

المسح الصحي للعالمى للطلبة بالاعتماد على المدارس/الاردن

(5). كم يبلغ وزنك بدون ارتداء حذائك؟ إكتب وزنك في المستطيل المظلل في أعلى الجدول، ثم إملا الأشكال البيضاوية تحت كل رقم. مثال

الوزن (كجم)			الوزن (كجم)		
			0	5	2
①	①	①	●	①	①
①	①	①	①	①	①
②	②	②	②	②	●
	③	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 I don't know		⑨	لا أعرف I don't know	

(6). كيف تصف وزنك؟

- A. أقل كثيرا من الوزن المناسب
- B. اقل قليلا من الوزن المناسب
- C. مقارب للوزن المناسب
- D. أكثر قليلا من الوزن المناسب
- E. أكثر كثيرا من الوزن المناسب

(7). ما الذي تحاول أن تفعله بشأن وزنك؟

- A. لا أحاول أن افعل اي شيء بشأن وزني
- B. أحاول تخفيف وزني
- C. أحاول زيادة وزني
- D. أحاول الاحتفاظ بنفس الوزن

(8). خلال الثلاثين يوما الماضية، هل مارست تمارين رياضية لتقليل الوزن أو لتجنب زيادة الوزن؟

- A. نعم
- B. لا

الأسئلة الخمسة التالية تسأل عن الغذاء الذي تتناوله.

(14). خلال الثلاثين يوما الماضية، كم عدد مرات تناولك للفواكه يوميا، مثل التفاح والموز والبرتقال...الخ؟

- A. لم أتناول الفواكه خلال الثلاثين يوما 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 في اليوم أو أكثر

(15). خلال الثلاثين يوما الماضية، كم عدد مرات تناولك للخضروات يوميا، مثل السبانخ والباذنجان والطماطم والخيار...الخ؟

- A. لم أتناول الخضروات خلال الثلاثين يوما الماضية

معلومات شخصية

(1). كم عمرك؟

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

(2). الجنس؟

- A. ذكر
- B. انثى

(3). الصف:-

- A. السابع
- B. الثامن
- C. التاسع
- D. العاشر
- E. الحادي عشر

الاسئلة السبعة التالية تسأل عن طولك ووزنك.

(4). كم يبلغ طولك بدون ارتداء حذائك؟ إكتب طولك في المستطيل المظلل في أعلى الجدول، ثم إملا الأشكال البيضاوية تحت كل رقم. مثال

الطول (سم)			الطول (سم)		
			1	5	3
①	①	①	①	①	①
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 I don't know		⑨	لا أعرف I don't know	

(9). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس اي أساليب صحية لزيادة الوزن؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعلم

(10). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس اي أساليب صحية لتقليل الوزن؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعلم

* الاسئلة الثلاثة التالية تسأل عن الوجبات الغذائية التي تتناولها.

(11). خلال الثلاثين يوما الماضية، ما هو معدل شعورك بالجوع لعدم

وجود طعام كافٍ في منزلك؟

- A. أبداً ولا مرة
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. في معظم الأحيان
- E. دائماً

(12). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد مرات تناولك للإفطار؟

- A. لم أتناوله أبداً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. في معظم الأحيان
- E. دائماً

(13). ما هو السبب الرئيسي في عدم تناولك الإفطار؟

- A. أنا أتناول الإفطار دائماً
- B. ليس لدي وقت لتناول الإفطار
- C. لا أستطيع الأكل في الصباح الباكر
- D. لا يوجد طعام في منزلنا دائماً
- E. سبب آخر

- 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 في اليوم أو أكثر

(16). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد مرات تناولك يومياً للحليب أو منتجات الألبان مثل الزبادي أو الجبن الشيدر أو الجبن بالقشدة؟

- A. لم أتناول اللبن أو منتجات الألبان خلال الثلاثين 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 في اليوم أو أكثر

***الأسئلة التسعة التالية تسألك عن تنظيف أسنانك وغسل يديك:-**

(21). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد مرات تنظيف أسنانك بالفرشاة والمعجون في اليوم؟

- A. لم أنظف أسناني أو أغسلها بالفرشاة خلال الثلاثين 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 أو أكثر في اليوم

(22). خلال الثلاثين يوماً الماضية، ما هو معدل غسل يديك قبل الأكل؟

- A. لم أغسلها أبداً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. في معظم الأحيان
- E. دائماً

(23). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كيف تقوم في المعتاد بغسل يديك قبل تناول الطعام؟

- A. لم أقم بغسل يدي قبل تناول الطعام خلال الثلاثين يوماً الماضية
- B. في وعاء من الماء يستعمل من قبل آخرين أيضاً.
- C. في وعاء من الماء يستعمل من قبلي فقط.
- D. باستخدام الماء الجاري
- E. طريقة أخرى

(24). هل هناك مكان مخصص في المدرسة لغسل يديك قبل الأكل؟

- A. نعم
- B. لا

(25). خلال الثلاثين يوماً الماضية، ما هو معدل غسل يديك قبل الأكل في المدرسة؟

- A. أبداً ولا مرة
- B. نادراً

(17). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد مرات تناولك يومياً للمشروبات الغازية مثل بيبسي أو كوكا كولا أو فانتا أو سفن أب في اليوم؟

- A. لم أتناول المشروبات الغازية مثل بيبسي أو كوكا كولا أو فانتا أو سفن أب خلال الثلاثين 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 في اليوم أو أكثر

(18). خلال السبعة أيام الماضية، كم عدد الأيام التي تناولت فيها طعامك في مطعم وجبات سريعة مثل ماكдонаلد أو بوسطن فرايد تشيكن أو كنتاكي فرايد تشيكن أو جوليباي أو برغر كنج... الخ؟

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

السؤالان التاليان يسألان عن ماذا تعلمت.

(19). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس فوائد الإكثار من تناول الفواكه والخضروات؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعلم

(20). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس عن فوائد الإكثار من شرب الحليب؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعرف

(26). خلال الثلاثين يوماً الماضية، ما هو معدل غسل يديك بعد استعمال المرحاض أو دورة المياه؟

A. لم أغسلها أبداً

B. نادراً

C. أحياناً

D. في معظم الأحيان

E. دائماً

(27). هل المرحاض ودورة المياه نظيفة في المدرسة؟

A. نعم

B. لا

(28). خلال الثلاثين يوماً الماضية، ما هو معدل استخدامك للصابون عند غسل يديك؟

A. لم أستعمله أبداً

B. نادراً

C. أحياناً

D. في معظم الأحيان

E. دائماً

(29). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس أهمية غسل اليدين؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعلم

الاسئلة الثلاثة التالية تسأل عن مياه نظيفة للشرب.

(30). هل يوجد مصدر مائي نظيف للشرب في المدرسة؟

A. نعم

B. لا

(31). ما هو معدل شربك من مصدر المياه بالمدرسة؟

A. لا يوجد مصدر للمياه بالمدرسة

B. لم أستعمله أبداً

C. نادراً

D. أحياناً

E. في معظم الأحيان

F. دائماً

(36). خلال الاثني عشر شهراً الماضية، كم عدد مرات الايذاء اللفظي من قبل المعلم؟

A. ولا مرة

B. مرة واحدة

C. 2 - 3 مرات

D. 4 - 5 مرات

E. 6 - 7 مرات

F. 8 - 9 مرات

G. 10 - 11 مرات

C. أحياناً

D. في معظم الأحيان

E. دائماً

(32). هل تحضر ماءً من المنزل لتشربه أثناء وجودك في المدرسة؟

A. نعم

B. لا

السؤال التالي يسأل عن الإصابة بالديدان.

(33). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت كيف تتجنب عدوى الإصابة بالديدان؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعلم

الاسئلة السبعة التالية تسأل عن الاعتداءات الجسدية.

والاعتداء الجسدي يحدث عندما يقوم شخص أو أكثر بالهجوم على شخص معين، أو باستخدام سلاح (عصا، سكين، مسدس) ولا يعتبر هجوم جسدي عندما يتشاجر طالبان أو أكثر ويكونون بنفس القوة.

(34). خلال الاثني عشر شهراً الماضية، كم عدد المرات التي هوجمت فيها جسدياً؟

A. ولا مرة

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

(35). خلال الاثني عشر شهراً الماضية، كم عدد المرات التي هوجمت فيها جسدياً من قبل المعلم؟

A. ولا مرة

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

(39). خلال الاثني عشر شهراً الماضية، كم عدد المرات التي تشاجرت فيها جسدياً؟

A. ولا مرة

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

(37). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، كم عدد المرات التي هوجمت بها جسدياً من قبل أحد أفراد أسرتك الكبار؟

A. ولا مرة

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

(38). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، هل قام أحد أصدقائك أو صديقاتك بضربك أو إيذاك عن عمد؟

A. لا يوجد لدي أصدقاء أو صديقات خلال الاثني عشر شهراً الماضية

B. نعم

C. لا

* الاسئلة الثلاثة التالية تسأل عن المشاجرات الجسدية، والمشاجرة الجسدية تقع عندما يتقاتل طالبان أو أكثر يكونون بنفس القوة

الاسئلة الخمسة التالية تسأل عن أخطر إصابة حدثت لك خلال الاثني عشر شهرا الماضية. وتعتبر الإصابة خطيرة عندما تعطلك يوماً كاملاً على الأقل عن انشطتك المعتادة (مثل العمل أو الرياضة أو المدرسة) أو عندما تحتاج إلى علاج بواسطة طبيب.

(42). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، كم عدد المرات التي أصبت بها بإصابة خطيرة؟

A. ولا مرة

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

(43). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، ماذا كنت تفعل عندما حدثت لك أخطر إصابة؟

A. لم تحدث لي إصابة خطيرة خلال الاثني عشر شهرا الماضية

B. كنت ألعب أو أتدرب للعب رياضة

C. كنت أمشي أو أركض، ولكن ليس خلال التدريب أو الرياضة.

D. اركب دراجة أو سكوتر أو لوحة بعجلات أو حيواناً

E. أركب أو أقود سيارة أو مركبة أخرى ذات محرك

H. 12 مرة أو أكثر

(40). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، كم عدد المرات التي تشاجرت فيها جسدياً داخل المدرسة؟

A. ولا مرة

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

(41). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس كيف تتجنب المشاجرة الجسدية والعنف؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعرف

(44). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، ماذا كان السبب الرئيسي الذي تسبب في أخطر إصابة حدثت لك؟

A. لم تحدث لي إصابة خطيرة خلال الاثني عشر شهرا الماضية

B. كنت في سيارة صدمتها سيارة أخرى في حادث

C. سقطت

D. سقطت علي شيء أو اصطدمت بشيء

E. كنت أتعارك مع أحد الأشخاص

F. هجم علي شخص ما

G. حدث حريق في مكان كنت فيه أو كنت قريب جداً من لهب أو شيء ساخن

H. سبب آخر غير ما ذكر

(45). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، كيف وقعت أخطر إصابة حدثت لك؟

A. لم تحدث لي إصابة خطيرة خلال الاثني عشر شهراً الماضية

B. أصبت نفسي عن غير قصد

C. أصابني شخص آخر عن غير قصد

D. أصبت نفسي عمداً

E. أصابني شخص آخر عمداً

(46). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، ماذا كانت أخطر إصابة حدثت لك؟

A. لم تحدث لي إصابة خطيرة خلال الاثني عشر شهراً الماضية

B. أصبت بكسر في إحدى العظام أو بخلع في أحد المفاصل

C. أصبت بجرح أو قطع أو جرح طعني

- D. أصبت بارتجاج أو إصابة أخرى في الرأس والعنق أو أعمي علي أو لم أستطع التنفس
E. أصبت بطلق ناري
F. أصبت بحروق شديدة
G. فقدت قدماً أو ساقاً أو ذراعاً أو جزءاً منها
H. حدث لي شيء آخر

*** الاسئلة الخمسة التالية تسأل عن الامان الشخصي؟**

(50). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد الايام التي لم تذهب فيها الى المدرسة لشعورك بعدم أمان الطريق للمدرسة؟

- A. ولا يوم
B. يوم واحد
C. 2-3 أيام
D. 4-5 أيام
E. 6 أيام أو أكثر

(51). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد الايام التي لم تذهب فيها للمدرسة لعدم شعورك بالامان داخل المدرسة؟

- A. ولا يوم
B. يوم واحد
C. 2-3 أيام
D. 4-5 أيام
E. 6 أيام أو أكثر

(52). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد المرات التي قام بها شخص ما بسرقة أو تحطيم ممتلكاتك عمداً، مثل ملابسك أو كتبك، داخل المدرسة؟

- A. ولا مرة
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

(53). خلال الثلاثين يوماً الماضية، ما معدل استخدامك لحزام الأمان عند ركوبك السيارة؟

- A. لم أركب سيارة خلال الثلاثين يوماً الماضية
B. أبداً ولا مرة
C. نادراً
D. أحياناً
E. في معظم الاحيان
F. دائماً

(58). خلال الاثني عشر شهراً الماضية، هل شعرت بالحزن او اليأس أغلب الأحيان يومياً ولمدة أسبوعين متواصلين، جعلتك لا تمارس نشاطاتك الاعتيادية؟

- A. نعم
B. لا

- F. أقوم بعمل مقابل أجر أو بدون أجر، بما في ذلك العمل المنزلي أو العمل في حديقة المنزل أو المطبخ
G. لم أكن أعمل شيئاً
H. غير ذلك

*** السؤال التالي يسألك عن ماذا تعلمت.**

(47). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس مهارات الاسعاف الاولي في حال أصبت أنت أو شخص آخر؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

*** السؤالان التاليان يسألان عن الاساءة، والاساءة تحدث عندما يقوم**

طالب أو مجموعة من الطلاب بقول أو بعمل سيئ لطالب آخر. ولا تعتبر اساءة عندما يقوم طالبان بنفس القوة بالمجادلة أو المشاجرة، أو عندما تتم الاساءة بطريقة المزح أو الصداقة.

(48). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد الايام التي تعرضت فيها للاساءة؟

- A. ولا يوم
B. 1-2 يوم
C. 3-5 أيام
D. 6-9 أيام
E. 10-19 يوم
F. 20-29 يوم
G. الثلاثين يوماً كاملة

(49). خلال الثلاثين يوماً الماضية، كيف كانت الطريقة التي تعرضت فيها للاساءة عادة؟

- A. لم أتعرض للاساءة خلال الثلاثين يوماً الماضية
B. تعرضت للضرب -للدفع- للحبس.
C. تعرضت للسخرية بسبب عرقي أو لوني
D. تعرضت للسخرية بسبب ديني
E. تعرضت للسخرية بتعليقات جنسية
F. تم استثنائي من الأنشطة عمداً وتم اهمالي كلياً
G. تعرضت للسخرية بسبب شكل جسمي أو وجهي
H. تعرضت للاساءة بطرق أخرى.

(54). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس كيفية تجنب حوادث السيارات؟

- A. نعم
B. لا
C. لا أعرف

*** الاسئلة التسعة التالية تسأل عن مشاعرك وصدقاتك وماذا تعلمت**

في المدرسة.

(55). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، كم عدد المرات التي شعرت بها بالوحدة؟

- A. ابدا ولا مرة
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. في معظم الاحيان
- E. دائما

(56). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، كم عدد المرات التي شعرت بها بالقلق لدرجة انك لم تستطع النوم في الليل؟

- A. ابدا ولا مرة
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. في معظم الاحيان
- E. دائما

(57). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، كم عدد المرات التي شعرت بها بالقلق لدرجة انك لم تستطع الاكل ولم يكن لك شهية للاكل؟

- A. ابدا ولا مرة
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. في معظم الاحيان
- E. دائما

الأسئلة الستة التالية تسألك عن السجائر واستخدام التبغ.

(64). كم كان عمرك عندما جربت تدخين السجائر لأول مرة؟

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

(65). خلال الثلاثين يوما الماضية، كم عدد الأيام التي دخنت فيها سجائر؟

- A. ولا يوم
- B. 1-2 يوم
- C. 3-5 أيام
- D. 6-9 أيام
- E. 10-19 يوم
- F. 20-29 يوم
- G. الثلاثين يوما كلها

(66). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، كم عدد الأيام التي استخدمت فيها أي نوع آخر من التبغ، مثل النارجيلة (الشيشة) أو الغليون (البابب)؟

- A. ولا يوم
- B. 1-2 يوم
- C. 3-5 أيام

(59). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، هل حاولت جدبا الانتحار؟

- A. نعم
- B. لا

(60). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، هل اعددت خطة لمحاولة انتحار؟

- A. نعم
- B. لا

(61). كم عدد اصدقائك المقربين جدا؟

- A. صفر
- B. 1
- C. 2
- D. 3 أو أكثر

(62). خلال السنة الدراسية الحالية، هل تعلمت في أي من الدروس كيف تسيطر على غضبك؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

(63). خلال السنة الدراسية الحالية، هل تعلمت في أي من الدروس كيف تتعامل بطريقة صحية مع حالات الضغط النفسي؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

(68). خلال الأيام السبعة الماضية، كم عدد الأيام التي كان فيها أشخاص يدخلون أثناء وجودك؟

- A. ولا يوم
- B. 1-2 يوم
- C. 3 أو 4 أيام
- D. 5 أو 6 أيام
- E. السبعة أيام كلها

(69). من يدخل من عائلتك (والديك ، ولي أمرك)؟

- A. لا يوجد
- B. أبي أو ولي أمري
- C. أمي أو ولية أمري
- D. كل من أبي وأمي
- E. لا أعلم

الأسئلة الأربعة التالية تسألك عن مرض نقص المناعة المكتسب (أو الإيدز)

(70). هل سمعت عن فيروس نقص المناعة المكتسب أو مرض الإيدز أو الإصابة بـ HIV؟

- A. نعم
- B. لا

(71). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت شيئا في أي من الدروس عن فيروس نقص المناعة المكتسب أو مرض الإيدز أو الإصابة بـ HIV؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعلم

(72). خلال هذه السنة الدراسية، هل تعلمت في أي من الدروس كيف

تتجنب الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسب أو الإيدز أو الإصابة بـHIV؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعلم

(73). هل يمكن للناس حماية أنفسهم من مرض الإيدز بتجنب الاتصال الجنسي؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعلم

(76). خلال السبعة أيام الماضية، كم عدد الايام التي مارست فيها التمارين لتقوية عضلاتك، مثل تمارين الدفع (Push-ups) او رفع الاثقال؟

A. ولا يوم

B. يوم واحد

C. يومين

D. 3 أيام

E. 4 أيام

F. 5 أيام

G. 6 أيام

H. 7 أيام

(77). خلال السنة الدراسية الحالية، كم عدد الايام التي ذهبت فيها لحصص النشاط البدني الاسبوعي (الرياضة)؟

A. ولا يوم

B. يوم واحد

C. يومين

D. 3 أيام

E. 4 أيام

F. 5 أيام او اكثر

(78). خلال السنة الدراسية الحالية، هل تعلمت في أي من الدروس أهمية النشاط البدني؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعلم

(79). خلال السنة الدراسية الحالية، هل تعلمت في أي من الدروس عن فرص ممارسة النشاط البدني في مجتمعتك المحلي (مكان سكنك)؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعلم

*الاسئلة الخمسة التالية تسأل عن تجاربك في المدرسة وفي المنزل.

(83). خلال الثلاثين يوما الماضية، كم عدد الأيام التي تغيبت فيها عن الصفوف او عن المدرسة بدون إذن؟

A. ولا يوم

B. 1-2 يوم

C. 3-5 أيام

D. 6-9 أيام

D. 6-9 أيام

E. 10-19 يوم

F. 20-29 يوم

G. الثلاثين يوماً كلها

(67). خلال الاثني عشر شهرا الماضية، هل حاولت أن تتوقف عن تدخين السجائر؟

A. أنا لم أأخذ السجائر أبداً

B. أنا لم أأخذ السجائر خلال الإثني عشر شهرا الماضية

C. نعم

D. لا

*الاسئلة الستة التالية تسأل عن النشاط البدني

النشاط البدني:- هو أي نشاط يزيد من عدد دقات قلبك، ويجعلك لا تستطيع التنفس، ويمكن ممارسة النشاط البدني من خلال الرياضة، اللعب مع الاصدقاء أو المشي للمدرسة.

ومن الامثلة على النشاط البدني: الركض ، المشي السريع، القفز، الرقص، لعب كرة القدم، السباحة، نط الحبل والكراتيه.

*قم بالاجابة حسب النشاط البدني الذي تقوم به يوميا. باستثناء حصص الرياضة او الجيمناز في المدرسة.

(74). خلال السبعة أيام الماضية، كم عدد الايام التي مارست فيها النشاط البدني بما يعادل مجموعه 60 دقيقة في اليوم؟

A. ولا يوم

B. يوم واحد

C. يومين

D. 3 أيام

E. 4 أيام

F. 5 أيام

G. 6 أيام

H. 7 أيام

(75). خلال اسبوعك المعتاد، كم عدد الايام التي تمارس فيها النشاط البدني لمدة لا تقل عن 60 دقيقة في اليوم؟

A. ولا يوم

B. يوم واحد

C. يومين

D. 3 أيام

E. 4 أيام

F. 5 أيام

G. 6 أيام

H. 7 أيام

*السؤال التالي يسأل عن الوقت الذي تمضيه جالسا خلال تواجدك خارج المدرسة او خلال ادائك لواجباتك الدراسية المنزلية؟

(80). ما المدة التي تقضيها خلال يومك العادي، جالسا تراقب التلفزيون، تلعب أمام الكمبيوتر، تتحدث مع اصدقائك او تقوم بأي نشاط آخر وانت جالس، مثل اللعب بالاتاري، بلاي ستاشن، لعب الشدة، لعب الشطرنج او قراءة القصص؟

E. 10 أيام أو أكثر

(84). خلال الثلاثين يوما الماضية، كم عدد المرات التي كان فيها طلاب مدرستك لطفاء ومتعاونين؟

- A. أبدا ولا مرة
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. في معظم الاحيان
- E. دائما

(85). خلال الثلاثين يوما الماضية، كم عدد المرات التي قام بها والديك او ولي امرك بالتأكد من انك قمت باداء واجباتك المدرسية المنزلية؟

- A. أبدا ولا مرة
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. في معظم الاحيان
- E. دائما

(86). خلال الثلاثين يوما الماضية، كم عدد المرات التي استجاب فيها والديك او ولي امرك لمشاكلك وللامور التي تسبب لك القلق؟

- A. أبدا ولا مرة
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. في معظم الاحيان
- E. دائما

A. أقل من ساعة يوميا

B. 1 - 2 ساعة يوميا

C. 3 - 4 ساعات يوميا

D. 5 - 6 ساعات يوميا

E. 7 - 8 ساعات يوميا

F. أكثر من 8 ساعات يوميا

*السؤالان التاليان يسألان عن ذهابك للمدرسة وعودتك منها.

(81). خلال السبعة أيام الماضية، كم عدد الايام التي مشيت فيها أو ركبت بسكليت من وإلى المدرسة؟

A. ولا يوم

B. يوم واحد

C. يومين

D. 3 أيام

E. 4 أيام

F. 5 أيام

G. 6 أيام

H. 7 أيام

(82). خلال السبعة أيام الماضية، كم المدة التي تستغرقها في ذهابك للمدرسة وعودتك منها ؟ (حاصل جمع مدة الذهاب ومدة العودة).

A. أقل من (10) دقائق يوميا

B. 10 - 19 دقيقة يوميا

C. 20 - 29 دقيقة يوميا

D. 30 - 39 دقيقة يوميا

E. 40 - 49 دقيقة يوميا

F. 50 - 59 دقيقة يوميا

G. 60 دقيقة أو أكثر يوميا

(87). خلال الثلاثين يوما الماضية، كم عدد المرات التي كان يعرف فيها والديك او ولي امرك ماذا تفعل حقيقة في اوقات فراغك؟

A. أبدا ولا مرة

B. نادرا

C. احيانا

D. في معظم الاحيان

E. دائما