" بھی کہا جاتا ہے) بعض اوقات ڈاکٹروں کی طرف سے لوگوں کو سونے ، اضطراب کو سنبھالنے ، انہیں پرسکون کرنے ، یا ان کے پٹھوں کو آرام کرنے میں مدد کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔

6 7 . پچھلے 12 مہینوں میں ، آپ نے کتنی بار سکون آور یا ٹرانکوئلانٹر [جیسے زانیکس (الپرازولام) ، ولیم (ڈائیازپم) ، اٹیون (لورازپم) ، یا دیگر بینزوڈیازپائنز کا استعمال کیا بغیر کسی نسخے کے یا ڈاکٹر نے آپ کو ان کو لینے کے لئے کہا بغیر؟

☐ میں نے انہیں کبھی استعمال نہیں کیا

☐ 1 سے 2 بار

☐ 3 سے 5 گنا

☐ 6 سے 9 گنا

☐ 10 یا اس سے زیادہ بار

☐ میں نے ان کا استعمال کیا ہے، لیکن پچھلے 12 مہینوں میں نہیں

68. پچھلے 12 مہینوں میں، آپ نے کتنی بار نسخے کے بغیر نسخے کے درد سے نجات کی گولیاں (اس میں اوپیئڈز بھی شامل ہیں) استعمال کیں یا بغیر کسی ڈاکٹر نے آپ کو ان کو لینے کے لئے کہا؟

نسخے کے درد سے نجات کی گولیوں میں شامل ہیں: پرکوسیت، پرکوٹن، ٹائلینول #3، ڈیمورل، آکسیکوٹون، کوڈین، فینٹانیل، ٹراماڈول، مورفین یا ہائیڈرومورفون (جسے ڈیلاڈڈ، ڈیلیز، یا ڈی 8 بھی کہا جاتا ہے)۔ نسخے کے درد سے نجات کی گولیوں کا مطلب باقاعدگی سے ٹائلینول، ایڈویل، یا اسپرین نہیں ہے جو کوئی بھی دوا کی دکان میں خرید سکتا ہے۔

☐ میں نے انہیں کبھی استعمال نہیں کیا

☐ 1 سے 2 بار

☐ 3 سے 5 گنا

☐ 6 سے 9 گنا

☐ 10 یا اس سے زیادہ بار

☐ میں نے ان کا استعمال کیا ہے، لیکن پچھلے 12 مہینوں میں نہیں

سوال 69 صرف ان طلباء کو دکھایا گیا ہے جنہوں نے پچھلے 12 مہینوں میں نسخے کے بغیر درد سے نجات کی گولیاں استعمال کی ہیں (سوال 68)۔

69. پچھلے 12 مہینوں میں، آپ کو عام طور پر درد سے نجات کی گولیاں کیسے ملتی ہیں (ہمارا مطلب باقاعدہ ٹائلینول، ایڈویل، یا اسپرین نہیں ہے جو کوئی بھی دوا کی دکان میں خرید سکتا ہے)؟ (براہ کرم صرف ایک کا انتخاب کریں)

☐ مجھے ایک بھائی یا بہن کی طرف سے دیا گیا ہے

☐ مجھے ایک دوست کی طرف سے دیا گیا ہے

☐ میرے والدین میں سے ایک نے مجھے دیا ہے

☐ انہیں ایک دوست سے خریدا

☐ انہیں کسی ایسے شخص سے خریدا جس کے بارے میں میں نے سنا تھا، لیکن ذاتی طور پر نہیں جانتا تھا

☐ انہیں آن لائن / انٹرنیٹ پر خریدا

☐ والدین کی اجازت کے بغیر انہیں گھر سے لے گیا

☐ انہیں کسی اور طریقے سے مل گیا (براہ کرم ہمیں بتائیں کہ آپ نے انہیں کہاں سے _____)

☐ یاد نہیں

70. پچھلے 12 مہینوں میں، آپ نے اونچائی حاصل کرنے کے لئے کتنی بار کھانسی یا سردی کی دوائی کا استعمال کیا، جیسے روبٹوسن ڈی ایم، بینیلن ڈی ایم (جسے روبوس، ڈیکس، ڈی ایکس ایم، سیزرپ، شربت، دہلی پتلی یا جامنی رنگ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے)؟

☐ میں نے اسے کبھی استعمال نہیں کیا

☐ 1 سے 2 بار

- ☐ 3 سے 5 گنا
- ☐ 6 سے 9 گنا
- ☐ 10 یا اس سے زیادہ بار
- ☐ میں نے اسے استعمال کیا ہے، لیکن پچھلے 12 مہینوں میں نہیں

7. 1. پچھلے 12 مہینوں میں، کیا آپ نے ان میں سے کسی بھی دوسری منشیات کی کوشش کی ہے؟ (ان سب کو منتخب کریں جو لاگو ہوتے ہیں)

- ☐ میں نے انہیں کبھی استعمال نہیں کیا
- ☐ نیکوٹین پاؤچ (جیسے زین یا کوئی اور برانڈ)
- ☐ ریموکسائڈرین (جسے "ڈرین"، "ریم"، "موکس" بھی کہا جاتا ہے)
- ☐ سائلوسین یا میسکلین (جسے "جادوئی مشروم"، "شروم"، "میسک" وغیرہ بھی کہا جاتا ہے)
- ☐ ایل ایس ڈی (یا "تیزب")
- ☐ کوکین ("کوک"، "دھچکا"، "برف"، "پاؤڈر"، "خراٹ" وغیرہ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے)
- ☐ ایم ڈی ایم اے یا "ایکسٹنسی" (جسے "مولی"، "ای"، "ایکس" وغیرہ بھی کہا جاتا ہے)
- ☐ میتھمفیٹامائن یا کرسٹل میتھمفیٹامائن (جسے "اسپیڈ"، "کرسٹل میتھ"، "کرینک"، "انس" وغیرہ بھی کہا جاتا ہے)
- ☐ ہیروئن (جسے "ایچ"، "جنک"، "اسمیک" وغیرہ بھی کہا جاتا ہے)
- ☐ فینٹیل (جسے "چین سفید"، "سبزی"، "سایہ دار 80 کی دبائی"، "جعلی آکسی" بھی کہا جاتا ہے)
- ☐ سالویا (جسے "سیلی ڈی"، "جادو ٹکسال"، وغیرہ بھی کہا جاتا ہے)
- ☐ پی سی پی (جسے "فرشتہ دھول"، "سپر گراس"، "راکٹ ایندھن" وغیرہ بھی کہا جاتا ہے)
- ☐ میں نے ان کا استعمال کیا ہے، لیکن پچھلے 12 مہینوں میں نہیں

جنسی صحت

یہ سیکشن صرف گریڈ 9 سے 12+ کے طلباء کو دکھایا گیا ہے۔

براہ کرم نوٹ کریں کہ ان میں سے کچھ سوالات فطرت میں حساس ہیں۔ آپ کسی بھی سوال کو چھوڑ سکتے ہیں جس کا آپ جواب نہیں دینا چاہتے ہیں۔ براہ کرم یاد رکھیں کہ سروے گمنام ہے اور اگر آپ کو مدد کی ضرورت ہو تو، براہ کرم اپنے اسکول کے ذریعہ دستیاب دیکھ بھال کرنے والے بالغوں اور معاون خدمات تک پہنچیں۔ کمیونٹی سپورٹ سروسز کی ایک فہرست بھی ہے جیسے آپ سروے کے اختتام پر ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔

جنسی جماع مقعد، زبانی یا اندام نہانی جنسی ہوسکتا ہے۔

7. 2. کیا آپ نے کبھی جنسی تعلقات قائم کیے ہیں؟

- ☐ ہاں
- ☐ نہیں

رضامندی کسی ساتھی (ساتھیوں) کے ساتھ جنسی سرگرمی میں مشغول ہونے کے لئے ایک رضاکارانہ، مثبت معاہدہ ہے۔ کوئی اور آپ کے لئے آپ کی رضامندی نہیں دے سکتا، اور رضامندی دینے کا مطلب یہ ہے کہ آپ بیدار، ہوش، پرسکون، اور جان بوجھ کر، غیر جبری اور غیر دباؤ والا فیصلہ کرنے کے قابل ہیں۔ آپ کسی بھی وجہ سے کسی بھی وقت اپنا ذہن تبدیل کر سکتے ہیں، اور رضامندی واپس لے سکتے ہیں۔

73. کیا آپ نے کبھی جنسی سرگرمی کا تجربہ کیا ہے جب آپ نہیں چاہتے تھے یا جب آپ نے اپنی رضامندی نہیں دی تھی؟
جنسی سرگرمی میں جنسی چھونا، یا مقعد، زبانی یا اندام نہانی جنسی شامل ہوسکتا ہے۔

ہاں ☐

نہیں ☐

معلوم نہیں ☐

آپ ویلہینگ اینڈ ہیلتھ یوتھ سروے کے اختتام پر پہنچ چکے ہیں!

ہمارے ساتھ اپنے تجربات کا اشتراک کرنے کے لئے وقت نکالنے کے لئے آپ کا شکریہ. آپ نے جو جوابات دیئے ہیں ان کا استعمال
آپ کے اسکول اور آپ کی کمیونٹی کو بہتر بنانے میں مدد کے لئے کیا جائے گا۔