

أخي الطالب / أختي الطالبة،،

إذ نشكر لك مشاركتك في البحث الصحي العالمي لطلبة المدارس، والذي سيساهم في توفير المعلومات اللازمة بشأن صحتك، مما سيمكننا من وضع الخطط والبرامج الصحية الوقائية لحماية وإخوتك وأصدقائك من الأمراض التي يمكن تجنبها، يرجى الإجابة على هذه الاستمارة بجدية ودقة، مؤكداً لك بأن المعلومات ستعامل بسرية تامة من قبل وزارة الصحة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.


تعليمات هامة

- 1- اقرأ كل سؤال بعناية
- 2- اختر إجابة صحيحة واحدة لك سؤال، ثم ظلل الدائرة المناسبة كلياً، في استمارة الإجابة على الشكل التالي:



- 3- املأ دائرة واحدة لكل سؤال
- 4- استعمل قلم الرصاص الخاص التي استلمته لملئ دوائر الإجابات
- 5- حاول الإجابة على جميع أسئلة الاختبار، وفي حالة عدم تأكدك من الإجابة الصحيحة حاول اختيار أقرب إجابة إلى الصواب.
- 6- إذا أردت تغيير إجابتك، تأكد من مسح الإجابة السابقة وتظليل دائرة الإجابة الصحيحة كما هو موضح أعلاه

مثال:

	<p>هل يعيش السمك في الماء؟</p> <p>A. لا، بدون شك</p> <p>B. ربما لا</p> <p>C. ربما نعم</p> <p>D. نعم ، بدون شك</p>
---	---

الأسئلة الثلاثة التالية تتناول الإحساس بالجوع أو تناول وجبة الفطور.

7- في الـ 30 يوماً الماضية، كم مرة شعرت بالجوع لعدم وجود طعام كاف في البيت ؟

- A. أبداً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. معظم الوقت
- E. دائماً

8 - في الـ 30 يوماً الماضية ، كم مرة أكلت طعام الفطور؟

- A. لا أتناول الفطور مطلقاً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. معظم الأيام
- E. أكل الـ فطور دائماً

9 - ما هو السبب الرئيسي لعدم تناولك وجبة الفطور؟

- A. أنا أتناول وجبة الفطور
- B. لا يوجد لدي الوقت الكافي لتناول وجبة الفطور
- C. لا أستطيع تناول الفطور في الصباح الباكر
- D. لا يتم غالباً إعداد طعام في البيت صباحاً
- E. لا يوجد طعام في البيت في معظم الأحيان
- F. أسباب أخرى

تتناول الاسئلة الستة التالية الاطعمة التي يمكن ان تتناولها

10- خلال الـ 30 يوماً الماضية ، عادةً كم مرة في اليوم الواحد أكلت الفواكه مثل التفاح، البرتقال، العنب، الكيوي، المانجو، الكمثرى، الموز، البطيخ... الخ؟

- A. لم أكل أي نوع من الفواكه خلال الـ 30 يوماً الماضية
- B. أكلت الفواكه في أيام معدودة ولكن ليس يومياً
- C. مرة واحدة يومياً
- D. مرتان يومياً
- E. 3 مرات يومياً
- F. 4 مرات يومياً
- G. 5 مرات أو أكثر يومياً

11- خلال الـ 30 يوماً الماضية ، عادةً كم مرة في اليوم الواحد أكلت الخضروات مثل الطماطم، والخيار، والخس، والجزر وغيرها؟

- A. لم أكل الخضروات في الشهر الماضي
- B. أكلت الخضروات في أيام معدودة ولكن ليس يومياً
- C. مرة واحدة يومياً
- D. مرتان يومياً
- E. 3 مرات يومياً

1- كم عمرك ؟

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

2- ما هو جنسك؟

- A. ذكر
- B. أنثى

3- في أي فصل تدرس ؟

- A. السابع
- B. الثامن
- C. التاسع
- D. العاشر

4- ما هي جنسيتك ؟

- A. الإمارات
- B. دولة خليجية أخرى (ال كويت / السعودية / عمان / قطر / البحرين / اليمن)
- C. لبنان / سوريا / الأردن / فلسطين / العراق
- D. شمال افريقيا (مصر / تونس / المغرب / الجزائر / ليبيا / موريتانيا)
- E. جنوب شرق اسيا (الهند / باكستان / بنجلادش / سريلانكا / الفلبين / اندونيسيا)
- F. أوروبا / الولايات المتحدة الأمريكية / أستراليا
- G. دولة أخرى

5- ما هو المستوى التعليمي لوالدك ؟

- A. غير متعلم (لم يلتحق بأي مدرسة)
- B. أ كمل التعليم الابتدائي
- C. أ كمل التعليم المتوسط
- D. أ كمل التعليم الثانوي
- E. أ كمل التعليم الجامعي
- F. لا أعرف

6- ما هو المستوى التعليمي لوالدتك؟

- A. غير متعلمة (لم تلتحق بأي مدرسة)
- B. أ كملت التعليم الابتدائي
- C. أ كملت التعليم المتوسط
- D. أ كملت التعليم الثانوي
- E. أ كملت التعليم الجامعي
- F. لا أعرف

F. 4 مرات يوميا
G. 5 مرات أو أكثر

السؤال التالي يتعلق بما تلقيت دروساه في المدرسة

16- خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروسا في المدرسة عن فوائد الغذاء المتوازن؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

الأسئلة الستة التالية تدور حول نشاطاتك الصحية الشخصية.

17- خلال الـ 30 يوما الماضية عادة كم مرة في اليوم الواحد نظفت أسنانك أو استخدمت فرشاة الأسنان؟

- A. لم أنظف أسناني أو استخدم فرشاة الأسنان خلال الـ 30 يوما الماضية
B. نظفت أسنان ي في ايام معدودة ولكن ليس يوميا
C. مرة واحدة يوميا
D. مرتان يوميا
E. 3 مرات يوميا
F. 4 مرات أو أكثر يوميا

18- خلال الـ 30 يوما الماضية عادة كم مرة غسلت يديك قبل تناول الطعام؟

- A. لا اغسل يدي قبل تناول الطعام نادراً
B. نادراً
C. أحيانا
D. معظم الأوقات
E. دائماً

19- خلال الـ 30 يوما الماضية، عادة كم مرة غسلت يديك بعد استخدام المرحاض؟

- A. لا اغسل يدي بعد استخدام المرحاض إطلاقاً
B. نادراً
C. أحيانا
D. معظم الأوقات
E. دائماً

20 - خلال الـ 30 يوما الماضية ، كيف تصف استخدامك للصابون أثناء غسل يديك؟

- A. لا استعمل الصابون إطلاقاً
B. نادراً
C. أحيانا
D. معظم الأوقات
E. دائماً

12- خلال الـ 30 يوما الماضية ، عادة كم مرة في اليوم الواحد شربت المشروبات الغازية مثل البيبسي كولا ، أو الكوكا كولا ، أو ال سفن أب ، أو ال ماو ن تين ديو... الخ؟
A. لم اشرب أي مشروبات غازية في الشهر الماضي
B. شربت المشروبات الغازية في أيام معدودة، ولكن ليس كل يوم

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 الـ 7 أيام الماضية ، في كم يوم تناولت طعامك في مطاعم الوجبات السريعة مثل ماكдонаلد، بيتزا هت، برجر كنغ، هارديز... الخ؟

A. لم أكل في مطعم للوجبات السريعة خلال الـ 7 أيام الماضية
B. يوم واحد
C. يومان
D. 3 أيام
E. 4 أيام
F. 5 أيام
G. 6 أيام
H. 7 أيام

14- خلال الـ 30 يوما الماضية ، عادة كم مره في اليوم الواحد شربت اللبن (الحليب) أو أكلت منتجات الألبان مثل الزبادي (الروب) أو الجبن أو اللبنة؟

A. لم أ شرب الحليب أو تناول أي من منتجات الحليب في الـ 30 يوما الماضية

B. شربت الحليب في ايام معدودة ولكن ليس يوميا
C. مره 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- في الـ 30 يوما الماضية ، عادة كم مره في اليوم الواحد أكلت أطعمة غنية بالدهون مثل الشاورمه أو الهريس أو البرياني أو اللحم المقلي أو البطاطا المقلية؟
A. لم أتناول أي أطعمة غنية بالدهون خلال الـ 30 يوما الماضية

B. أكلت أطعمة غنية بالدهون في ايام معدودة ولكن ليس يوميا
C. مره واحد في اليوم
D. مرتان في اليوم
E. 3 مرات في اليوم
F. 4 مرات في اليوم
G. 5 مرات أو أكثر في اليوم

21- هل سبق أن تلقيت دروساً خلال العام الدراسي الحالي عن أهمية غسل الأيدي؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

22- خلال ال 7 أيام الماضية، كم مرة استحمت؟

- A. 2-3 مرات في اليوم
B. مرة واحدة في اليوم
C. مرة واحدة كل 2-3 أيام
D. مرة واحدة كل 4-5 أيام
E. مرة واحدة كل 6-7 أيام

السؤالين التاليين يتناولان موضوع الاعتداء الجسدي و الانتماء إلى العصابات. ان الاعتداء الجسدي يحدث عندما يقوم شخص أو أكثر بالهجوم على أو ضرب احدهم. أو عندما يقوم شخص أو أكثر بإيذاء شخص آخر باستخدام سلاح (مثل العصا، السكين أو المسدس). هذا ولا يعتبر عندما يتعارك شخصان بنفس القوة والقدرة الجسدية اعتداءً جسدياً.

23- خلال الاثنى عشر شهراً الماضية، كم مرة تعرضت للاعتداء الجسدي ؟

- A. لم أتعرض لأي اعتداء خلال الاثنى عشر شهراً الماضية
B. مرة واحدة
C. 2-3 مرات
D. 4-5 مرات
E. 6-7 مرات
F. 8-9 مرات
G. 10-11 مرة
H. 12 مرة أو أكثر

24 - هل أنت الآن عضو في أي مجموعة أو عصابة ؟

- A. نعم
B. لا

السؤالين التاليين يتناولان موضوع العراك. العراك هو عندما يقرر تلميذان أو أكثر بنفس القوة والقدرة تقريباً العراك مع بعضهم البعض .

25 - خلال الاثنى عشر شهراً الماضية، كم مرة اشتريت في عراك؟

- A. لم اشترك في أي عراك خلال الاثنى عشر شهراً الماضية
B. مرة واحدة
C. 2-3 مرات

- D. 4-5 مرات
E. 6-7 مرات
F. 8-9 مرات
G. 10-11 مره
H. 12 مرة أو اكثر

26 - خلال العام الدراسي الحالي هل تلقيت دروساً في المدرسة كيف تتجنب العراك والعنف ؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

الاسئلة الخمسة التالية تتعلق بأخطر الإصابات التي تعرضت لها خلال العام. تعتبر الإصابة خطيرة عندما تمنعك من مزاولة النشاط المعتاد لمدة يوم كامل (الأنشطة المعتادة مثل الذهاب المدرسة أو العمل أو ممارسة الرياضة) أو عندما تتطلب علاجاً من الطبيب أو الممرض .

27 - خلال الاثنى عشر شهراً الماضية كم مرة تعرضت لإصابة خطيرة ؟

- A. لم أتعرض لأية إصابة خطيرة خلال السنة الماضية
B. 2-3 مرات
C. 4-5 مرات
D. 6-7 مرات
E. 8-9 مرات
F. 10-11 مره
G. 12 مره أو اكثر

28- خلال الاثنى عشر شهراً الماضية ماذا كنت تفعل عندما تعرضت للإصابة الأكثر خطورة ؟

- A. لم أتعرض لأي أصابه خطيرة خلال الاثنى عشر شهراً الماضية
B. أثناء اللعب أو التمرين
C. أثناء المشي أو الركض ولكن ليس أثناء المشاركة في مسابقة رياضية
D. أثناء ركوب الدراجة أو لوح التزلج أو عجلات التزلج
E. أثناء سباق السيارة أو عربة بمحرك
F. أثناء مزاولة مهنة مدفوعة أو غير مدفوعة الأجر مثل العمل في المنزل و الحديقة أو تحضير الطعام
G. لم أكن افعل شيئاً
H. غيرها

29 - خلال الاثنى عشر شهراً الماضية ما كان سبب أخطر إصابة تعرضت لها؟

- A. لم أتعرض لأي إصابة خطيرة خلال الاثنى عشر شهراً الماضية
B. كنت في سيارة أو صدمت من قبل سيارة
C. سقطت من مكان مرتفع
D. اصطدمت بشيء أو سقطت شيء علي
E. كنت مشتركاً في عراك

- F. تعرضت لهجوم أو للاعتداء
G. كنت متواجد في مكان يحترق أو قريباً منه
H. غيرها

30 - خلال الاثنى عشر شهرا الماضية كيف تعرضت ل إصابه ؟

- A. لم أتعرض لأي إصابة خطيرة خلال الاثنى عشر شهرا الماضية
B. عرضت نفسي للإصابة عن غير قصد
C. تعرضت للإصابة من قبل شخص آخر ولكن عن غير قصد
D. عرضت نفسي للإصابة متعمداً
E. تعرضت للأذى من قبل آخرين عن قصد أو تصميم
31 - خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، ما نوع الإصابة
ال خطر التي تعرضت لها؟
A. لم أتعرض لأي إصابة خطيرة خلال الاثنى عشر شهرا الماضية
B. تعرضت لكسر في عظام اليد أو الرجل أو خلع مفصل اليد
C. تعرضت لجرح أو وخز أو طعن
D. تعرضت لارتجاج بالمخ أو أية إصابة أخرى في الرأس أو الرقبة أو الإغماء، أو عدم القدرة على التنفس
E. أصبت بجرح من طلق ناري
F. تعرضت لحرق جلدي
G. فقدت جزء من الذراع أو اليد أو القدم
H. غيرها

الأسئلة الثلاثة التالية تتناول موضوع السلامة الشخصية.

32 - في الشهر الماضي كم مره استخدمت الخوذة الواقية عند قيادتك للدراجة الهوائية أو أي مركبة من غير محرك (غير آلية) ؟
A. لم أركب الدراجة الهوائية أو أي مركبة غير آلية خلال ال 30 يوما الماضية
B. أبداً
C. نادراً
D. أحياناً
E. معظم الوقت
F. استخدمها دائماً

33 - خلال ال 30 يوما الماضية، كم مره تغيبت عن المدرسة لأنك شعرت بعدم الأمان داخل المدرسة أو في الطريق منها وإليها؟
A. لم أتعيب عن المدرسة خلال ال 30 يوما الماضية
B. يوماً واحداً
C. يوم أو يومين
D. أربعة أو خمسة أيام
E. ستة أيام أو أكثر

34 - خلال ال 30 يوما الماضية هل تم سرقة أو ت حط ي م إحدى ممتلكاتك في المدرسة مثل السيارة أو الملابس أو الكتب ؟
A. لم أتعرض لل سرقة ولم يتم تحطيم أي من ممتلكاتي خلال ال 30 يوما الماضية
B. مره واحدة
C. 2-3 مرات

- D. 4-5 مرات
E. 6-7 مرات
F. 8-9 مرات
G. 10-11 مره
H. 12 مره أو أكثر

السؤالين التاليين عن التحرش . التحرش هو قيام طالب أو مجموعة من الطلبة بأفعال غير مقبولة أو غير مستحبة لطالب آخر أو إغاضته أو استبعاده عن قصد . أما إذا قام طالبان بنفس القوة بإغاضة بعضهم البعض كمزاح ومداعبة فإن ذلك لا يعتبر تحرشاً.

35 - خلال ال 30 يوما الماضية، في كم يوم تم التحرش بك؟

- A. لم يتم التحرش بي خلال ال 30 يوما الماضية
B. ليوم أو يومين
C. من 3-5 أيام
D. من 6-9 أيام
E. من 10-19 يوماً
F. من 20-29 يوماً
G. طوال ال 30 يوماً

36 - خلال ال 30 يوما الماضية، كيف تم التحرش بك في أغلب الأحيان ؟

- A. لم يتحرش بي أ حد خلال ال 30 يوما الماضية
B. لقد قام احدهم بضربي أو دفعي أو حبسي في غرفة
C. تم الاستهزاء بي بسبب جنسيتي أو لوني
D. تم الاستهزاء بي بسبب ديانتني
E. تم الاستهزاء بي من خلال إطلاق نواذر (نكت) جنسية أو تعليقات أو إيماءات
F. قد استبعدت تماماً من المشاركة ببعض الأنشطة أو تم تجاهلي بالمطلق
G. تم الاستهزاء بي بسبب شكل جسدي أو وجهي
H. تم التحرش بي بطريقة أخرى

تتناول الاسئلة الثمانية التالية مشاعرك وصادقاتك وما تعلمته في المدرسة.

37 - كم مرة شعرت بالوحدة خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ؟

- A. لم اشعر بالوحدة مطلقاً
B. نادراً
C. أحياناً

D. معظم الوقت
E. دائما

38 - خلال الاثنى عشر شهرا الماضية ، كم مره شعرت بالقلق تجاه شيء معين لدرجة انك لم تتمكن من النوم ؟

A. لم اشعر بالقلق مطلقاً
B. نادراً
C. أحياناً
D. معظم الأوقات
E. دائما

39 - خلال السنة السابقة هل سبق أن شعرت بالحزن أو الكآبة يومياً ولمدة أسبوعين على التوالي لدرجة انك توقفت عن أداء أنشطتك المعتادة؟

A. نعم
B. لا

40 - خلال الاثنى عشر شهرا الماضية هل سبق أن فكرت جدياً في الانتحار ؟

A. نعم
B. لا

41 - خلال الاثنى عشر شهرا الماضية هل خططت لأية محاولة للانتحار ؟

A. نعم
B. لا

42 - كم عدد الأصدقاء المقربين لديك؟

A. لا يوجد لدي أصدقاء مقربين
B. واحد
C. اثنان
D. ثلاثة أو أكثر

43- خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً في المدرسة عن كيفية التعامل مع التوتر بشكل سليم ؟

A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

44 - خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً في المدرسة كيف تتعامل مع الغضب؟

A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

الاسئلة الثلاثة التالية تتناول موضوع التدخين واشكال استهلاك التبغ الاخرى

4 5 -كم كان عمرك عندما جربت التدخين للمرة الأولى؟

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

4 6 -في الشهر الماضي في كم يوم ا دخننت السجائر؟

A. لم أذخن السجائر مطلقاً خلال ال 30 يوماً الماضية
B. 1-2 يوم
C. 3-5 أيام
D. 6-9 أيام
E. 10-19 يوماً
F. 20-29 يوماً
G. خلال الشهر بكامله

47 - خلال ال 30 يوماً الماضية ، كم يوماً استخدمت فيه أشكال أخرى من التبغ مثل تدخين المداخ أو الشيشة؟

A. ولا يوم
B. يوم أو يومان
C. 3-5 أيام
D. 6-9 أيام
E. 10-19 يوم
F. 20-29 يوم
G. خلال الشهر بكامله

الاسئلة الستة التالية تتناول موضوع شرب الخمر

48 - هل تعرف ما هو الخمر (الكحول)؟

A. نعم
B. لا

49 - هل أخبرك احد أفراد أسرته عن الآثار الضارة لشرب الخمر (الكحول)؟

A. نعم
B. لا

50 - خلال الفصل الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً في الفصل عن مساوئ وأضرار شرب الخمر (الكحول)؟

A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

51 - إلى أي مدى تظن أن الناس ي عرضون أنفسهم للخطر (جسدي أو أي نوع آخر) إذا شربوا الخمر (الكحول)؟

- A. لا يوجد خطر
- B. الخط قليل
- C. الخط متوسط
- D. الخط كبير
- E. لا أعرف

52 - كم عدد أصدقائك الذين ي شربون الخمر (الكحول)؟

- A. لا أحد
- B. قلة منهم
- C. بعضهم
- D. معظمهم
- E. جميعهم

53 - إذا قدم أحد أصدقائك الخمر (الكحول) لك، هل ت شرب ه؟

- A. بالتأكيد لا
- B. غالباً لا
- C. غالباً نعم
- D. بالتأكيد نعم

الأسئلة التسعة التالية عن تعاطي المواد الممنوعة (المخدرات) مثل الماريجوانا (الحشيش) أو الكوكايين. كما يشمل تعاطي المخدرات استنشاق ال أ بخره المنبثة من الجازولين أو الغراء أو المزيل أو عادم السيارة أو حرق النمل الأسود أو تناول دواء مثل الاكتيفد بدون دواعي طبية.

54 - خلال العام الدراسي الحالي ، هل سبق أن تلقيت دروساً عن مخاطر تعاطي المخدرات في أي من الدروس ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

55 - خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً كيف تقول " لا" إذا عرض أحدهم عليك المخدرات؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

56 - هل تظن أن الناس ي عرضون أنفسهم للخطر (جسدي أو أي نوع آخر) إذا تعاطوا المخدرات؟

- A. لا يوجد ضرر
- B. الضرر بسيط
- C. الضرر متوسط
- D. الضرر كبير
- E. لا أعرف

57 - هل سبق أن قدم أو باع أحدهم عليك المخدرات؟

- A. نعم
- B. لا

58 - كيف تعرفت على المخدرات أول مرة في حياتك ؟

- A. لا أعرف أي شيء عن المخدرات
- B. قرأت عن المخدرات في الكتب والمجلات والجرائد
- C. عرفت عن المخدرات من خلال التلفزيون أو الفيديو أو السينما
- D. أخبرني أحد أصدقائي عن المخدرات
- E. أخبراني والدي عن المخدرات
- F. أخرى

59 - كم من أصدقائك يتعاطى المخدرات؟

- A. لا يوجد احد
- B. قلة منهم
- C. بعضهم
- D. معظمهم
- E. جميعهم

60- ما هي عدد المرات التي سبق أن تعاطيت فيها المخدرات؟

- A. لم أتعاطى المخدرات من قبل
- B. مره واحدة فقط
- C. مرتان
- D. 3- 9 مرات
- E. أكثر من 10 مرات

61- خلال الاثنى عشر شهرا الماضية عادة كيف كنت تحصل على المخدرات التي تستخدمها؟

- A. لم أتعاطى المخدرات في السنة الماضية
- B. اشتريتها من محل أو بائع متجول
- C. أعطيت شخص أ المال حتى يشتريها لي
- D. حصلت عليها من صديقي
- E. حصلت عليها من المنزل
- F. سرقتها
- G. حصلت عليها بطرق أخرى

62 - إذا رغبت في الحصول على المخدرات ما مدى الصعوبة التي تواجهها؟

- A. مستحيل
- B. صعبة جداً

- C. صعبة إلى حد ما
- D. سهلة إلى حد ما
- E. سهلة جداً
- F. لا أعرف

الاسئلة الثلاثة التالية عن موضوع الإصابة بعدوى فيروس الايدز (HIV) أو بمرض الايدز.

63 - هل سبق أن سمعت بعدوى فيروس الايدز أو بمرض الايدز؟

- A. نعم
- B. لا

64 - خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً عن عدوى فيروس الايدز أو مرض الايدز في فصلك الدراسي؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

65 - خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً في أي مادة دراسية عن طرق الوقاية من الإصابة بعدوى فيروس الايدز أو بمرض الايدز؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

الاسئلة الخمسة التالية عن الأنشطة البدنية. الأنشطة البدنية هي أي أنشطة من شأنها زيادة عدد ضربات القلب وزيادة وتيرة التنفس لبعض الوقت و يمكن للنشاط البدني أن يمارس من خلال مزاوله رياضات أو اللعب مع الأصدقاء أو المشي إلى المدرسة . بعض الأمثلة عن الأنشطة البدنية:- الجري ، المشي السريع، السباحة، ركوب الدراجة ، الرقص، كرة القدم، الكريكت، التنس، السلة الخ)

للإجابة عن الأسئلة يرجى حساب الوقت الذي مارست فيه الأنشطة البدنية دون حساب حصص الرياضة في المدرسة.

66 - خلال ال 7 أيام الماضية ما هي عدد الأيام التي بذلت فيها جهد بدني ولمدة ساعة على الأقل.

- A. لم أبذل أي جهد بدني خلال ال 7 أيام الماضية
- B. يوم واحد
- C. يومان
- D. ثلاثة أيام
- E. أربعة أيام
- F. خمسة أيام
- G. ستة أيام
- H. سبعة أيام

67 - خلال الأسبوع العادي كم يوم ت مارس نشاطاً بدني ا ولمدة ساعة على الأقل؟

- A. لا أقوم ببذل نشاط بدني مطلقاً
- B. يوم واحد
- C. يومان
- D. ثلاثة أيام
- E. أربعة أيام
- F. خمسة أيام
- G. ستة أيام
- H. سبعة أيام

68 - خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً عن فوائد النشاط البدني ؟

- A- نعم
- B- لا
- C- لا أدري

69 - خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً في المدرسة عن كيفية الوقاية من الإصابة أثناء ممارسة ال نشاط البدني؟

- A- نعم
- B- لا
- C- لا أدري

70 - خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروساً عن الوقاية من العوامل الطبيعية أثناء ممارسة النشاط البدني مثل تجنب النشاط البدني في الطقس الحار ؟

- A- نعم
- B- لا
- C- لا أدري

السؤال التالي عن الوقت الذي تقضي ا عليه جالسا عندما لا تكون في المدرسة أو تقوم بواجباتك المدرسية

71 - خلال اليوم العادي كم من الوقت تمضي جالسا تشاهد التلفاز أو تعمل على جهاز الحاسب الآلي أو ا لتحدث مع الأصدقاء أو القيام بأنشطة أخرى أثناء جلوسك ؟

- A. اقل من ساعة في اليوم
- B. من ساعة إلى ساعتين في اليوم
- C. من ثلاث إلى اربع ساعات في اليوم
- D. من خمسة إلى ستة ساعات في اليوم

- E. من سبعة إلى ثمانية ساعات في اليوم
F. أكثر من ثمانية ساعات في اليوم

الاسئلة الثلاثة التالية عن الذهاب من و الى المدرسة.

72 - خلال ال 7 أيام الماضية، كم مرة ذهبت إلى المدرسة مشياً على الأقدام أو مستعملاً الدراجة الهوائية؟

- A. ولا مره
B. يوم واحد
C. يومان
D. ثلاثة أيام
E. أربعة أيام
F. خمسة أيام
G. ستة أيام
H. سبعة أيام

73 - خلال ال 7 أيام الماضية ما الوقت الذي استغرقته عادةً في الذهاب والعودة من المدرسة؟ أجمع الوقت الذي تستغرقه في الذهاب الى و من المدرسة.

- A. أقل من 10 دقائق في اليوم
B. 10-19 دقيقة في اليوم
C. 20-29 دقيقة في اليوم
D. 30-39 دقيقة في اليوم
E. 40-49 دقيقة في اليوم
F. 50-59 دقيقة في اليوم
G. ساعة أو أكثر في اليوم

74- ما هي وسيلة الانتقال للذهاب من و إلى المدرسة؟

- A. مشياً على الأقدام
B. ركوب الدراجة الهوائية
C. استخدام التاكسي أو سيارة الأسرة
D. استخدم الدراجة ال نارية
E. استخدام الباص
F. وسيلة أخرى

الأسئلة الخمسة التالية عن خبراتك في المدرسة وداخل البيت

75 - خلال ال 30 يوماً الماضية، كم يوم ا تغيبت عن المدرسة أو الحصة الدراسية بدون عذر مقبول ؟

- A. لم أتغيب عن المدرسة خلال ال 30 يوماً الماضية
B. 1-2 يوم
C. 3-5 أيام
D. 6-9 أيام
E. 10 أيام أو أكثر

76 - خلال ال 30 يوماً الماضية، هل كان زملائك في المدرسة لطفاء ومتعاونين معك بشكل عام؟

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

77 - خلال ال 30 يوماً الماضية، ما مدى متابعة والديك لك للتأكد من إتمام واجباتك المدرسية؟

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

78 - خلال ال 30 يوماً الماضية ، ما مدى تفهم والديك لمشاكلك أو مخاوفك ؟

- A. أبداً
B. نادراً
C. أحياناً
D. معظم الاوقات
E. دائماً

79 - خلال ال 30 يوماً الماضية هل كان والديك يعلمون فعلاً ماذا كنت تفعل في أوقات فراغك؟

- A. أبداً
B. نادراً
C. أحياناً
D. معظم ال أوقات
E. دائماً

السؤالين التاليين عن طولك ووزنك

80- كم طولك من دون الحذاء ؟

على ورقة الاجابة , اكتب طولك في المربعات المظلمة في اعلى المخطط. ثم ظلل الرقم المناسب في الشكل البيضاوي. مثال

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

81- كم هو وزنك من دون الحذاء ؟
على ورقة الاجابة , اكتب وزنك في المربعات المظلمة في اعلى
المخطط. ثم ظلل الرقم المناسب في الشكل البيضاوي.
مثال

الوزن (بالكيلوجرام)		
0	5	2
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	لا أعرف	