

ਮਿਡਲ ਯੀਅਰਜ਼ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਇੰਸਟਰੂਮੈਂਟ (MDI) ਕੀ ਹੈ?

MDI ਇੱਕ ਸਵੈ-ਰਿਪੋਰਟ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਵਲੀ ਹੈ ਜੋ ਜੇ ਗ੍ਰੇਡ 4 ਤੋਂ 12 ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਸੋਚਦੇ ਅਤੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਪੰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਵਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਨਾਲ ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇੱਥੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕਿ ਕੀ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਹਰੇਕ ਡੋਮੇਨ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਵਰਣਨ ਅਤੇ 2 ਨਮੂਨਾ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸਵਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ:



ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਕੁਸ਼ਲਤਾ

ਬੱਚੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ, ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ, ਪੇਸ਼ਣ, ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਸਮੇਤ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਖੁਦ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੋਗੇ?

- ਮਾੜੀ
- ਸੰਤੋਖਜਨਕ
- ਚੰਗੀ
- ਸ਼੍ਰੇਸ਼ਠ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੀ ਹੈ?

- ਕਦੇ ਨਹੀਂ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 2 ਵਾਰ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਵਾਰ
- ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 6 ਵਾਰ
- ਹਰ ਰੋਜ਼



ਜੁੜਾਅ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿੱਚ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਸਰਪ੍ਰਸਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਅਤੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ:

ਮੇਰੇ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਹੈ ਜੋ ਵਾਕਈ ਮੇਰੀ ਪਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- a. ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ
- b. ਥੋੜਾ ਸੱਚ
- c. ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੱਚ ਹੈ
- d. ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ

ਮੇਰੇ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਾਲਗ ਹੈ ਜੋ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਦੱਸਣ ਲਈ ਕੁੱਝ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- a. ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਸੱਚ ਨਹੀਂ
- b. ਥੋੜਾ ਸੱਚ
- c. ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੱਚ ਹੈ
- d. ਬਿਲਕੁਲ ਸੱਚ



ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ

ਬੱਚੇ 7 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੌਜੂਦਾ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਕੰਮਕਾਜ ਬਾਰੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦੇ ਹਨ: ਆਸ਼ਾਵਾਦ, ਸਵੈ-ਮਾਣ, ਖੁਸ਼ੀ, ਹਮਦਰਦੀ, ਸਮਾਜਿਕ ਵਿਵਹਾਰ, ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ:

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਤਲਬੀ ਹੁੰਦਾ ਦੇਖਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

- a. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਹਿਮਤ
- b. ਥੋੜਾ ਅਸਹਿਮਤ
- c. ਨਾ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ
- d. ਥੋੜਾ ਸਹਿਮਤ
- e. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਮਤ

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ।

- a. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਹਿਮਤ
- b. ਥੋੜਾ ਅਸਹਿਮਤ
- c. ਨਾ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ
- d. ਥੋੜਾ ਸਹਿਮਤ
- e. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਮਤ



ਸਕੂਲ ਦੇ ਤਜਰਬੇ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 4 ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਕੂਲੀ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਵੈ-ਧਾਰਣਾ, ਸਕੂਲ ਦਾ ਮਾਹੌਲ, ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧ, ਅਤੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਪੱਕੇਸ਼ਾਹੀ (ਬੁਲਿੰਗ) ਦੇ ਅਨੁਭਵ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਬਿਆਨਾਂ ਅਤੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ:

ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਾਲ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ/ ਦੀ ਹਾਂ।

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਹਿਮਤ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਹਿਮਤ
- ਨਾ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਹਿਮਤ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਮਤ

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਇਸ ਸਕੂਲ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਾਂ।

- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਹਿਮਤ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਹਿਮਤ
- ਨਾ ਸਹਿਮਤ ਜਾਂ ਅਸਹਿਮਤ
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਹਿਮਤ
- ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਮਤ



ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੁਆਰਾ ਖੇਡਾਂ, ਸੰਗੀਤ ਅਤੇ ਕਲਾ ਵਰਗੀਆਂ ਸੰਗਠਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਹੋਏ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਟੀਵੀ ਦੇਖਣ, ਹੋਮਵਰਕ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵੀਡੀਓ ਗੇਮਾਂ ਖੇਡਣ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲਾਂ ਅਤੇ ਬਿਆਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇਗਾ:

ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ (ਲਗਭਗ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ), ਤੁਸੀਂ ਮਨੋਰੰਜਨ ਲਈ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਬਾਹਰ ਖੇਡਣਾ, ਬਾਈਕਿੰਗ, ਸਕੇਟਿੰਗ, ਸਲੇਡਿੰਗ, ਸੁਟਿੰਗ ਹੁਪਸ, ਤੈਰਾਕੀ, ਯੋਗਾ, ਨੱਚਣਾ, ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੋਰ)?

- ਮੈਂ ਇਹ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ
- 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ ਘੱਟ
- 30 ਮਿੰਟ ਤੋਂ 1 ਘੰਟਾ
- 1-2 ਘੰਟੇ
- 2 ਜਾਂ ਵੱਧ ਘੰਟੇ

ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਕੂਲੀ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ (ਲਗਭਗ ਦੁਪਹਿਰ 3 ਵਜੇ ਤੋਂ ਸ਼ਾਮ 6 ਵਜੇ ਤੱਕ) ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ।

- ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਉਹ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ
- ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦਾ/ਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਵਾਧੂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰ ਸਕਾਂ