

استبيان
المسح الصحي العالمي لطلبة المدارس-2010م

تتعلق الأسئلة الثلاثة الآتية بمعلومات عنك.

1- ما عمرك؟

A- 11 عاماً أو أقل

B- 12 عاماً

C- 13 عاماً

D- 14 عاماً

E- 15 عاماً

F- 16 عاماً أو أكثر

2- ما جنسك؟

A- ذكر

B- أنثى

3- في أي صف أنت؟

A- السابع

B- الثامن

C- التاسع

D- العاشر

تتعلق الأسنان الستة الآتية بطولك ووزنك وإحساسك بالجوع.

4- كم يبلغ طولك بدون حذاء؟ اكتب الإجابة في المربعات المظلمة في أعلى الشكل الموضح في ورقة الإجابة ثم ظلل الشكل البيضوي أسفل كل رقم.

مثال

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

5- كم يبلغ وزنك بدون حذاء؟ اكتب الإجابة في المربعات المظلمة في أعلى الشكل الموضح في ورقة الإجابة ثم ظلل الشكل البيضوي أسفل كل رقم.

مثال

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

6- خلال الاثني عشر شهراً الماضية، هل تمكنت من معرفة طولك ووزنك؟

A- نعم

B- لا

7- كيف تصف وزنك؟

A- منخفض جداً

B- منخفض قليلاً

C- طبيعي (في حدود الوزن الملائم)

D- زائد قليلاً

E- زائد كثيراً

8- ماذا تحاول أن تفعل بشأن وزنك؟

A- لم أفعل أي شيء بشأن وزني

B- أنقصت وزني

C- أعمل كي يزداد وزني

D- حافظت على وزني كما هو

9- خلال الثلاثين يوماً الماضية، ما مدى شعورك بالجوع بسبب عدم وجود طعام كافٍ في منزلك؟

A- لم أشعر بذلك مطلقاً

B- نادراً ما أشعر بذلك

C- أشعر بذلك أحياناً

D- أشعر بذلك في معظم الأحيان

E- أشعر بذلك دائماً

يتعلق السؤال الآتي بتناول الفطور الصباحي.

10- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى كنت تتناول الفطور الصباحي؟

A- لم أتناول الفطور الصباحي أبداً

B- نادراً ما أتناول الفطور الصباحي

- C- أحياناً أتناول الفطور الصباحي
- D- أتناول الفطور الصباحي في معظم الأحيان
- E- أتناول الفطور الصباحي دائماً

تتعلق الأسئلة العشرة الآتية بالأطعمة والمشروبات التي تتناولها.

11- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم **إعتدت** أن تأكل الفاكهة (مثلاً برتقال، تفاح، موز...)?

- A- لم أكل فاكهة خلال الثلاثين يوماً الماضية
- B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)
- C- مرة واحدة يومياً
- D- مرتان يومياً
- E- 3 مرات يومياً
- F- 4 مرات يومياً
- G- 5 مرات أو أكثر يومياً

12- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم **إعتدت** أن تأكل الخضروات (مثلاً سبانخ، خيار، بندورة، سلطة..)?

- A- لم أكل خضروات خلال الثلاثين يوماً الماضية
- B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)
- C- مرة واحدة يومياً
- D- مرتان يومياً
- E- 3 مرات يومياً
- F- 4 مرات يومياً
- G- 5 مرات أو أكثر يومياً

13- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم **إعتدت** أن تتناول المشروبات الغازية (أي كازوز، مثلاً كراش، كندا-دراي، سفن آب، فانتا، بيبسي كولا)? إن الكازوز الخالي من السكر –الدايت- غير مشمول.

A- لم أتناول مشروبات غازية (كازوز) خلال الثلاثين يوماً الماضية

- B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)
- C- مرة واحدة يومياً
- D- مرتان يومياً
- E- 3 مرات يومياً

- F- 4 مرات يومياً
G- 5 مرات أو أكثر يومياً

14- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم إعتدت أن تشرب الشاي أو القهوة؟

A- لم أشرب الشاي أو القهوة خلال الثلاثين يوماً الماضية

B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)

C- مرة واحدة يومياً

D- مرتان يومياً

E- 3 مرات يومياً

F- 4 مرات يومياً

G- 5 مرات أو أكثر يومياً

15- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم إعتدت أن تشرب الحليب أو تأكل منتجات الحليب (مثلاً

الجبن، اللبن، اللبنة....)؟

A- لم أشرب الحليب ولم أكل منتجات الحليب خلال الثلاثين يوماً الماضية

B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)

C- مرة واحدة يومياً

D- مرتان يومياً

E- 3 مرات يومياً

F- 4 مرات يومياً

G- 5 مرات أو أكثر يومياً

16- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم إعتدت أن تأكل الأطعمة المملحة (مثلاً الموالح والمكسرات

بأنواعها، المخللات،...)?

A- لم أكل الأطعمة المملحة خلال الثلاثين يوماً الماضية

B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)

C- مرة واحدة يومياً

D- مرتان يومياً

E- 3 مرات يومياً

F- 4 مرات يومياً

G- 5 مرات أو أكثر يومياً

17- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم **إعتدت** أن تأكل الأطعمة الغنية بالدهن (مثلاً الزبدة، قطع الدهن من منشأ حيواني، السمن العربي، دماغ الخروف،...)?

A- لم أكل الأطعمة الغنية بالدهن خلال الثلاثين يوماً الماضية

B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)

C- مرة واحدة يومياً

D- مرتان يومياً

E- 3 مرات يومياً

F- 4 مرات يومياً

G- 5 مرات أو أكثر يومياً

18- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم **إعتدت** أن تأكل الحبوب أو منتجاتها (مثلاً الأرز، العدس، الذرة، الخبز...)?

A- لم أكل الحبوب أو منتجاتها خلال الثلاثين يوماً الماضية

B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)

C- مرة واحدة يومياً

D- مرتان يومياً

E- 3 مرات يومياً

F- 4 مرات يومياً

G- 5 مرات أو أكثر يومياً

19- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم **إعتدت** أن تأكل الأطعمة الغنية بالسكريات (مثلاً المرببات، الشوكولا، الكاتو، الحلويات العربية...)?

A- لم أكل الأطعمة الغنية بالسكريات خلال الثلاثين يوماً الماضية

B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)

C- مرة واحدة يومياً

D- مرتان يومياً

E- 3 مرات يومياً

F- 4 مرات يومياً

G- 5 مرات أو أكثر يومياً

20- خلال الأيام السبعة الماضية، كم عدد الأيام التي أكلت فيها في أحد مطاعم الوجبات السريعة (مثلاً كنتاكي، بروسند...)?

A- ولا يوم

B- يوم واحد

C- يومان

D- 3 أيام

E- 4 أيام

F- 5 أيام

G- 6 أيام

H- 7 أيام

يتعلق السؤالان الآتيان بالمعلومات المتوافرة لديك حول التغذية وسلامة الغذاء.

- 21- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول فوائد التغذية الصحية المتوازنة؟
- A- نعم
 - B- لا
 - C- لا أعلم

- 22- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول طرق إعداد الطعام وتخزينه بشكل سليم؟
- A- نعم
 - B- لا
 - C- لا أعلم

تتعلق الأسئلة الأربعة الآتية بتنظيفك لأسنانك وبغسلك ليديك.

- 23- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم إعتدت أن تغسل أسنانك أو تنظفها بالفرشاة؟
- A- لم اغسل أسناني ولم أنظفها بالفرشاة خلال الثلاثين يوماً الماضية
 - B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)
 - C- مرة واحدة يومياً
 - D- مرتان يومياً
 - E- 3 مرات يومياً
 - F- 4 مرات أو أكثر يومياً

- 24- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى كنت تغسل يديك قبل تناول الطعام؟
- A- لم أغسلهما مطلقاً
 - B- نادراً ما أغسلهما
 - C- أغسلهما أحياناً
 - D- أغسلهما في معظم الأحيان
 - E- أغسلهما دائماً

- 25- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى كنت تغسل يديك بعد الخروج من المرحاض؟
- A- لم أغسلهما مطلقاً
 - B- نادراً ما أغسلهما
 - C- أغسلهما أحياناً
 - D- أغسلهما في معظم الأحيان
 - E- أغسلهما دائماً

- 26- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى كنت تستخدم الصابون لغسل يديك؟
- A- لم أستخدم الصابون لغسل يدي مطلقاً
 - B- نادراً ما أستخدم الصابون لغسل يدي
 - C- أحياناً أستخدم الصابون لغسل يدي

D- في معظم الأحيان أستخدم الصابون لغسل يدي

E- دائماً أستخدم الصابون لغسل يدي

يتعلق السؤال الآتي بالماء النظيف من أجل الشرب.

27- هل يوجد في مدرستك مصدر للماء النظيف من أجل الشرب؟

A- نعم

B- لا

تتعلق الأسئلة الثلاثة الآتية بزيارة طبيب الأسنان وصحة الفم.

28- خلال الاثني عشر شهراً الماضية، كم مرة ذهبت فيها إلى عيادة طبيب الأسنان؟

A- ولا مرة

B- مرة واحدة

C- مرتان

D- 3 مرات

E- 4 مرات

F- 5 مرات أو أكثر

29- ما السبب الرئيسي لزيارتك الأخيرة لعيادة طبيب الأسنان؟

A- لم أقم بزيارة طبيب الأسنان

B- بسبب اضطراب في أسناني أو لثتي

C- من أجل إتمام علاج تم في زيارة سابقة

D- من أجل الفحص الدوري للأسنان

E- لا أعلم

30- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول أهمية تنظيف الأسنان أو استعمال فرشاة الأسنان؟

A- نعم

B- لا

C- لا أعلم

يتعلق السؤال الآتي بالديدان المعوية.

31- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول طرق تجنب الإصابة بالديدان المعوية؟

A- نعم

B- لا

C- لا أعلم

تتعلق الأسئلة الخمسة الآتية بالإصابات الخطيرة التي تعرضت لها. تكون الإصابة خطيرة عندما تقعدك لمدة يوم واحد كامل على الأقل وتمنعك من القيام بأنشطتك العادية (كالذهاب إلى المدرسة أو ممارسة الرياضة أو أداء العمل) أو عندما تتطلب تلقي العلاج من قبل طبيب أو ممرض.

32- خلال الاثني عشر شهراً الماضية، كم مرة تعرضت فيها لإصابات خطيرة؟

A- ولا مرة

B- مرة واحدة

C- مرتان أو ثلاث مرات

D- 4 أو 5 مرات

E- 6 أو 7 مرات

F- 8 أو 9 مرات

G- 10 مرات أو 11 مرة

H- 12 مرة أو أكثر

33- ما هي أخطر الإصابات التي تعرضت لها خلال الاثني عشر شهراً الماضية؟

A- لم أصب بأية إصابة خطيرة خلال الاثني عشر شهراً الماضية

B- أصبت بكسر في عظمي أو بخلع في مفصلي

C- أصبت بجرح عادي أو جرح طعني

D- أصبت بارتجاج أو بصدمة في الرأس أو العنق، أو بغيوبة، أو بصعوبة بالتنفس

E- أصبت بحروق بالغة

F- أصبت بالتسمم أو أفرطت في تناول أحد الأدوية

G- حدثت لي إصابات أخرى

34- ما السبب الرئيسي الذي أدى إلى حدوث أخطر إصابة لديك خلال الاثني عشر شهراً الماضية؟

A- لم أصب بأية إصابة خطيرة خلال الاثني عشر شهراً الماضية

B- تعرضت المركبة الآلية التي كنت فيها لحادث أو صدمتني إحدى المركبات الآلية

C- سقطت

D- سقط عليّ أو ارتطم بي أحد الأشياء

E- كنت وسط حريق أو قريباً من ألسنة اللهب أو عرضة لأذى من أداة ساخنة

F- استنشقت أو ابتلعت مواد مضرّة

G- هناك أسباب أخرى لإصابتي

- 35- أين حدثت لك أخطر إصابة خلال الاثني عشر شهراً الماضية؟
- A- لم يحدث لي أي إصابة خطيرة خلال الاثني عشر شهراً الماضية
 - B- في المنزل
 - C- في المدرسة
 - D- في العمل
 - E- في الملعب أو مكان مزاولة الرياضة
 - F- علي الطريق أو بقربه
 - G- في الحديقة
 - H- في مكان آخر

- 36- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول طرق تجنب الإصابات الخطيرة؟
- A- نعم
 - B- لا
 - C- لا أعلم

تتعلق الأسئلة الثلاثة الآتية بمشاعرك وصدقاتك.

- 37- خلال الاثني عشر شهراً الماضية، إلى أي مدى شعرت بأنك وحيداً؟
- A- لم أشعر بذلك مطلقاً
 - B- نادراً ما أشعر بذلك
 - C- أشعر بذلك أحياناً
 - D- أشعر بذلك في معظم الأحيان
 - E- أشعر بذلك دائماً

- 38- خلال الاثني عشر شهراً الماضية، إلى أي مدى شعرت بالقلق حيال شيء ما لدرجة منعك من النوم ليلاً؟
- A- لم أشعر بذلك مطلقاً
 - B- نادراً ما أشعر بذلك
 - C- أشعر بذلك أحياناً
 - D- أشعر بذلك في معظم الأحيان
 - E- أشعر بذلك دائماً

- 39- ما عدد أصدقائك المقربين؟
- A- ولا صديق
 - B- صديق واحد
 - C- صديقان
 - D- 3 أصدقاء أو أكثر

تتعلق الأسئلة الخمسة عشر الآتية بتدخين السجائر ومنتجات التبغ الأخرى.

40- كم كان عمرك عندما دخنت أول سيجارة؟

A- لم أدخن السجائر أبداً

B- 7 سنوات أو أقل

C- 8 أو 9 سنوات

D- 10 سنوات أو 11 سنة

E- 12 أو 13 سنة

F- 14 أو 15 سنة

G- 16 سنة أو أكثر

41- ما هو عدد الأيام التي دخنت فيها سجائر خلال الثلاثين يوماً الماضية؟

A- و لا يوم

B- يوم أو يومان

C- من 3 إلى 5 أيام

D- من 6 إلى 9 أيام

E- من 10 أيام إلى 19 يوماً

F- من 20 إلى 29 يوماً

G- طيلة الأيام الثلاثين

42- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم سيجارة كنت تدخن في كل يوم من الأيام التي دخنت فيها السجائر؟

A- لم أدخن السجائر خلال الثلاثين يوماً الماضية

B- كنت أدخن أقل من سيجارة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)

C- كنت أدخن سيجارة واحدة يومياً

D- كنت أدخن سيجارتين إلى 5 سجائر يومياً

E- كنت أدخن 6 إلى 10 سجائر يومياً

F- كنت أدخن 11 إلى 20 سيجارة يومياً

G- كنت أدخن أكثر من 20 سيجارة يومياً

43- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم يوماً دخنت فيها منتجات أخرى من التبغ غير السجائر (مثلاً الأركيلة

أو السيكار أو الغليون)؟

A- ولا يوم

B- يوم أو يومان

C- من 3 إلى 5 أيام

D- من 6 إلى 9 أيام

E- من 10 أيام إلى 19 يوماً

F- من 20 إلى 29 يوماً

G- طيلة الأيام الثلاثين

44- كم كان عمرك عندما دخنت بالأركيلة لأول مرة؟

- A- لم أدخن بالأركيلة 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

45- ما هو عدد الأيام التي دخنت فيها بالأركيلة خلال الثلاثين يوماً الماضية؟

- A- ولا يوم
- B- يوم أو يومان
- C- من 3 إلى 5 أيام
- D- من 6 إلى 9 أيام
- E- من 10 إلى 19 يوماً
- F- من 20 إلى 29 يوماً
- G- طيلة الأيام الثلاثين

46- خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة كنت تدخن بالأركيلة في كل يوم من هذه الأيام؟

- A- لم أدخن بالأركيلة خلال الثلاثين يوماً الماضية
- B- كنت أدخن بالأركيلة أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)
- C- كنت أدخن بالأركيلة مرة واحدة يومياً
- D- كنت أدخن بالأركيلة مرتين إلى ثلاث مرات يومياً
- E- كنت أدخن بالأركيلة 4 إلى 5 مرات يومياً
- F- كنت أدخن بالأركيلة أكثر من 5 مرات يومياً

47- خلال الاثني عشر شهراً الماضية، هل حاولت التوقف عن تدخين السجائر؟

- A- لم أدخن السجائر أبداً
- B- لم أدخن سجائر خلال الأشهر الاثني عشر الماضية
- C- نعم حاولت التوقف عن تدخين السجائر
- D- لا لم أحاول التوقف عن تدخين السجائر

48- خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً دخن فيه أشخاص آخرون أثناء وجودك بينهم؟

- A- ولا يوم
- B- يوم أو يومان
- C- من 3 إلى 4 أيام
- D- من 5 إلى 6 أيام
- E- طيلة الأيام السبعة

49- مَنْ مِنْْ والدِيك أو ولي أَمرك يستعمل أي نوع من منتجات التبغ؟

- A- لا أحد منهم
- B- والدي أو ولي أَمري
- C- والدتي أو ولية أَمري
- D- والدي ووالدتي
- E- لا أعلم

50- هل تعتقد بأنك ستدخن السجائر خلال الاثني عشر شهراً القادمة؟

- A- بالتأكيد لن أدخن السجائر
- B- من المحتمل أن لا أدخن السجائر
- C- من المحتمل أن أدخن السجائر
- D- بالتأكيد سأدخن السجائر

51- إذا قدم لك أحد أعز أصدقائك سيجارة، هل ستدخنها؟

- A- بالتأكيد لن أدخنها
- B- من المحتمل أن لا أدخنها
- C- من المحتمل أن أدخنها
- D- بالتأكيد أدخنها

52- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول أضرار التدخين؟

- A- نعم
- B- لا
- C- لا أعلم

53- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول أضرار التدخين السلبي (ضرر التدخين على من لا يدخن)؟

- A- نعم
- B- لا
- C- لا أعلم

54- هل تعلم بأن القوانين السورية تمنع التدخين وبيع منتجات التبغ وتقديمها في المدارس؟

- A- نعم
- B- لا

تتعلق الأسئلة الثلاثة الآتية بموضوع شرب الكحول. ويشمل ذلك شرب البيرة أو العرق أو النبيذ... ولا يتضمن شرب الكحول تناول رشفات من الخمر في الطقوس الدينية. ويقصد بلفظ "شرب" تناول كأس من الخمر أو زجاجة من البيرة أو كوب صغير من المشروبات الكحولية المقطرة أو مزيج من المشروبات الكحولية.

55- كم كان عمرك عندما تناولت أول مشروب كحولي؟

- A- لم يسبق لي إطلاقاً تناول مشروب كحولي، باستثناء رشفات قليلة منه
- 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- خلال الثلاثين يوماً الماضية، ما هو عدد الأيام التي تناولت فيها شرباً واحداً على الأقل يحتوي على كحول؟

- A- ولا يوم
- B- يوم أو يومان
- C- من 3 إلى 5 أيام
- D- من 6 إلى 9 أيام
- E- من 10 إلى 19 يوماً
- F- من 20 إلى 29 يوماً
- G- طيلة الثلاثين يوماً

57- في الأيام التي تناولت فيها مشروباً كحولياً خلال الأيام الثلاثين الماضية، كم عدد المرات التي **إعتدت** فيها تناول شراب كحولي في اليوم؟

- A- لم أتناول أي مشروب كحولي خلال الأيام الثلاثين الماضية
- B- أقل من مرة واحدة يومياً (أي ليس كل يوم)
- C- مرة واحد يومياً
- D- مرتان يومياً
- E- 3 مرات يومياً
- F- 4 مرات يومياً
- G- 5 مرات أو أكثر يومياً

تتعلق الأسئلة الأربعة الآتية بالإصابة بفيروس الإيدز أو بمرض الإيدز.

58- هل سبق أن سمعت عن الإصابة بفيروس الإيدز أو بالمرض الذي يطلق عليه اسم الإيدز؟

- A- نعم
- B- لا

59- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول الإصابة بفيروس الإيدز

أو بمرض الإيدز؟

A- نعم

B- لا

C- لا أعلم

60- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول كيفية الوقاية من الإصابة بفيروس الإيدز أو بمرض الإيدز؟

A- نعم

B- لا

C- لا أعلم

61- هل سبق أن تحدثت مع أحد والديك أو ولي أمرك عن الإصابة بفيروس الإيدز أو بمرض الإيدز؟

A- نعم

B- لا

تتعلق الأسئلة الخمسة الآتية بالنشاط البدني. ويُقصد بالنشاط البدني كل نشاط يزيد من سرعة دقات قلبك ويجعلك تلهث. ويمكن مزاولة النشاط البدني من خلال ممارسة الرياضة أو اللعب مع الأصدقاء أو المشي إلى المدرسة. ومن بين الأمثلة عن هذا النشاط الجري والهرولة وركوب الدراجات ورياضة كرة القدم وغير ذلك من الأنشطة البدنية المماثلة.

62- خلال الأيام السبعة الماضية، ما هو عدد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً لمدة 60 دقيقة كاملة على الأقل كل يوم؟ احسب إجمالي الوقت الذي أمضيته في مزاولة أي نوع من أنواع النشاط البدني يومياً.

A- ولا يوم

B- يوم واحد

C- يومان

D- 3 أيام

E- 4 أيام

F- 5 أيام

G- 6 أيام

H- 7 أيام

63- خلال الأيام السبعة الماضية، في كم يوم مشيت أو ركبت الدراجة للذهاب إلى المدرسة أو العودة منها؟

A- ولا يوم

B- يوم واحد

C- يومان

D- 3 أيام

E- 4 أيام

F- 5 أيام

G- 6 أيام

H- 7 أيام

64- خلال السنة الدراسية الحالية، ما هو عدد الأيام التي واطبت فيها على حضور حصة التربية البدنية (حصة الرياضة) كل أسبوع؟

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

65- مع كم فريق رياضي لعبت خلال الاثني عشر شهراً الماضية؟

- A- ولا فريق
- B- فريق واحد
- C- فريقان
- D- 3 فرق أو أكثر

66- خلال السنة الدراسية الحالية، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات حول فوائد النشاط البدني؟

- A- نعم
- B- لا
- C- لا أعلم

يتعلق السؤال الآتي بالوقت الذي كثيراً ما تمضيه جالساً بعد خروجك من المدرسة أو بعد انتهائك من أداء واجباتك المدرسية في المنزل.

67- خلال يوم من الأيام العادية، كم من الوقت تمضيه جالساً في مشاهدة التلفزيون أو أمام الكمبيوتر أو في الحديث مع أصدقائك، أو تمضيه جالساً في مزاولة أحد الأنشطة الأخرى (مثلاً بليي ستيشن، ورق اللعب..)؟

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

تتعلق الأسئلة التسعة الآتية بأوضاعك في المدرسة والمنزل.

68- كم يوماً تغيبت عن دروسك أو عن المدرسة دون إذن خلال الثلاثين يوماً الماضية؟

- A- ولا يوم
- B- يوم أو يومان
- C- من 3 إلى 5 أيام
- D- من 6 إلى 9 أيام
- E- 10 أيام أو أكثر

69- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى كان التلاميذ في مدرستك ودودين ومتعاونين معك؟

- A- لم يكونوا كذلك أبداً
- B- نادراً ما يكونون كذلك
- C- يكونون كذلك أحياناً
- D- يكونون كذلك في معظم الأحيان
- E- يكونون كذلك دائماً

70- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى تأكد أحد والديك أو ولي أمرك من أدائك للواجبات المدرسية في المنزل؟

- A- لم يحدث ذلك أبداً
- B- نادراً ما يحدث ذلك
- C- يحدث ذلك أحياناً
- D- يحدث ذلك في معظم الأحيان
- E- يحدث ذلك دائماً

71- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى حاول أحد والديك أو ولي أمرك فهم مشاكلك ومخاوفك؟

- A- لم يحدث ذلك أبداً
- B- نادراً ما يحدث ذلك
- C- يحدث ذلك أحياناً
- D- يحدث ذلك في معظم الأحيان
- E- يحدث ذلك دائماً

72- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى كان أحد والديك أو ولي أمرك يعلم بشكل فعلي بما كنت

تفعله في وقت فراغك؟

- A- لم يحدث ذلك أبداً
- B- نادراً ما يحدث ذلك
- C- يحدث ذلك أحياناً
- D- يحدث ذلك في معظم الأحيان
- E- يحدث ذلك دائماً

73- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى تَقَعَد أحد والديك أو ولي أمرك أشياءك الشخصية دون موافقتك؟

- A- لم يحدث ذلك أبداً
- B- نادراً ما يحدث ذلك
- C- يحدث ذلك أحياناً
- D- يحدث ذلك في معظم الأحيان
- E- يحدث ذلك دائماً

74- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى قدم لك أحد والديك أو ولي أمرك الدعم والتشجيع؟

- A- لم يحدث ذلك أبداً
- B- نادراً ما يحدث ذلك
- C- يحدث ذلك أحياناً
- D- يحدث ذلك في معظم الأحيان
- E- يحدث ذلك دائماً

75- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى وبخك أو سخر منك أحد والديك أو ولي أمرك؟

- A- لم يحدث ذلك أبداً
- B- نادراً ما يحدث ذلك
- C- يحدث ذلك أحياناً
- D- يحدث ذلك في معظم الأحيان
- E- يحدث ذلك دائماً

76- خلال الثلاثين يوماً الماضية، إلى أي مدى كان أحد والديك أو ولي أمرك **يعرف بشكل فعلي** كيف تتفق

نقودك؟

- A- لم يحدث ذلك أبداً
- B- نادراً ما يحدث ذلك
- C- يحدث ذلك أحياناً
- D- يحدث ذلك في معظم الأحيان
- E- يحدث ذلك دائماً