

تحقيق عالمي حول صحة التلاميذ في الوسط المدرسي الجزائر 2010

عزيزي التلميذ


يهدف هذا المسح إلى تقييم حالتك الصحية، والسلوكيات التي تقوم بها والتي قد تؤثر على صحتك. يجري حاليا تطبيق هذا المسح على تلاميذ في مثل عمرك من دولة الجزائر و من مختلف الدول في أنحاء العالم، و نتوقع أن يساهم في توفير المعلومات اللازمة التي يمكن استخدامها لتطوير برامج الرعاية الصحية للشباب مثلك.

لا تكتب اسمك على ورقة الإجابة أو الاستمارة. يرجى الإجابة عن أسئلة هذه الاستمارة بجدية ودقة، مؤكداً لك بأن المعلومات ستعامل بسرية تامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط. و اعلم أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

المشاركة في هذا المسح هو عمل طوعي، و لن يؤثر ذلك على علامتك المدرسية، وإذا لم ترغب الإجابة عن سؤال معين فاتركه فارغاً. تأكد من قراءة كل سؤال، ثم ظلل الدائرة المناسبة كلياً على ورقة الإجابة التي تطابق إجابتك. استعمل قلم الرصاص الذي أعطي لك.

عندما تنتهي من الإجابة عن أسئلة استمارة البحث اتبع تعليمات الشخص الذي أعطاك الاستمارة.

ها هو مثال لنبين لك كيف تملأ الدوائر :

أملأ الدوائر هكذا ● ليس هكذا ✗ ولا هكذا 

سؤال

1. هل السمكة تعيش في الماء؟

A. نعم

B. لا

ورقة الإجابة

1.        

شكراً جزيلاً على مساعدتك

1. كم سنك؟

- A. 11 سنة أو أقل
B. 12 سنة
C. 13 سنة
D. 14 سنة
E. 15 سنة
F. 16 سنة أو أكثر

2. أنت ذكر أم أنثى؟

- A. ذكر
B. أنثى

3. في أي قسم أنت؟

- A. السنة الأولى متوسط
B. السنة الثانية متوسط
C. السنة الثالثة متوسط
D. السنة الرابعة متوسط

الأسئلة الأربعة (4) التالية تتمحور حول وزنك و طول قامتك و شهيتك في الأكل

4. كم طولك بدون حذاء؟ (أكتب على ورقة الإجابة طول قامتك في المربعات باللون الرمادي في أعلى الشبكة ثم أملء الأشكال البيضاوية تحت كل رقم)

مثال

| الطول (بالسنتيمتر) | | |
|----------------------|---------|---|
| 1 | 5 | 3 |
| 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 |
| 0 | لا أعرف | |

5. كم وزنك بدون الأحذية؟ (أكتب على ورقة الإجابة وزنك في المربعات باللون الرمادي في أعلى الشبكة ثم أملء الأشكال البيضاوية تحت كل رقم).

مثال

| الوزن (بالكيلوجرام) | | |
|-----------------------|---------|---|
| 0 | 5 | 2 |
| 0 | 0 | 0 |
| 1 | 1 | 1 |
| 2 | 2 | 2 |
| 3 | 3 | 3 |
| 4 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 5 |
| 6 | 6 | 6 |
| 7 | 7 | 7 |
| 8 | 8 | 8 |
| 9 | 9 | 9 |
| 0 | لا أعرف | |

6. خلال الأشهر 12 الماضية هل وزنت نفسك و أخذت طول قامتك؟

- A. نعم
B. لا

7. خلال 30 يوما الماضية، كم من مرة كنت جائعا لأن الطعام لم يكن كافيا في منزلكم؟

- A. أبدا
B. نادرا
C. أحيانا
D. أغلب الأوقات
E. دائما

E دائماً

9. ما هو السبب الرئيسي الذي يمنعك من تناول فطور الصباح؟

- A. أتناول دائماً فطور الصباح
- B. ليس لي وقت لتناول فطور الصباح
- C. لا أستطيع الأكل في الصباح الباكر
- D. لا يوجد الأكل دائماً في المنزل
- E. لأسباب أخرى

- C. مرة واحدة في اليوم
- D. مرتين في اليوم
- E. 3 مرات في اليوم
- F. 4 مرات في اليوم
- G. 5 مرات أو أكثر في اليوم

12. خلال 30 يوماً الماضية، كم من مرة في اليوم أكلت عموماً الخضر: كالبطاطا، الجزر، الطماطم، السلطة أو أي خضر أخرى؟

- A. لم أكل الخضر خلال 30 يوماً الماضية
- B. أقل من مرة واحدة في اليوم
- C. مرة واحدة في اليوم
- D. مرتين في اليوم
- E. 3 مرات في اليوم
- F. 4 مرات في اليوم
- G. 5 مرات أو أكثر في اليوم

13. خلال 30 يوماً الماضية، كم من مرة في اليوم شربت عموماً مشروب غازي: كحمود بوعلام أو كوكاكولا أو بيسي كولا أو أي مشروب غازي آخر؟ (لا تشمل المشروبات بدون سكر)

- A. لم أشرب مشروب غازي خلال 30 يوماً الماضية
- B. أقل من مرة واحدة في اليوم
- C. مرة واحدة في اليوم
- D. مرتين في اليوم
- E. 3 مرات في اليوم
- F. 4 مرات في اليوم
- G. 5 مرات أو أكثر في اليوم

14. خلال 30 يوماً الماضية، كم من مرة في اليوم شربت عموماً الحليب أو أكلت مشتقات الحليب كالياغورت أو كريمة القشدة أو جبن أو أي مشتق الحليب آخر؟

- A. لم أشرب الحليب أو أكل مواد مشتقة من الحليب خلال 30 يوماً الماضية
- B. أقل من مرة واحدة في اليوم
- C. مرة واحدة في اليوم
- D. مرتين في اليوم
- E. 3 مرات في اليوم
- F. 4 مرات في اليوم
- G. 5 مرات أو أكثر في اليوم

15. خلال 7 أيام الماضية، كم من يوم أكلت في مطعم للأكل السريع : كالفصول الأربعة أو أكل خفيف أو بيدزيريا؟

- A. ولا يوم
- B. يوم واحد

الأسئلة الثلاثة (3) التالية تتمحور حول ما تأكله في فطور الصباح أو في وجبة الغذاء.

8. خلال 30 يوماً الماضية، هل تناولت فطور الصباح غالباً؟

- A. أبداً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. أغلب الأوقات

10. خلال 30 يوماً الماضية، هل أخذت غالباً وجبة الغذاء معك إلى المدرسة؟

- A. أبداً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. أغلب الأوقات
- E. دائماً

الأسئلة الخمسة (5) التالية تتمحور حول ما تأكل و ما تشرب

11. خلال 30 يوماً الماضية، كم من مرة في اليوم أكلت عموماً الفاكهة: كالموز، التفاح، البرتقال، التمر أو أي فاكهة أخرى؟

- A. لم أكل فاكهة خلال 30 يوماً الماضية
- B. أقل من مرة واحدة في اليوم

- C. يوميين
D. 3 أيام
E. 4 أيام
F. 5 أيام
G. 6 أيام
H. 7 أيام

السؤالان التاليان يتمحوران حول ما تعلمته

16. خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أحد دروسك فوائد التغذية السليمة؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

17. خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أحد دروسك فوائد أكل الفواكه والخضر بكثرة؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

الأسئلة السبعة (7) التالية تتمحور حول تنظيف الأسنان و غسل الأيدي و استعمال المراحيض

18. خلال 30 يوم الماضية، كم من مرة في اليوم عموما غسلت أو نظفت أسنانتك؟

- A. لم أغسل أو أنظف أسناني خلال 30 يوم الماضية
B. أقل من مرة واحدة في اليوم
C. مرة واحدة في اليوم
D. مرتين في اليوم
E. 3 مرات في اليوم
F. 4 مرات أو أكثر في اليوم

19. خلال 30 يوم الماضية، هل غسلت غالبا يديك قبل الأكل؟

- A. أبدا
B. نادراً
C. أحياناً
D. أغلب الأوقات
E. دائماً

20. خلال 30 يوم الماضية، هل غسلت غالبا يديك بعد استعمالك للمرحاض؟

- A. أبدا
B. نادراً
C. أحياناً
D. أغلب الأوقات
E. دائماً

21. هل يوجد بالمدرسة مكان لغسل الأيدي بعد استعمال المراحيض؟

- A. لا يوجد مراحيض بالمدرسة
B. نعم
C. لا

22. خلال 30 يوم الماضية، هل استعملت غالبا المراحيض بالمدرسة؟

- A. لا يوجد مراحيض بالمدرسة
B. أبداً
C. نادراً
D. أحياناً
E. أغلب الأوقات
F. دائماً

23. خلال 30 يوما الماضية، هل غسلت غالبا يديك بالصابون؟

- A. أبداً
B. نادراً
C. أحياناً
D. أغلب الأوقات
E. دائماً

24. خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أحد دروسك أهمية غسل الأيدي؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

السؤال التالي يتمحور حول الماء الذي تشربه

25. هل يوجد ماء صالح للشرب بالمدرسة؟

- A. نعم
B. لا

السؤال التالي يتمحور حول زيارة طبيب الأسنان

26. متى ذهبت للمرة الأخيرة عند طبيب الأسنان للمراقبة أو للفحص أو للتنظيف أو لغرض آخر؟

- A. خلال 12 شهر الماضية
B. بين 12 و 24 شهر الماضية
C. أكثر من 24 شهر
D. أبداً
E. لا أعرف

السؤال التالي يتمحور حول الاعتداءات البدنية . نتكلم عن الاعتداءات البدنية عندما يقوم شخص أو عدة أشخاص بضرب أحدا أو يوجه له ضربة أو عندما يقوم شخص أو عدة أشخاص بجرح شخص آخر بسلاح (كالعصا، السكين، السلاح ناري). لا يكون هناك اعتداء بدنيا عندما يتبارز تلميذان لهم نفس القوة.

27. خلال 12 شهر الماضية، كم من مرة تم الاعتداء بدنياً عليك؟

- A. ولا مرة
B. مرة واحدة
C. مرتين أو ثلاثة مرات
D. 4 أو 5 مرات
E. 6 أو 7 مرات
F. 8 أو 9 مرات
G. 10 أو 11 مرات
H. 12 مرة أو أكثر

السؤال التالي يتمحور حول الاعتداء اللفظي.

28. خلال 12 شهر الماضية، كم من مرة وبخت من طرف الأستاذ؟

- A. ولا مرة
- B. مرة واحدة
- C. مرتين أو ثلاثة مرات
- D. 4 أو 5 مرات
- E. 6 أو 7 مرات
- F. 8 أو 9 مرات
- G. 10 أو 11 مرات
- H. 12 مرة أو أكثر

السؤالين التاليين يتمحوران حول الشجارات البدنية. يقصد بالشجار البدني شخصين أو عدة أشخاص يتشاجرون و لهم تقريبا نفس القوة ؟

29. خلال 12 شهر الماضية، كم من مرة تشاجرت؟

- A. ولا مرة
- B. مرة واحدة
- C. مرتين أو ثلاثة مرات
- D. 4 أو 5 مرات
- E. 6 أو 7 مرات
- F. 8 أو 9 مرات
- G. 10 أو 11 مرات
- H. 12 مرة أو أكثر

30. خلال 12 شهر الماضية، كم من شجار بدني شاركت فيه داخل المدرسة؟

- A. ولا مرة
- B. مرة واحدة
- C. مرتين أو ثلاثة مرات
- D. 4 أو 5 مرات
- E. 6 أو 7 مرات
- F. 8 أو 9 مرات
- G. 10 أو 11 مرات
- H. 12 مرة أو أكثر

الأسئلة الثلاثة (3) التالية تخص الجروح الخطيرة التي تعرضت لها. يقصد بالجرح الخطير: الإصابة التي تمنعك من ممارسة نشاطاتك اليومية (الذهاب إلى المدرسة، ممارسة الرياضة أو العمل) خلال يوم كامل على الأقل أو اضطررت على زيارة طبيب أو ممرض.

31. خلال 12 شهر الماضية، كم من مرة تعرضت إلى إصابة خطيرة؟

- A. ولا مرة
- B. مرة واحدة
- C. مرتين أو ثلاثة مرات
- D. 4 أو 5 مرات
- E. 6 أو 7 مرات
- F. 8 أو 9 مرات
- G. 10 أو 11 مرات
- H. 12 مرة أو أكثر

32. خلال 12 شهر الماضية، ما هي الإصابة الأكثر خطورة التي تعرضت لها؟

- A. لم أتعرض إلى أية إصابة خطيرة خلال 12 شهر الماضية.
- B. أصبت بكسر أو بانفكاك
- C. أصبت بجرح أو بإصابة بسكين
- D. أصبت بارتجاج في الرأس أو بالعنق، ضربت حتى لم استطع التنفس
- E. أصبت بالرصاص
- F. أصبت بحرق خطير
- G. أصبت بتسمم أو بجرعة زائدة (overdose)
- H. إصابة أخرى

33. خلال 12 شهر الماضية، ما هو السبب الرئيسي للإصابة الخطيرة التي تعرضت لها؟

- A. لم أتعرض إلى أية إصابة خطيرة خلال 12 شهر الماضية
- B. تعرضت إلى حادث مرور
- C. سقطت
- D. سقط شيء علي أو اصطدمت بشيء
- E. تعرضت إلى هجوم أو سوء معاملة أو تشاجرت
- F. حصرت بحريق أو وجدت نفس قريبا من حريق أو شيئا يحرق
- G. استنشقت أو بلعت شيء مضر
- H. جرحت بصفة أخرى

السؤالين التاليين يتمحوران حول المضايقات. نقصد بالمضايقات: إصدار كلام أو إساءة أو معاكسة (أشياء خبيثة أو كريهة) عن تلميذ أو مجموعة من التلاميذ ضد تلميذ آخر. نقصد كذلك بالمضايقات عندما يعاكس تلميذ بطريقة مزعجة أو نهمله عمدا. لا تعتبر مضايقات عندما يكون تلميذان اللذان يكونان لهما نفس القوة (يتجادلان) أو يتشاجران أو يتبارزان أو يتكلمان بطريقة ودية أو بمزاح.

34. خلال 30 يوم الماضية، كم من يوم تعرضت إلى مضايقة؟

- A. ولا يوم
- B. يوم أو يومين
- C. 3 إلى 5 أيام
- D. 6 إلى 9 يوم
- E. 10 إلى 19 يوم
- F. 20 إلى 29 يوم
- G. كل الأيام

- D. أحياناً
E. أغلب الأوقات
F. دائماً

الأسئلة السادسة عشر (16) التالية تتمحور حول استهلاك السجائر واستهلاك مواد التبغ الأخرى.

39. هل سبق لك أن جربت تدخين سيجارة، ولو سحبة (جيدة) واحدة أو اثنين؟

- A. نعم
B. لا

40. كم كان عمرك عندما دخنت سيجارتك الأولى؟

- A. لم أدخن أبداً
B. 7 سنوات أو أقل
C. 8 أو 9 سنوات
D. 10 أو 11 سنة
E. 12 أو 13 سنة
F. 14 أو 15 سنة
G. 16 سنة أو أكثر

41. خلال 30 يوم الماضية، كم عدد الأيام التي دخنت فيها السجائر؟

- A. ولا يوم
B. يوم أو يومين
C. 3 إلى 5 أيام
D. 6 إلى 9 أيام
E. 10 إلى 19 يوم
F. 20 إلى 29 يوم
G. سائر الأيام

42. خلال 30 يوم الماضية، هل رفض شخصاً أن يبيع لك سجائر بسبب سنك؟

- A. لم أحاول شراء سجائر خلال 30 يوم الماضية
B. نعم رفض شخصاً بيعي السجائر بسبب سني
C. لا لم يمنعي سني من شراء السجائر

43. غالباً، أين تدخن (اختر إجابة واحدة).

- A. لم أدخن السجائر أبداً
B. بالمنزل
C. بالمدرسة
D. في العمل
E. عند أصدقاء
F. خلال النشاطات الاجتماعية والثقافية
G. في الأماكن العمومية كالحدائق و المراكز التجارية والشارع
H. أخرى

44. خلال 12 شهر الماضية، هل حاولت التوقف عن تدخين السجائر؟

- A. لم أدخن أبداً السجائر
B. لم أدخن سجائر خلال 12 شهر الماضية
C. نعم
D. لا

45. خلال 30 يوم الماضية، كم يوم استهلك مواد تبغ أخرى كالشمة (مضغ التبغ) ؟

- A. ولا يوم
B. يوم أو يومين

35. خلال 30 يوما الماضية، غالباً، كيف تمت مضايقتك؟

- A. لم أتعرض إلى مضايقة خلال 30 يوم الماضية
B. ضربت، دفعت، ارتجعت في كل الاتجاهات، تلقيت ضربات بالرجل، أو حبست
C. استهزئ بي بسبب أصلي أو جنسيتي أو لون بشرتي
D. استهزئ بي بسبب ديانتتي
E. استهزئ بي بالمزاح أو التعليق أو إشارات ذات طابع جنسي
F. تركوني خارج النشاطات عمداً أو همشوني كلياً
G. استهزئ بي بسبب جسمي أو وجهي
H. تمت مضايقتي بطريقة أخرى

السؤالان التاليان يتمحوران حول أمنك عند الذهاب أو العودة من المدرسة و داخل المدرسة.

36. خلال 30 يوما الماضية، كم يوم لم تذهب فيه إلى المدرسة لأنك شعرت أنك لن تكون في أمان بالمدرسة أو عند الذهاب أو العودة من المدرسة؟

- A. ولا يوم
B. يوم واحد
C. يومين أو ثلاثة أيام
D. 4 أو 5 أيام
E. 6 أيام أو أكثر

37. خلال 30 يوم الماضية، كم من مرة قام أحد ما بسرقة أو الحق أضراراً بأحد أملاكك: كهاتفك النقّال، ملابسك أو كتبك، بداخل المدرسة؟

- A. ولا مرة
B. مرة واحدة
C. مرتين أو ثلاثة مرات
D. 4 أو 5 مرات
E. 6 أو 7 مرات
F. 8 أو 9 مرات
G. 10 أو 11 مرات
H. 12 مرة أو أكثر

السؤال التالي يتمحور حول استعمال السيارة أو وسيلة نقل أخرى بمحرك.

38. خلال 30 يوم الماضية، كم مرة استخدمت حزام الأمن عند ركوبك السيارة أو مركبة يقودها شخص آخر؟

- A. لم أتواجد في سيارة أو مركبة يقودها شخص آخر
B. أبداً
C. نادراً

B. لا

54. خلال 30 يوم الماضية ، كم عدد الرسائل التحسيسية (بلاغ) ضد التدخين شاهدت عبر وسائل الإعلام (كالتلفزيون، الإذاعة، اللوحات الإشهارية، الجرائد، المجلات أو السينما)؟

A. كثيرًا

B. قليلًا

C. لم أشاهد رسائل إعلامية

الأسئلة السبعة (7) التالية تتمحور حول تعاطي المخدرات كالماريخوانا، المنشطات، الكوكايين، الشيرة، الحشيش، الأقرص المهلوسة، مخفف (diluant) ، غراء باتيكس.

55. في أي سن استهلكت المخدرات للمرة الأولى؟

A. أبدًا لم أستهلك المخدرات

B. 7 سنوات أو أقل

C. 8 أو 9 سنوات

D. 10 أو 11 سنة

E. 12 أو 13 سنة

F. 14 أو 15 سنة

G. 16 سنة أو أكثر

56. كم من مرة في حياتك استهلكت الماريخوانا (تدعى الشيرة كذلك)؟

A. ولا مرة

B. مرة واحدة أو مرتين

C. 3 إلى 9 مرات

D. 10 إلى 19 مرة

E. 20 مرة أو أكثر

57. خلال 30 يوم الماضية، كم من مرة استهلكت الماريخوانا (تدعى الشيرة كذلك)؟

A. ولا مرة

B. مرة واحدة أو مرتين

C. 3 إلى 9 مرات

D. 10 إلى 19 مرة

E. 20 مرة أو أكثر

58. كم من مرة في حياتك استهلكت الامفيتامينات أو ميتافيطامينات (منشطات كيميائية) ؟

A. ولا مرة

B. مرة واحدة أو مرتين

C. 3 إلى 9 مرات

D. 10 إلى 19 مرة

E. 20 مرة أو أكثر

59. خلال 30 يوم الماضية ، هل اقترح عليك أو بيع لك أو أعطاك شخصًا مخدرات كالشيرة، الحشيش، الكيف، الأقرص المهلوسة، المخفف، غراء باتيكس أو مخدرات أخرى؟

A. نعم

B. لا

60. خلال 30 يوم الماضية ، هل اقترح عليك أو بيع لك أو أعطاك شخصًا مخدرات كالشيرة، حشيش، كيف، أقرص مهلوسة، مخفف، غراء باتيكس أو مخدرات أخرى بالمدرسة؟

A. نعم

B. لا

C. 3 إلى 5 أيام

D. 6 إلى 9 أيام

E. 10 إلى 19 يوم

F. 20 إلى 29 يوم

G. كل الأيام

46. خلال 7 أيام الماضية، كم يوم دخنوا في حضورك؟

A. ولا يوم

B. يوم أو يومين

C. 3 أو 4 أيام

D. 5 أو 6 أيام

E. كل الأيام

47. من من والدك أو وليك يستهلك أي نوع من أنواع التبغ؟

A. لا أحد

B. أبي أو وليي

C. أمي أو وليتي

D. الاثنين

E. لا أعرف

48. هل تحدث معك أحد من عائلتك عن أضرار التدخين؟

A. نعم

B. لا

49. من اللحظة التي يبدأ فيها شخصًا ما بالتدخين، هل تظن أنه من الصعب عليه التوقف عن التدخين؟

A. حتمًا لا

B. احتمالًا لا

C. من المحتمل

D. أكيد

50. هل تظن أن التدخين مضر بصحتك؟

A. حتمًا لا

B. احتمالًا لا

C. من المحتمل

D. أكيد

51. هل تظن أن دخان الآخرين يضر صحتك؟

A. حتمًا لا

B. احتمالًا لا

C. من المحتمل

D. أكيد

52. خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت خلال درس من دروسك أخطار التبغ؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعرف

53. هل أنت من المؤيدين لمنع التدخين في الأماكن العمومية كالمطاعم، الحافلات، السيارات، الترامواي، القطارات، في المدارس، في فضاءات اللعب، في قاعات الرياضة، في الملاعب و في الملاهي؟

A. نعم

61. خلال هذه السنة الدراسية، هل عرض عليك في أحد دروسك فوائد عدم تعاطي المخدرات كالشيرة، حشيش، كيف، أقراص مهلوسة، مخفف، غراء باتيكس أو مخدرات أخرى؟
- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

الأسئلة الخمسة (5) التالية تتمحور حول مرض فقدان المناعة أو السيدا.

62. هل سمعت من قبل عن مرض فقدان المناعة أو مرض يدعى السيدا؟
- A. نعم
B. لا
63. خلال هذه السنة الدراسية، هل عرض عليك دروس حول مرض فقدان المناعة أو السيدا؟
- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

64. خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أحد دروسك كيف تتجنب مرض فقدان المناعة أو السيدا؟
- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

65. هل سبق لك التحدث مع والديك أو ولييك عن مرض فقدان المناعة أو السيدا؟
- A. نعم
B. لا

66. خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أحد دروسك كيف ينتقل مرض فقدان المناعة أو السيدا من شخص إلى آخر؟
- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

الأسئلة الأربعة (4) التالية تتمحور حول النشاط البدني أي كل نشاط الذي غالباً يزيد من دقات القلب والتنفس، يمكن أن يتعلق بممارسة الرياضة، اللعب مع الأصدقاء أو الذهاب إلى المدرسة راجلاً، الجري، المشي سريعاً، استعمل دراجة هوائية، الرقص، لعب كرة قدم.

67. خلال 7 أيام الماضية، كم من مرة مارست نشاط بدني خلال ساعة في اليوم على الأقل؟ (اجمع الوقت الذي استهلكته يومياً في ممارسة أي نشاط بدني).

- A. ولا يوم
B. يوم واحد
C. يومين
D. 3 أيام
E. 4 أيام
F. 5 أيام
G. 6 أيام
H. 7 أيام

68. خلال 7 أيام الماضية، كم من يوم ذهبت إلى المدرسة ورجعت راجلاً أو بالدراجة؟

- A. ولا يوم
B. يوم واحد
C. يومين
D. 3 أيام
E. 4 أيام
F. 5 أيام
G. 6 أيام
H. 7 أيام

69. خلال هذه السنة الدراسية، كم من يوم في الأسبوع تلقيت دروس في التربية البدنية؟

- A. ولا يوم
B. يوم واحد
C. يومين
D. 3 أيام
E. 4 أيام
F. 5 أيام أو أكثر

70. خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أحد دروسك فوائد ممارسة النشاطات البدنية؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

السؤال التالي يتمحور حول الوقت الذي تبقى فيه جالسا عندما لا تكون موجوداً بالمدرسة، أي القيام بواجباتك في المنزل.

71. كم تمضي من الوقت خلال يوم عاد جالسا تشاهد التلفزيون، تلعب بالفيديو، تتحدث مع زملائك، أو تقوم بنشاطات أخرى كالإنترنت؟

- A. أقل من ساعة في اليوم
B. ساعة إلى ساعتين
C. 3 ساعات إلى 4 ساعات
D. 5 ساعات إلى 6 ساعات
E. 7 ساعات إلى 8 ساعات
F. أكثر من 8 ساعات في اليوم

