

Kumusta Ako Check Sheet

Pangalan	Taon (Nen)	Seksyon (Kumi)	Bilang (Ban)	Petsa
----------	---------------	-------------------	-----------------	-------

Ang check sheet na ito ay ginawa upang tulungan kang pag-isipan ang iyong mental at pisikal na kalusugan at malaman ang mga epektibong paraan sa pagharap sa stress. Gayunpaman, kung ayaw mong gawin ito, **hindi mo kailangang pilitin ang iyong sarili.**

	Alin sa mga sumusunod ang nangyari sa iyo nitong nakaraang linggo (mula noong nakaraang linggo hanggang ngayon)? Pakimarkahan ang kahon na naaangkop sa iyo.	Wala	May Kaunti	Nangyari	Maraming Beses
1	Hindi ako makatulog, o nagiging sa kalagitnaan ng gabi	0	1	2	3
2	Nagulat ako sa maliliit na tunog o maliliit na bagay	0	1	2	3
3	Nakakaramdam ng inis o galit	0	1	2	3
4	Nanaginip nang hindi maganda o binangungot	0	1	2	3
5	Dahil sa maliit na bagay, naalala ko ang isang bagay na ayaw ko na sana maalala	0	1	2	3
6	Natatakot ako at hindi mapakali	0	1	2	3
7	Umiiwas ako sa mga lugar na nagpapaalala sa akin ng mga paghihirap na pinagdaanan	0	1	2	3
8	Pinipili kong wag pag-usapan ang paghihirap na pinagdaanan	0	1	2	3
9	Sinisisi ko ang sarili ko na ako ang may kasalanan	0	1	2	3
10	Pakiramdam ko walang nakakaintindi sa akin	0	1	2	3
11	Hindi ako makapagconcentrate sa pag-aaral	0	1	2	3
12	Masakit ang ulo o tiyan, o kaya ay hindi maganda ang pakiramdam	0	1	2	3
13	Maraming masasayang bagay na maaaring gawin sa paaralan 	0	1	2	3
14	Masaya akong maglaro at makipag-usap sa mga kaibigan	0	1	2	3

★	Gusto kong may makausap tungkol sa iniisip ko	Hindi	Oo
---	---	--------------	-----------

Pakisulat kung ano ang iyong napansin at naramdaman habang kinukumpleto ang check sheet na ito, maging ang iyong natutunan at naisip tungkol sa kung paano haharapin ang mga ito.