فورمی تەندروستی چاک

بیربکەوە رەوشت چۆن بوو لەحەفتەی رابردوو (لەگەل ئەمروش). هەموو رستەکان بخوێنەوە وبازنەیەک دانێ لەچواردەوری ژمارە (0-4) کە دەربرین دەکات لەباشترین شت هەستت پێکردبێ لەماوەی حەفتەکەدا.

تا چ راده لەحەفتەی رابردوو ...	هیچ جار	کەم جار	هەندێ جار	زۆر جار	هەرە زۆربەی جارەکان
... هەستم بە ئارامی وئاسودەیی کرد؟	0	1	2	3	4
... باش نووستم وبەشێوەیەکی باش؟	0	1	2	3	4
... ئارەزو وحەزەکی باشم هەبوو بۆ خواردن؟	0	1	2	3	4
... توانیت مێشک وبیرکردنەوەکەت کوبکەیەوە لەسەر کارەکانی ئیمرو؟	0	1	2	3	4
... توانیت دەسپێشخەری بکەی ودەست بکەی بە ئەنجامدانی ئەو کارانەی ویستت بیانکەی؟	0	1	2	3	4
... هەستت بە گرنگیدان کرد بە چالاکی وخەلکی چواردەورت؟	0	1	2	3	4
... هەستت بە گەشبینی کرد وتەماشەی شتەکانت کرد لەلایە گەشاوەکەی؟	0	1	2	3	4
... هەستت بە بەختەوەری وهەمئاهەنگی کرد؟	0	1	2	3	4
... هەستت کرد کە گەشاوەی وپری لە هێز؟	0	1	2	3	4
... هەستت بە رازیبوون کرد لە خۆت؟	0	1	2	3	4
... هەستت بە حەزەکی بەهێز کرد بۆ ژیان؟	0	1	2	3	4
... توانیت بریار وەرگری وبەدواچوونیان بۆ بکەی؟	0	1	2	3	4
... توانیت سنورەک دانێی وداوای مافت بکەی لە کاتی پێویست؟	0	1	2	3	4
... لەو کاتە لە وشیاریەکی تەواودا بووی وخۆت رزگارکرد لە گرفتەی بیرکردنەوە؟	0	1	2	3	4
... هەستت بە رازیبوون کرد لە ژیانت هەروەکو چۆنە ئێستا؟	0	1	2	3	4
... توانای گەراندنەوەی هێزت هەبوو، ئەگەر شتێکی ئەستەم یان بەزەحمەت هەبووایە؟	0	1	2	3	4
... هەستت کرد کە هەبوونت واتایەکی هەیە؟	0	1	2	3	4
... هەستت کرد بە تەندروستیەکی چاک وباش؟	0	1	2	3	4