

المسح الصحي العالمي لتلاميذ المدارس

مقدمة :

هذا المسح يخصّ صحتك والأمور التي تقوم بها وتؤثر على صحتك، ويشارك فيه تلاميذ المدارس الإعدادية بالبلاد التونسية كما يقوم به التلاميذ في العديد من دول العالم، وستوظف المعلومات التي ستدلي بها في تطوير البرامج من أجل صحة أفضل لك ولزملائك ولهذا فإن مشاركتك في هذا المسح الصحي تعود عليك بالفائدة.

إرشادات :

- * لا تكتب اسمك على هذه الاستمارة أو على بطاقة الإجابات.
- * الأجوبة التي ستدلي بها سرية ولن يطلع عليها أي شخص.
- * أجب على الأسئلة معتمدا على ما تعرفه أو تفعله حقيقة.
- * ليس هناك إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.
- * إذا أردت أن لا تجيب عن أحد الأسئلة أتركها فارغة.
- * تأكد من قراءتك لكل سؤال كاملا قبل الإجابة.
- * استخدم فقط قلم الرصاص الذي يعطى إليك.
- * اتبع التعليمات التي يملئها عليك المشرف.
- * اختر إجابة واحدة فقط لكل سؤال.
- * أملئ الإجابة الملائمة على بطاقة الإجابات.
- * للإجابة قم بملء الدائرة الملائمة على بطاقة الإجابات

إليك مثال حول كيفية ملء الدوائر.

عند ملئ الدوائر يكون الملأ كاملا على النحو التالي: ☒ وليس هذا ☐ أو ذاك ☐

شكرا لحسن تعاونكم

الوحدة الأساسية الخاصة
بالمعلومات الديمغرافية

1. العمر :

- a. 11 عاما أو أصغر
b. 12 عاما
c. 13 عاما
d. 14 عاما
e. 15 عاما
f. 16 عاما أو أكبر

2. الجنس :

- a. ذكر
b. أنثى

3. المستوى الدراسي :

- a. السابعة أساسي
b. الثامنة أساسي
c. التاسعة أساسي الوحدة الأساسية الخاصة بالسلوك الغذائي

تستفسر الأسئلة الثلاثة التالية عن طولك ووزنك وتعرضك للجوع.

4 . كم يبلغ طولك دون حذاء ؟

ضع الإجابة حسب المثال، ثم أملء الدائرة المناسبة لكل رقم.

المثال

القائمة (سم)			القائمة (سم)		
1	5	3			
0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
	3			3	
	4			4	
	5			5	
	6			6	
	7			7	
	8			8	
	9			9	
9	لا أدري		9	لا أدري	

5 . كم يبلغ وزنك دون حذاء ؟

ضع الإجابة حسب المثال، ثم أملء الدائرة المناسبة لكل رقم

المثال

الوزن (كلغ)			الوزن (كلغ)		
0	5	2			
0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2		2	2	
	3			3	
	4			4	
	5			5	
	6			6	
	7			7	
	8			8	
	9			9	
9	لا أدري		9	لا أدري	

6 . ما رأيك بوزنك ؟

- a. ضعيف جدًا
b. ضعيف
c. في حدود الوزن العادي
d. بدين
e. بدين جدًا

7 . ماذا تحاول أن تفعل ؟

a. لست بصدد فعل أي شيء لتغيير

وزني

b. أحاول تخفيف وزني

c. أحاول زيادة وزني

d. أحافظ على وزني الحالي

8. خلال الثلاثين (30) يوما الماضية هل تقوم بتمارين قصد تخفيف الوزن أو الزيادة فيه

a. نعم

b. لا

9. هل شعرت بالجوع بسبب عدم وجود طعام كاف في منزلك خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

a. لم أتعرض لذلك مطلقا

b. نادرا

c. أحيانا

d. معظم الأحيان

e. دائما

10. خلال الثلاثين يوما الماضية كم مرة تناولت فطور الصباح ؟

a. أبدا

b. أحيانا

c. في بعض المرات

d. غالب الأحيان

e. دائما

11. ماهو السبب الأساسي الذي يمنعك من تناول فطور الصباح ؟

a. أتناول فطور الصباح دائما

b. ليس لدي الوقت الكافي

c. لا أستطيع الأكل باكرا

d. الأكل في بيتنا غير متوفر دائما

e. أسباب أخرى

12. خلال الثلاثين يوما الماضية كم مرة تناولت الفطور (الغداء) خارج المنزل ؟

a. أبدا

b. أحيانا

c. في بعض المرات

d. غالب الأحيان

e. دائما

13. كم مرة، اعتدت أن تأكل الفاكهة خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

a. لم أتناول فاكهة في الثلاثين يوما الماضية

b. أقل من مرة واحدة في اليوم

c. مرة واحدة في اليوم

d. مرتان في اليوم

e. 3 مرات في اليوم

f. 4 مرات في اليوم

g. 5 مرات أو أكثر في اليوم

14. كم مرة، اعتدت أن تتناول الخضروات خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

a. لم أتناول خضروات في الثلاثين يوما الماضية

b. أقل من مرة واحدة في اليوم

c. مرة واحدة في اليوم

d. مرتان في اليوم

e. 3 مرات في اليوم

f. 4 مرات في اليوم

g. 5 مرات أو أكثر في اليوم

15. خلال الثلاثين يوما الماضية هل اعتدت شرب الحليب ومشتقاته (مثل : الجبن، والياغرت...)

a. لم أتناول الحليب ومشتقاته في الثلاثين يوما الماضية

b. أقل من مرة واحدة في اليوم

c. مرة واحدة في اليوم

d. مرتان في اليوم

e. 3 مرات في اليوم

f. 4 مرات في اليوم

g. 5 مرات أو أكثر في اليوم

16. خلال الثلاثين يوما الماضية هل اعتدت شرب المشروبات الغازية (مثل : الكوكا كولا، و الببسي كولا، والبوقا...)

a. لم أتناولها في الثلاثين يوما الماضية

b. أقل من مرة واحدة في اليوم

c. مرة واحدة في اليوم

d. مرتان في اليوم

e. 3 مرات في اليوم

f. 4 مرات في اليوم

g. 5 مرات أو أكثر في اليوم

17. كم من مرة تناولت أكلة خفيفة خارج البيت خلال السبعة أيام الماضية (مثل لبلاي، كسكروت كفتاجي، تن، دجاج، شورما، بيتزا) ؟

a. ولا يوم

b. يوم واحد

c. يومان

d. 3 ايام

e. 4 ايام

f. 5 ايام

g. 6 ايام

h. 7 ايام

18. خلال هذه السنة الدراسية هل تلقيت دروسا حول فوائد التغذية الصحية السليمة ؟

a. نعم

b. لا

c. لا أعرف

19. خلال هذه السنة الدراسية هل تلقيت دروسا حول الفوائد الصحية لتناول الفواكه والخضراوات ؟

a. نعم

b. لا

c. لا أعرف

20. خلال هذه السنة الدراسية هل تلقيت دروسا حول الفوائد الصحية لتناول الحليب ومشتقاته ؟

a. نعم

b. لا

c. لا أعرف

الوحدة الأساسية الخاصة بالنظافة

21. كم مرة، اعتدت تنظيف أسنانك أو غسلها بالفرشاة خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

a. لم أنظف أسناني ولم أغسلها في الثلاثين يوما الماضية

b. أقل من مرة واحدة في اليوم

c. مرة واحدة في اليوم

d. مرتان في اليوم

e. 3 مرات في اليوم

f. 4 مرات أو أكثر في اليوم

22. هل اعتدت غسل يديك قبل الأكل خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

a. لم أغسلها مطلقا

b. نادرا

c. أحيانا

d. معظم الأحيان

e. دائما

23. هل اعتدت غسل يديك بعد استخدام دورات المياه خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

a. لم أغسلها مطلقا

b. نادرا

c. أحيانا

d. معظم الأحيان

e. دائما

24. هل دورات المياه في المدرسة، نظيفة ؟

a. لا توجد دورات المياه في المدرسة

b. نعم

c. لا

25. هل استعملت الصابون لدى غسل يديك خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

a. لم أستخدمة مطلقا

b. نادرا

c. أحيانا

d. معظم الأحيان

e. دائما

26. خلال الإثني عشر شهرا الماضية هل أحسست بالآلام في أسنانك

a. أبدا

b. أحيانا

c. في بعض الأحيان

d. في غالب الأحيان

e. دائما

27. متى ذهبت إلى طبيب الأسنان قصد الفحص أو التنظيف ...

a. خلال الإثني عشر شهرا الفارطة

b. بين 12 و 24 شهرا الماضية

c. أكثر من 24 شهرا الماضية

d. أبدا

e. لا أعرف

28. خلال السنة الدراسية الحالية هل تلقيتم درسا لتفادي الأمراض الطفيلية ؟

a. نعم

b. لا

c. لا أعرف

الوحدة الأساسية الخاصة بالعنف والإصابات غير المتعمدة

يدور السؤال التالي بالتعنيف البدني. ويقصد بالتعنيف البدني قيام شخص أو أكثر بمهاجمة أو

ضرب شخص آخر، أو قيام شخص أو أكثر بجرح شخص آخر باستخدام أحد الأدوات (مثل العصا أو السكين). ولا يشمل التعنيف البدني تعارك تلميذين لهما تقريبا نفس الشدة أو القوة.

29. كم مرة، خلال الإثني عشر شهرا الماضية، تعرضت لهجمة بدنية ؟

a. ولا مرة

b. مرة واحدة

c. مرتان أو ثلاث

d. 4 أو 5 مرات

e. 6 أو 7 مرات

f. 8 أو 9 مرات

g. 10 أو 11 مرة

h. 12 مرة أو أكثر

يتعلق السؤال التالي بالعراك الجسدي. ويقصد بالعراك الجسدي تعارك تلميذين لهما تقريبا نفس الشدة أو القوة.

30. كم مرة شاركت في عراك جسدي خلال الإثني عشر شهرا الماضية ؟

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

تدور الأسئلة الخمس التالية عن أشد الإصابات خطورة التي حدثت لك أثناء الإثني عشر شهرا الماضية. وتعد الإصابة خطيرة عندما تقعدك لمدة يوم كامل على الأقل وتمنعك من القيام بأنشطتك العادية (مثل الذهاب إلى المدرسة أو ممارسة الرياضة أو أداء واجباتك الدراسية) أو عندما تتطلب معالجة من قبل طبيب أو ممرضة.

31. خلال الإثني عشر شهرا الماضية كم مرة تعرضت لإصابة بدنية خطيرة ؟

a. ولا مرة

g. أصبت في حريق أو كنت قريبا
جدا من اللهب أو من شيء
ساخن.

h. ثمة أسباب أخرى لإصابتي.

34. كيف أصبت بهذه الإصابات شديدة الخطورة
أثناء الاثنى عشر شهرا الماضية ؟

a. لم أصب بأية إصابات خطيرة.

b. أصبت في حادث

c. أصابني أحد الأشخاص دون
قصد

d. أصبت نفسي عمدا

e. أصابني شخص آخر عمدا

35. ما هي الإصابات شديدة الخطورة التي حدثت
لك أثناء الاثنى عشر شهرا
الماضية ؟

a. لم أصب بأية إصابات خطيرة.

b. أصبت بكسر في العظام أو خلع
في أحد المفاصل.

c. أصبت بجرح أو وخز أو جرح
أو تم طعني

d. أصبت بارتجاج أو بسائر
إصابات الرأس والرقبة، أو تم
ضربي، أو لم أستطع التنفس.

e. أصبت بطلق ناري

f. أصبت بحروق شديدة.

g. فقدت كل أو جزء من قدمي أو
من رجلي أو من يدي أو من
ذراعي

h. إصابات أخرى.

يتناول السؤال التالي الاستقواء. ويقصد
قيام تلميذ أو مجموعة من التلاميذ بقول أو فعل
أشياء بذيئة أو بغیضة لتلميذ آخر. ومن الاستقواء
أيضا مضايقة أحد التلاميذ كثيرا بشكل كره أو
نبذه عن قصد. ولكن تلك الممارسة لا تشمل قيام
تلميذين يتمتعان بالمستوى نفسه من الشدة
والقوة بالجدل أو الشجار، أو قيام أحدهما
بمضايقة الآخر بشكل ودي وبطريقة مرحية.

36. كم من يوم كان يتم الاستقواء عليك ؟

a. ولا يوم

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

32. ماذا كنت تفعل، أثناء الاثنى عشر شهرا
الماضية، عندما أصبت بإصابات شديدة الخطورة ؟

a. لم أصب بأية إصابات خطيرة
أثناء الاثنى عشر شهرا الماضية.

b. ألعب أو أتدرب على إحدى
الالعاب الرياضية.

c. أمشي أو أجري، ولكن ليس في
إطار اللعب أو التدريب على
إحدى الألعاب الرياضية.

d. أقود دراجة عادية أو دراجة
نارية.

e. أركب أو أقود سيارة أو أنواع
أخرى من وسائل النقل المزودة
بمحركات.

f. أؤدي أي عمل بأجر أو بغير أجر
بما في ذلك شؤون المنزل.

g. لا شيء

h. شيء آخر.

33. ما هو السبب الرئيسي لإصابتك بالإصابات
شديدة الخطورة أثناء الاثنى عشر شهرا الماضية ؟

a. لم أصب بأية إصابات خطيرة.

b. حادث أصاب وسيلة النقل ذات
المحركات التي كنت فيها أو
صدمتني إحدى هذه الوسائل.

c. سقطت

d. سقط شيء ما فوقي أو ارتطم بي.

e. كنت أتشاجر مع أحد الأشخاص.

f. قام أحد الأشخاص بمهاجمتي أو
الاعتداء علي أو إيذائي جسديا.

b. يوم أو يومان

c. ثلاث أو خمس أيام

d. 6 - 9 أيام

e. 10-19 يوم

f. 20-29 يوم

g. 30 يوم الكاملة

37. كيف كان يتم الاستقواء عليك في معظم الأحيان خلال الأيام الثلاثين الماضية ؟

a. لم يتم الاستقواء عليّ خلال الأيام الثلاثين الماضية

b. تم ضربي وركلي وجذبي ودفعي بشدة وحبسي داخل أحد المباني.

c. تم الاستهزاء بي بسبب لوني.

d. تم الاستهزاء بي بسبب ديني

e. سخر مني من خلال النكت والتعليقات والإيماءات الإباحية.

f. تم استبعادني من الأنشطة عن قصد أو تم تجاهلي تماما.

g. سخر مني بسبب شكلي أو وجهي.

h. بطرق أخرى.

الوحدة الأساسية الخاصة بالصحة النفسية

تدور الأسئلة الستة التالية حول مشاعرك وصدقاتك خلال الاثني عشر شهرا الماضية.

38. هل شعرت بالوحدة ؟

a. لم أشعر بها مطلقا

b. نادرا

c. أحيانا

d. معظم الأحيان

e. دائما

39. هل شعرت بالقلق حيال شيء ما لدرجة عدم النوم ؟

a. لم أشعر به مطلقا

b. نادرا

c. أحيانا

d. معظم الأحيان

e. دائما

40. هل سبق أن شعرت بالحزن أو اليأس كل يوم تقريبا لمدة أسبوعين متتاليين أو أكثر، لدرجة التوقف عن ممارسة أنشطتك المعتادة ؟

a. نعم

b. لا

41. هل خامرتك بجد، فكرة الانتحار ؟

a. نعم

b. لا

42. هل وضعت خطة للانتحار ؟

a. نعم

b. لا

43. كم يبلغ عدد أصدقائك المقربين ؟

a. 0

b. 1

c. 2

d. 3 أو أكثر

الوحدة الأساسية الخاصة باستخدام التبغ

تدور الأسئلة التالية حول استخدام السجائر وسائر أنواع التبغ.

44. كم كان عمرك عندما دخنت سجارة لأول مرة ؟

a. لم أدخن سجائر قط

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. كم عدد الأيام التي دخنت فيها سجائر خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

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 يوما

f. من 20 إلى 29 يوما

g. طيلة الأيام الثلاثين

46. خلال الثلاثين يوما الماضية، كم يوما استعملت فيها أنواعا أخرى من التبغ ؟

a. ولا يوم

b. يوم أو اثنان

c. من 3 إلى 5 أيام

d. من 6 إلى 9 أيام

e. من 10 أيام إلى 19 يوما

f. من 20 إلى 29 يوما

g. طيلة الأيام الثلاثين

47. خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، هل حاولت الإقلاع عن التدخين ؟

a. لم أدخن سجائر أبدا

b. لم أدخن سجائر خلال الأشهر الاثني عشر شهرا الماضية

c. نعم

d. لا

48. كم يوما، أثناء الأيام السبعة الماضية، دخن فيها أشخاص أثناء وجودك ؟

a. ولا يوم

b. يوم أو يومان

c. 3 أو 4 أيام

d. 5 أو 6 أيام

e. طيلة الأيام السبعة

49. من من والديك أو أولياء أمرك يستعمل أحد أنواع التبغ ؟

a. لا أحد

b. والدي أو ولي أمري

c. والدتي أو ولية أمري

d. كلاهما

e. لا أعرف

50. هل ناقش أحد من أفراد عائلتك مضار التدخين ؟

a. نعم

b. لا

51. هل تعتقد بأن التدخين يؤثر على الوزن ؟

a. يزيد في الوزن

b. ينقص في الوزن

c. لا يؤثر

52. هل تعتقد أن التدخين مضر بالصحة ؟

a. حتما لا

b. أعتقد لا

c. أعتقد نعم

d. أكيد نعم

53. هل تفكر في التدخين بداية من السنة المقبلة ؟

a. نعم

b. لا

54. من من والديك أو أولياء أمرك يستعمل الشيعة ؟

a. لا أحد

b. والدي أو ولي أمري

c. والدتي أو ولية أمري

d. كلاهما

e. لا أعرف

55. كم كان عمرك عندما دخنت الشيعة لأول مرة ؟

a. لم أدخنها قط

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 يوما الماضية كم مرة شاهدت إعلانا حول التدخين عبر وسائل الإعلام كالتلفزة والإذاعة والمعلقات والمجلات والسما ؟

a. كثيرا

b. بعض المرات

c. ولا مرة

57. عندما تشاهد تظاهرات رياضية أو برامج تلفزيونية هل تشاهد غالبا إعلانات حول أنواع السجائر ؟

a. أبدا، لم أشاهد التلفزة

b. أبدا

c. أحيانا

d. في بعض الأحيان

e. أغلب الأوقات

f. دائما

58. عندما تشاهد التلفزة أو الفيديو هل تشاهد الممثلين بصدد التدخين ؟

- a. أبدا، لا أشاهد التلفزة أو الفيديو
- b. أبدا
- c. أحيانا
- d. في بعض الأحيان
- e. أغلب الأوقات
- f. دائما

الوحدة الأساسية الخاصة بتعاطي الكحول
وسائر أنواع المخدرات

تدور الأسئلة الخمسة التالية حول تناول المشروبات الكحولية.

59. هل سبق لك أن تناولت مشروبات كحولية؟

- a. نعم
- b. لا

60. أين كنت عند تناولك لأول كأس للمشروبات الكحولية ؟

- a. لم أتناول قط
- b. في بيتي
- c. في بيت صديق
- d. في المدرسة
- e. في الشارع أو في حديقة
- f. في حانة أو في ملهى ليلي
- g. في مطعم
- h. مكان آخر

61. كيف تحصل عادة، على الكحول الذي كنت تتناوله خلال الثلاثين يوما الماضية ؟ اختر إجابة واحدة فقط.

- a. لم أتناول أي مشروب كحولي في الأيام الثلاثين الماضية
- b. اشتريته من أحد المتاجر، أو المحلات،...
- c. أعطيت شخصا آخر نقودا كي يشتريه لي
- d. حصلت عليه من أصدقائي
- e. حصلت عليه في المنزل
- f. حصلت عليه بطرق أخرى

62. خلال الثلاثين يوما الماضية هل رفض أحدهم بيعك المشروبات الكحولية نظرا لصغر سنك ؟

- a. لم أحاول شراء المشروبات الكحولية
- b. نعم أحدهم رفض بيعي المشروبات الكحولية بسبب صغر سني
- c. لا، صغر سني لم يمنعني من شراء المشروبات الكحولية

63. هل والداك أو أولياء أمرك يتعاطون المشروبات الكحولية ؟

- a. لا أحد
- b. والدي أو وليّ أمري
- c. والدتي أو وليّة أمري
- d. كلاهما
- e. لا أعرف

64. خلال هذه السنة الدراسية هل تناولتم بالدرس المخاطر المنجزة عن تناول المشروبات الكحولية ؟

- a. نعم
- b. لا
- c. لا أعرف

65. عندما تشاهد التلفزة أو الفيديو هل تشاهد الممثلين بصدد تناول المشروبات الكحولية ؟

- a. أبدا، لا أشاهد التلفزة أو الفيديو
- b. أبدا
- c. أحيانا
- d. في بعض الأحيان
- e. أغلب الأوقات
- f. دائما

66. عندما تشارك في تظاهرات رياضية أو حفلات أو اجتماعات مع الأصدقاء هل تشاهد غالبا إعلانات حول المشروبات الكحولية ؟

- a. أبدا، لا أشارك في مثل هذه الأنشطة
- b. أبدا
- c. أحيانا
- d. في بعض الأحيان
- e. أغلب الأوقات
- f. دائما

السؤال التالي عن المخدرات

67. كم مرة في حياتك تعاطيت المخدرات ؟

a. ولا مرة

b. مرة أو مرتان

c. 3-9 مرات

d. 10 مرات أو أكثر

الوحدة الأساسية المتعلقة بالسلوك
الجنسي والعدوى بفيروس عوز المناعة
المكتسب

68. هل سبق لك أن سمعت عن فيروس فقدان
المناعة البشري أو عن داء السيدا ؟

a. نعم

b. لا

69. خلال هذه السنة الدراسية، هل تحدثتم في
الفصل عن فيروس فقدان المناعة البشري أو عن
داء السيدا ؟

a. نعم

b. لا

70. خلال هذه السنة الدراسية، هل تحدثتم في
الفصل عن كيفية تجنب الإصابة بفيروس فقدان
المناعة البشري أو داء السيدا ؟

a. نعم

b. لا

71. هل يمكن لشخص حماية نفسه من الإصابة
بفيروس فقدان المناعة البشري أو بداء السيدا
بالامتناع عن العلاقات الجنسية ؟

a. نعم

b. لا

72. هل سبق لك أن تحدثت مع أحد والديك أو
ولي أمرك عن فيروس فقدان المناعة البشري أو
عن داء السيدا ؟

a. نعم

b. لا

الوحدة الأساسية الخاصة بالنشاط البدني

يدور السؤالان التاليان حول النشاط البدني.
ويقصد بالنشاط البدني أي نشاط يزيد من سرعة
دقات القلب وسرعة تواتر التنفس لبعض الوقت.
يمكن ممارسة النشاط البدني من خلال الرياضة أو
اللعب مع الأصدقاء أو المشي إلى المدرسة.

مثال: العدو والمشي السريع وركوب الدراجات
والرقص وممارسة الرياضات المختلفة.

73. ما هو عدد الأيام التي مارست فيها نشاطا
بدنيا لمدة 60 دقيقة كاملة في اليوم على الأقل

(دون اعتبار حصة التربية البدنية بالمدرسة) خلال
الأيام السبعة الماضية ؟

a. ولا يوم

b. يوم واحد

c. يومان

d. 3 أيام

e. 4 أيام

f. 5 أيام

g. 6 أيام

h. 7 أيام

74. ما هو عدد الأيام التي مارست فيها نشاطا
بدنيا لمدة 60 دقيقة كاملة في اليوم على الأقل،
خلال أحد الأسابيع العادية الماضية ؟

a. ولا يوم

b. يوم واحد

c. يومان

d. 3 أيام

e. 4 أيام

f. 5 أيام

g. 6 أيام

h. 7 أيام

هذا السؤال يتناول الوقت الذي تمضيه جالسا
في الغالب عندما لا تكون في المدرسة أو تؤدي
الواجب الدراسي المنزلي.

75. في الأيام العادية، كم من الوقت تمضيه
جالسا، تشاهد التلفزيون أو تلعب ألعاب الكمبيوتر
أو تتحدث مع أصدقائك، أو تمضيه جالسا تمارس
أحد الأنشطة الأخرى (لعب الورق،...) ؟

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

يتناول السؤالان التاليان الذهاب إلى المدرس
والعودة إلى المنزل.

76. كم يوما ذهبت إلى المدرسة وعدت منها
مشيا أو راكبا الدراجة خلال الأيام السبعة
الماضية ؟

80. هل يقوم والداك أو أولياء أمرك بمتابعة دراستك في المنزل خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

- a. لم يقوموا بذلك أبدا
- b. نادرا
- c. أحيانا
- d. معظم الأحيان
- e. دائما

81. هل حاول والداك أو أولياء أمرك تفهم صعوباتك ومخاوفك خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

- a. لم يقوموا بذلك أبدا
- b. نادرا
- c. أحيانا
- d. معظم الأحيان
- e. دائما

82. في الغالب هل لوالداك أو لأولياء أمرك معرفة عن كيفية قضائك لوقت فراغك ؟

- a. أبدا
- b. نادرا
- c. أحيانا
- d. معظم الأحيان
- e. دائما

- a. ولا يوم
- b. يوم واحد
- c. يومان
- d. 3 أيام
- e. 4 أيام
- f. 5 أيام
- g. 6 أيام
- h. 7 أيام

77. كم من الوقت يستغرقه، عادة، الذهاب إلى المدرسة والعودة منها كل يوم خلال الأيام السبعة الماضية ؟ أضف الوقت الذي تمضيه في الذهاب إلى المدرسة والعودة إلى المنزل.

- a. أقل من 10 دقائق يوميا
- b. من 10 إلى 19 دقيقة
- c. من 20 إلى 29 دقيقة يوميا
- d. من 30 إلى 39 دقيقة يوميا
- e. من 40 إلى 49 دقيقة يوميا
- f. من 50 إلى 59 دقيقة يوميا
- g. 60 دقيقة أو أكثر يوميا

تتناول الأسئلة الخمس التالية تجربتك في المدرسة والمنزل.

78. كم عدد الأيام التي تغيبت فيها عن دروسك أو المدرسة دون إذن خلال الثلاثين يوما 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

79. إلى أي مدى كان التلاميذ في مدرستك يتعاملون بلطف ومتعاونين في الغالب خلال الثلاثين يوما الماضية ؟

- a. لم يكونوا كذلك قط
- b. نادرا
- c. أحيانا
- d. معظم الأحيان
- e. دائما