




## المسح الصحى العالمى لتلاميذ المدارس بمصر 2006

\*\*\*\*\*

### مقدمة: -

هذا المسح عن صحتك والأمور التى تمارسها وتؤثر فى صحتك ، ويشارك فى هذا المسح طلاب المدارس فى جميع محافظات مصر وكذلك ينفذ الطلبة فى عديد من دول العالم هذا المسح ، أن المعلومات التى ستدلى بها تستخدم لتطوير برامج من أجل صحة أفضل لك ولزملائك ولهذا فإن مشاركتك فى هذا المسح الصحى تعود عليك بالفائدة.

### إرشادات: -

- \* لا تكتب اسمك على هذه الاستمارة أو على بطاقة الإجابات .
  - \* الأجوبة التى ستدلى بها سرية ولن يطلع أى شخص على إجاباتك .
  - \* إن الإجابة على هذه الاستمارة اختياري ولن تؤثر على نتائجك الدراسية سواء أجبت على الأسئلة أو لم تجب .
  - \* أجب عن الأسئلة معتمداً على ما تعرفه أو تفعله حقاً .
  - \* لا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خطأ .
  - \* إذا أردت أن لا تجب عن أحد الأسئلة اتركه فارغاً .
  - \* تأكد من قراءتك لكل سؤال كاملاً قبل الإجابة .
  - \* استخدم فقط القلم الرصاص الذى يعطى لك .
  - \* اتبع التعليمات التى يملئها عليك المشرف .
  - \* املئ الخيارات الملائمة لإجابتك على بطاقة الإجابة .
  - \* لكل سؤال اختر إجابة واحدة فقط .
  - \* أليك مثال حول كيفية ملء الدوائر
- عند ملئ الدوائر يكون الملئ كاملاً مثل  وليس  أو ذاك 

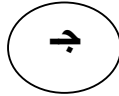
### مثال 1: -

هل يعيش السمك فى الماء ؟

الخيارات

أ - نعم	ب - لا	ج - لا أعرف
---------	--------	-------------

ورقة الإجابة:



شكراً لحسن تعاونكم ؛؛

| - تستفسر الأسئلة السبعة التالية عن طولك ووزنك

1 - كم عمرك ؟

### وتعرضك للجوع

4- كم يبلغ طولك بالسنتيمتر بدون حذاء ؟ اكتب  
الإجابة في المربعات المظلمة في أعلى الجدول  
الموضح بورقة الإجابة ثم ظلل الشكل البيضاوي أسفل  
كل رقم .  
ظلل الدوائر الملائمة من اليسار إلى اليمين حسب ماهو  
موضح

الطول بالسـم		
1	5	3
0	0	0
1	1	1
2	2	2
	3	
	4	4
	5	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
9	لا أعرف	

أ- 11 عاماً أو أقل .

ب- 12 عاماً .

ج- 13 عاماً .

د- 14 عاماً .

هـ- 15 عاماً .

و- 16 عاماً أو أكثر .

### 2 - النوع ؟

أ - ذكر .

ب - أنثى .

3- في أي الصفوف الدراسية أنت ؟




أ - الصف الأول الإعدادي .

ب - الصف الثاني الإعدادي .

ج - الصف الثالث الإعدادي .

د - غير ذلك .

5 - كم يبلغ وزنك بدون حذاء ؟ اكتب الإجابة في المربعات المظلمة في أعلى الشكل الموضح بورقة الإجابة ثم ظلل الشكل البيضاوي أسفل كل رقم إذا كان وزنك أقل من 100 كجم ظلل الدائرة المقابلة للصف من اليسار

الوزن (كجم)		
0	5	2
	0	0
1	1	1
2	2	
	3	3
	4	4
		5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
9	لا أعرف	

9 - كم مرة خلال الثلاثين يوماً الماضية عانيت من الجوع بسبب عدم وجود طعام كاف في منزلك ؟

- ( أ ) لم أتعرض لذلك مطلقاً  
( ب ) نادراً  
( ج ) أحياناً  
( د ) معظم الأحيان  
( هـ ) دائماً

10 - خلال الثلاثين يوماً الماضية ، كم مرة تناولت وجبة الإفطار ؟

- ( أ ) أبداً  
( ب ) نادراً  
( ج ) أحياناً  
( د ) معظم الأحيان  
( هـ ) دائماً

الأسئلة الأربعة التالية عن الأطعمة المحتملة تناولها .

11- كم مرة في اليوم خلال الثلاثين يوماً الماضية أكلت فاكهة ، مثل ( الموز أو البلح أو المانجو أو الغنبل أو 0000 ) ؟

- ( أ ) لم أتناول فاكهة في الثلاثين يوماً الماضية  
( ب ) أقل من ثمرة فاكهة واحدة يومياً  
( ج ) مرة واحدة يومياً  
( د ) مرتان يومياً  
( هـ ) 3 مرات يومياً  
( و ) 4 مرات يومياً  
( ز ) 5 مرات أو أكثر يومياً

6- ( ماذا تقول عن وزنك ) كيف تصف وزنك

- ( أ ) نحيف جداً  
( ب ) نحيف قليلاً  
( ج ) في حدود الوزن الملائم  
( د ) زائد زيادة طفيفة  
( هـ ) زائد زيادة مفرطة

7 - ماذا تفعل تجاه وزنك ؟

- ( أ ) لا أحاول فعل شيء تجاه وزني  
( ب ) أقوم بالتخسيس  
( ج ) أعمل على زيادة وزني  
( د ) أحافظ على وزني ثابتاً

8 - خلال هذا العام ، هل قمت بقياس وزنك وطولك ؟

- ( أ ) نعم  
( ب ) لا

تدور الأسئلة الأربعة التالية عن تنظيف أسنانك  
وغسل يديك 0

15- كم مرة في اليوم خلال الثلاثين يوماً الماضية ،  
اعتدت تنظيف أسنانك أو استخدمت فرشاة الأسنان ؟  
( أ ) لم أنظف أسناني ولم أستخدم فرشاة الأسنان في  
الثلاثين يوماً الماضية  
( ب ) أقل من مرة في اليوم  
( ج ) مرة في اليوم  
( د ) مرتان في اليوم  
( هـ ) ثلاث مرات في اليوم  
( و ) 4 مرات أو أكثر يومياً

16- كم مرة خلال الثلاثين يوماً الماضية غسلت يديك  
قبل الأكل ؟  
( أ ) لم أغسلها مطلقاً  
( ب ) نادراً  
( ج ) أحياناً  
( د ) معظم الأوقات  
( هـ ) دائماً

17- كم مرة خلال الثلاثين يوماً الماضية غسلت يديك  
عادة بعد استخدام المرحاض ( دورة المياه ) ؟  
( أ ) لم أغسلها مطلقاً  
( ب ) نادراً  
( ج ) أحياناً  
( د ) معظم الأوقات  
( هـ ) دائماً

18- كم مرة خلال الثلاثين يوماً الماضية استخدمت  
الصابون في غسل يديك ؟  
( أ ) لم أستخدمه مطلقاً  
( ب ) نادراً  
( ج ) أحياناً  
( د ) معظم الأوقات  
( هـ ) دائماً

12- كم مرة في اليوم خلال الثلاثين يوماً الماضية ،  
تناولت خضروات مثل الطماطم أو البطاطس أو  
الباذنجان أو 000؟

( أ ) لم أتناول خضروات في الثلاثين يوماً الماضية  
( ب ) لم أتناول خضروات في اليوم  
( ج ) مرة واحدة يومياً  
( د ) مرتان يومياً  
( هـ ) 3 مرات يومياً  
( و ) 4 مرات يومياً  
( ز ) 5 مرات يومياً

13- كم مرة في اليوم ، خلال الثلاثين يوماً الماضية  
شربت مشروبات غازية مثل البيبسي أو السفن أب أو  
ميرندا أو 000؟

( أ ) لم أتناول مشروبات غازية في الثلاثين يوماً  
الماضية  
( ب ) لم أتناول مشروبات غازية في اليوم  
( ج ) مرة واحدة يومياً  
( د ) مرتان يومياً  
( هـ ) 3 مرات يومياً  
( و ) 4 مرات يومياً  
( ز ) 5 مرات يومياً

14 - خلال السبعة أيام الماضية ، كم مرة تناولت  
وجبات سريعة بالمطاعم ؟

( أ ) لم أكل على الإطلاق  
( ب ) يوم واحد  
( ج ) يومان  
( د ) 3 أيام  
( هـ ) 4 أيام  
( و ) 5 أيام  
( ز ) 6 أيام  
( ح ) 7 أيام

يدور السؤال التالي حول شرب المياه النقية في المدرسة

19- هل يوجد مصدر لمياه الشرب النقية بالمدرسة ؟

( أ ) نعم

( ب ) لا

السؤال التالي يدور حول الإصابة بالديدان  
20- خلال العام الدراسي هل تعلمت أى شئ عن تجنب العدوى بالديدان ؟

( أ ) نعم

( ب ) لا

( ج ) لا أعرف

21 أثناء هذا العام الدراسي هل تعلمت أى شئ عن علاج الديدان؟

( أ ) نعم

( ب ) لا

( ج ) لا أعرف

يدور السؤال التالي حول الاعتداءات البدنية . تحدث الإصابة البدنية عندما يصتدم أحد الأفراد أو أكثر بآخر أو عندما يصيب شخص آخر بأداة مثل عصاه أو سكين أو سلاح ناري ويتبين من ذلك عندما يتعارك طالبان لهما نفس القوة مع بعضهما البعض

22- أثناء الاثنى عشر شهرا الماضية كم مرة أصبت بدنياً ( أ ) ولا مرة

( ب ) مرة واحدة

( ج ) مرتان أو ثلاثة

( د ) 4 مرات أو 5

( هـ ) 6 مرات أو 7

( و ) 8 مرات أو 9

( ز ) 10 مرات أو 11

( ح ) 12 مرة أو أكثر

يدور السؤال التالي حول العراك البدني تحدث المشاجرة البدنية عندما يتعارك طالبان أو أكثر لهما نفس القوة 0

23- كم مرة خلال الأشهر الاثنى عشر الماضية تعاركت مع زملائك أو تورطت في عراك ؟

( أ ) ولا مرة

( ب ) مرة واحدة

( ج ) مرتان أو ثلاثة

( د ) 4 مرات أو 5

( هـ ) 6 مرات أو 7

( و ) 8 مرات أو 9

( ز ) 10 مرات أو 11

( ح ) 12 مرة أو أكثر

تدور الأسئلة الخمسة التالية حول أشد الإصابات التي حدثت لك في الاثنى عشر شهراً الماضية تكون الإصابة خطيرة عندما تجعلك لا تشارك في أنشطة اليوم المعتادة مثل اللعب في المدرسة يوماً كاملاً أو تتطلب علاج بواسطة الطبيب أو الممرضة 0

24- أثناء الاثنى عشر شهراً الماضية، كم مرة أصبت بإصابة خطيرة ؟

( أ ) ولا مرة

( ب ) مرة واحدة

( ج ) مرتان أو ثلاثة

( د ) 4 مرات أو 5

( هـ ) 6 مرات أو 7

( و ) 8 مرات أو 9

( ز ) 10 مرات أو 11

( ح ) 12 مرة أو أكثر

25- ماذا كنت تفعل ، أثناء الاثنى عشر شهراً الماضية عندما أصبت؟

- ( أ ) لم أصب بأية إصابات خطيرة أثناء الاثنى عشر شهراً الماضية  
( ب ) ألعب أو أتدرب على إحدى الألعاب الرياضية  
( ج ) أمشي أو أجرى ، ولكن ليس كجزء من اللعب أو التدريب على إحدى الألعاب الرياضية  
( د ) أقود دراجة عادية ، أو دراجة نارية أو اسكوتر أو 000  
( هـ ) أركب أو أقود سيارة أو أنواع أو أخرى من المركبات المزودة بمحركات  
( و ) أودى أى عمل بأجر أو بغير أجر بما في ذلك أعمال المنزل ، والفناء أو الطهي  
( ز ) لا شئ  
( ح ) غير ذلك

26 – ما السبب الرئيسي لإصابتك بأشد الإصابات خطيرة أثناء الاثنى عشر شهراً الماضية ؟

- ( أ ) لم أصب بأية إصابات خطيرة أثناء الاثنى عشر شهراً الماضية  
( ب ) كنت تعرضت لحادث داخل السيارة أو صدمت سيارة  
( ج ) سقطت  
( د ) سقط شئ ما فوقى أو ارتطم بي  
( هـ ) كنت أتعارك مع أحد الأشخاص ( التحام جسدى )  
( و ) قام أحدهم بمهاجمتى أو بالاعتداء على ، أو بإيذائى جسدياً  
( ز ) أصبت في حريق ، أو كنت قريباً جداً من اللهب ، أو من شئ ساخن  
( ح ) هناك أسباب أخرى لإصابتى

27- كيف أصبت بأشد الإصابات خطيرة أثناء الاثنى عشر شهراً الماضية ؟

- ( أ ) لم أصب بأية إصابات خطيرة  
( ب ) أذيت نفسي عن غير قصد  
( ج ) أصابنى أحد الأشخاص دون قصد  
( د ) أصبت نفسي عن عمد  
( هـ ) أصابنى شخص آخر متعمد ( مع سبق الاصرار )

28- ما هي أشد الإصابات خطيرة التى حدثت لك أثناء الاثنى عشر شهراً الماضية ؟

- ( أ ) لم أصب بأية إصابات خطيرة  
( ب ) أصبت بكسر في العظام ، أو خلع لأحد المفاصل  
( ج ) أصبت بجرح ، أو بزل ( وخز ) ، أو بجرح قطعى  
( د ) أصبت بارتجاج ، أو بسائر إصابات الرأس والرقبة أو قعنتى الضربة ، أو لم استطع التنفس .  
( هـ ) أصبت بجرح من طلق نارى .  
( و ) أصبت بحروق شديدة .  
( ز ) فقدت كل أو جزءاً من قدمى ، ساقى يدي ، أو ذراعى .  
( ح ) إصابات أخرى .

يتناول السؤال التالى المضايقات، يقصد به قيام تلميذ أو مجموعة من التلاميذ بقول أو فعل أشياء سيئة أو بغضه لتلميذ آخر ومن ذلك أيضاً مضايقة أحد التلاميذ كثيراً بشكل كره ، أو نبذه عن قصد حت أن ذلك لا يشمل قيام تلميذين يتمتعان بنفس الشدة والقوة بالجدل أو الشجار ، أو مضايقة أحدهما الآخر بشكل ودى وبطريقة مرحة

29- كم مرة خلال الثلاثين يوماً الماضية تعرضت للمضايقة

- ( أ ) ولا يوم .  
( ب ) يوم أو يومان .  
( ج ) من 3 إلى 5 أيام .  
( د ) من 6 إلى 9 أيام .  
( هـ ) من 10 إلى 19 يوم  
( و ) من 20 إلى 29 يوم  
( ز ) كل الثلاثين يوماً الماضية

30- كيف كان يتم مضايقتك في معظم الأحيان في الثلاثين يوماً الماضية على الغالب (معظم الأحيان)

(أ) لم يتم مضايقتي في الثلاثين يوماً الماضية .

(ب) تم ضربى ، وركلى ، وجذبى ، ودفعى بشدة وحبسى بالداخل .

(ج) تم الاستهزاء بى بسبب أصلي أو لونى .

(د) تم الاستهزاء بى بسبب انتمائى الدينى .

(هـ) تم السخرية منى من خلال النكات والتعليقات والايحاءات الاباحية .

(و) تم استبعادى من الأنشطة عن قصد ، أو تم تجاهلى تماماً .

(ز) تم السخرية منى بسبب شكلى أو وجهى .

(ح) تم الاستئساد على بطرق أخرى .

31- أثناء الثلاثين يوماً الماضية ، هل ركبت سيارة أو أى مركبة أخرى كان سائقها يشرب الكحول؟

(أ) ولا مرة

(ب) مرة واحدة

(ج) مرتان أو ثلاثة

(د) 4 مرات أو 5

(هـ) 6 مرات أو أكثر

تدور الأسئلة الأربعة التالية حول مشاعرك وصدقاتك  
32- إلى أى مدى شعرت بالوحدة خلال الأشهر الاثنى عشر الماضية ؟

(أ) لم أشعر أبداً .

(ب) نادراً .

(ج) أحياناً .

(د) معظم الأحيان .

(هـ) دائماً .

33- كم مرة خلال الأشهر الاثنى عشر الماضية ، شعرت بالقلق حيال شئ ما لدرجه عدم النوم (الأرق) ؟

(أ) لم أشعر مطلقاً .

(ب) نادراً .

(ج) أحياناً .

(د) معظم الأحيان .

(هـ) دائماً .

34- هل حدث أن شعرت خلال الأشهر الاثنى عشر الماضية ، بالحزن و التعاسة كل يوم تقريباً لمدة أسبوعين متتاليين إلى حد أنك توقفت عن مزاوله أنشطتك المعتادة ؟

(أ) نعم .

(ب) لا .

35- كم يبلغ عدد أصدقائك المقربين .

(أ) صفر .

(ب) 1 .

(ج) 2 .

(د) 3 أو أكثر .

38- خلال العام الدراسي الحالي كم يوماً شاركت في حصة تربية رياضية أسبوعياً ؟

- (أ) ولا يوم .
- (ب) يوماً واحد .
- (ج) يومان .
- (د) 3 أيام .
- (هـ) 4 أيام .
- (و) 5 أيام أو أكثر .

39- ما عدد الفرق التي لعبت معها خلال الاثنى عشر شهراً الماضية ؟

- (أ) لم لعب .
- (ب) مع فرقة واحدة .
- (ج) مع فرقتين .
- (د) مع ثلاثة أو أكثر .

40- في العام الدراسي الحالي . هل تعلمت في الفصل أى شئ عن فوائد النشاط البدني .

- (أ) نعم .
- (ب) لا .
- (ج) لا أعرف .

يستفسر السؤال التالي عن الوقت الذي تمضيه جالساً في الغالب عندما تكون خارج المدرسة أو تؤدي الواجب الدراسي المنزلي .

(41) كم من الوقت تمضيه جالساً في الغالب ، في يوم من الأيام العادية ، تشاهد التلفزيون ، أو تلعب ألعاب كمبيوتر ، أو تتحدث مع أصدقائك ، أو تمارس أيًا من أنشطة الجلوس مثل لعب الكوتشينه أو الشطرنج أو الطاولة أو الدمنو ؟

- (أ) أقل من ساعة في اليوم ؟
- (ب) من ساعة إلى ساعتين في اليوم .
- (ج) من 3 إلى 4 ساعات في اليوم .
- (د) من 5 إلى 6 ساعات في اليوم .
- (هـ) من 7 إلى 8 ساعات في اليوم .
- (و) أكثر من 8 ساعات في اليوم .

يدور السؤالان التاليان حول النشاط البدني . ويقصد بالنشاط البدني أى نشاط يزيد من سرعة دقات قلبك وتجعلك تجد صعوبة في التنفس . يمكن ممارسة النشاط البدني من خلال الرياضة ، واللعب مع الأصدقاء ، والمشي إلى المدرسة . من أمثلة هذا النشاط العدو والمشي السريع وركوب الدراجات وممارسة رياضة كرة القدم ، وغير ذلك من الأنشطة البدنية مثل الرقص والسباحة . احسب إجمالي الوقت الذي تستغرقه في ممارسة النشاط البدني يومياً لا تضيف مدة حصص التربية البدنية أو التدريب في صالة التدريب .

36- ما عدد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً لمدة 60 دقيقة كاملة على الأقل كل يوم خلال الأيام السبعة الماضية ؟

- (أ) ولا يوم .
- (ب) يوم واحد .
- (ج) يومان .
- (د) 3 أيام .
- (هـ) 4 أيام .
- (و) 5 أيام .
- (ز) 6 أيام .
- (ح) 7 أيام .

37- خلال أسبوع عادي كم عدد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً لمدة 60 دقيقة على الأقل يومياً ؟

- (أ) ولا يوم .
- (ب) يوم واحد .
- (ج) يومان .
- (د) 3 أيام .
- (هـ) 4 أيام .
- (و) 5 أيام .
- (ز) 6 أيام .
- (ح) 7 أيام .



يتناول السؤالان التاليان الذهاب إلى المدرسة والعودة إلى المنزل

42- كم يوماً مشيت أو ركبت الدراجة من وإلى المدرسة خلال الأيام السبعة الماضية ؟

(أ) ولا يوم .

(ب) يوم واحد .

(ج) يومان .

(د) 3 أيام

(هـ) 4 أيام

(و) 5 أيام

(ز) 6 أيام .

(ح) 7 أيام

43- كم من الوقت تستغرقه في الذهاب إلى المدرسة والعودة منها كل يوم خلال الأيام السبعة الماضية ؟ أضف الوقت الذي تمضيه في الذهاب إلى المدرسة والعودة إلى المنزل .

(أ) أقل من 10 دقائق يومياً .

(ب) من 10 إلى 19 دقيقة في اليوم .

(ج) من 20 إلى 29 دقيقة في اليوم .

(د) من 30 إلى 39 دقيقة في اليوم .

(هـ) من 40 إلى 49 دقيقة في اليوم .

(و) من 50 إلى 59 دقيقة في اليوم .

(ز) 60 دقيقة أو أكثر في اليوم .

44- كم عدد الأيام التي تغيبت فيها عن دروسك أو المدرسة بدون إذن خلال الثلاثين يوماً الماضية ؟

(أ) ولا يوم .

(ب) يوم أو اثنان .

(ج) من 3 إلى 5 أيام .

(د) من 6 إلى 9 أيام .

(هـ) 10 أيام أو أكثر .

45- إلى أي مدى كان التلاميذ في مدرستك ودودين ومتعاونين في الغالب خلال الثلاثين يوماً الماضية ؟

(أ) لم يكونوا كذلك قط .

(ب) نادراً .

(ج) أحياناً .

(د) معظم الأحيان .

(هـ) دائماً .

46- كم مرة تأكد والديك أو ولي أمرك خلال الثلاثين يوماً الماضية من أدائك للواجب الدراسي المنزلي

(أ) لم يحدث ذلك قط .

(ب) نادراً .

(ج) أحياناً .

(د) معظم الأحيان .

(هـ) دائماً .

47- كم مرة خلال الثلاثين يوماً الماضية أبدى والديك أو ولي أمرك فهما لمشكلاتك ومخاوفك ؟

(أ) لم يحدث ذلك قط .

(ب) نادراً .

(ج) أحياناً .

(د) معظم الأحيان .

(هـ) دائماً .

48- إلى أي مدى كان والديك أو ولي أمرك يعرفان بالفعل ما كنت تفعله في وقت فراغك خلال الثلاثين يوماً الماضية ؟

(أ) لم يعرف قط .

(ب) نادراً .

(ج) أحياناً .

(د) معظم الأحيان .

(هـ) على الدوام ( دائماً ) .