

## المسح الصحي العالمي لطلبة المدارس

5- كم يبلغ وزنك بدون حذاء ؟  
مثال إذا كان وزن الطالب 52 كجم فأننا نكتبها علي الشكل التالي :

مثال

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

6- خلال 12 شهرا الماضية هل تم قياس وزنك و طولك ؟

- A. نعم.  
B. لا.

7- كيف تصف وزنك ؟

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

1- كم عمرك ؟

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

2 - ما هو جنسك ؟

- A. ولد  
B. بنت

3- ما هو مستواك الدراسي/ صفك الدراسي ؟

- A. السابع  
B. الثامن  
C. التاسع

الأسئلة ( 6 ) التالية عن طولك ووزنك

4 - كم يبلغ طولك بدون حذاء ؟  
مثال إذا كان طول الطالب 153 سم فأننا نكتبها علي الشكل التالي :

مثال

الارتفاع ( سم )		
1	5	3
0	0	0
1	1	1
2	2	2
	3	3
	4	4
	5	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
9	لا أعرف	

8- ما الذي تحاول أن تفعله بشأن وزنك ؟

- A. لا أحاول ان أفعل اى شئ بشأن وزني .
- B. أحاول تخفيض الوزن .
- C. زيادة وزني .
- D. الاحتفاظ بنفس الوزن .

9- خلال 30 يوم الماضية هل مارست تمارين رياضية لتخفيض الوزن او لتجنب زيادة الوزن ؟

- A. نعم.
- B. لا.

الأسئلة (4) التالية عن الجوع وتناول الإفطار

10- خلال 30 يوما الماضية ما معدل شعورك بالجوع لعدم وجود طعام كاف في منزلك ؟

- A. لم اشعر أبدا بالجوع
- B. نادرا .
- C. أحيانا.
- D. غالبا.
- E. دائما.

11- خلال 30 يوما الماضية كم مرة تتناولت الافطار الصباحي؟

- A. أبدا .
- B. نادرا.
- C. أحيانا.
- D. غالبا.
- E. دائما.

12- خلال 30 يوما الماضية هل تتناولت الافطار في المدرسة ؟

- A. لم أتناول أبدا
- B. نادرا
- C. أحيانا
- D. غالبا
- E. دائما

13- 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 يوجد طعام في البيت بصورة دائمة
- E. أسباب أخرى

الأسئلة (5) التالية تستفسر عن اطعمة قد تأكلها

14- خلال 30 يوما الماضية عادة كم مرة في اليوم الواحد أكلت الفواكه مثل التفاح - البرتقال - الموز .. الخ ؟

- A. لم أكل اى نوع من الفواكه خلال 30 يوما الماضية
- B. أكلت الفواكه في ايام معدودة و لكن ليس يوميا
- C. مرة واحدة يوميا
- D. مرتان يوميا
- E. 3 مرات يوميا
- F. 4 مرات يوميا
- G. 5 مرات يوميا

15- خلال 30 يوما الماضية عادة كم مرة في اليوم الواحد أكلت الخضروات مثل الطماطم الخيار الخس (سلاطة خضراء) و غيرها ؟

- A. لم أكل الخضروات في الشهر الماضي
- B. أكلت الخضروات في ايام معدودة و لكن ليس يوميا
- C. مرة واحدة يوميا
- D. مرتان يوميا
- E. 3 مرات يوميا
- F. 4 مرات يوميا
- G. 5 مرات يوميا

16- خلال 30 يوما الماضية عادة كم مرة في اليوم الواحد شربت المشروبات الغازية مثل ، البيبسي كولا او ميرندا او شاني او بتير سودا... الخ ؟

- A. لم اشرب اى مشروبات غازية في الشهر الماضي
- 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

17- خلال 7 الايام الماضية في كم يوم تناولت طعامك في مطعم الوجبات السريعة مثل مطاعم ( الشاورما او المفروم او فلايا او هامبورجر) ؟

- A. لم اكل خلال 7 ايام الماضية
- B. يوم واحد
- C. يومان
- D. 3 ايام
- E. 4 ايام
- F. 5 ايام
- G. 6 ايام
- H. 7 ايام

18- خلال 30 يوم الماضية كم عدد مرات تناولك يوميا الحليب او منتجات الالبان مثل الزبادي او الجبن او الزبدة ؟

- A. لم أتناول الحليب او منتجات الالبان 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

الأسئلة (5) التالية عن ماذا تم تعليمك وتعلمت بالمدرسة

19 - خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن فوائد الأكل الصحي ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

20- خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن فوائد الإكثار من أكل الفواكه والخضروات ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

21 - خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن فوائد الإكثار من شرب الحليب ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

22- خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة الطرق الصحية لزيادة الوزن؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

23 - خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة الطرق الصحية لتخفيف الوزن ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

#### الأسئلة ( 6 ) التالية عن الأنشطة الصحية الشخصية

24- كم مرة في اليوم خلال 30 يوما الماضية اعتدت على تنظيف اسنانك او غسلها بالفرشاة ؟

- A. لم انظف اسناني و لم اغسلها في الثلاثين يوما الماضية
- B. مرة واحدة يوميا
- C. مرتان يوميا
- D. 3 مرات يوميا
- E. 4 مرات أو أكثر يوميا

25- كم مرة خلال 30 يوما الماضية اعتدت على غسل يديك قبل الاكل ؟

- A. لم اغسلها مطلقا
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. معظم الاحيان
- E. دائما

26- كم مرة خلال 30 يوما الماضية اعتدت على غسل يديك بعد استخدام دورة المياه؟

- A. لم اغسلها مطلقا
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. معظم الاحيان
- E. دائما

27- هل دورات المياه في المدرسة نظيفة ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا اعرف

28- كم مرة خلال 30 يوما الماضية استخدمت الصابون في غسل يديك؟

- A. لم استخدمه مطلقا
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. معظم الاحيان
- E. دائما

29- خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة كيف تغسل اليدين ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا اعرف

#### السؤالين التاليين عن صحة الأسنان

30- خلال 12 شهرا الماضية كم مرة عانيت من وجع الاسنان ؟

- A. لم أتألم مطلقا
- B. نادرا
- C. احيانا
- D. معظم الاحيان
- E. دائما

31- متى كانت آخر مرة زرت فيها طبيب أسنان لإجراء فحص عادي للأسنان او تنظيفها او علاجها ؟

- A. خلال 12 شهر الماضية
- B. بين 12 و 24 شهر
- C. قبل 24 شهرا
- D. لم أذهب أبدا
- E. لا أعرف .

#### الأسئلة ( 3 ) التالية عن مصدر مياه الشرب

32- هل هناك مصدر مياه نظيفة للشرب في المدرسة ؟

- A. نعم
- B. لا

33- هل تجلب المياه من البيت لغرض الشرب في المدرسة ؟

- A. نعم
- B. لا

34- كم مرة شربت من مصدر المياه في المدرسة ؟

- A. لا يوجد مصدر مياه للشرب في المدرسة
- B. أبدا
- C. نادرا
- D. أحيانا
- E. معظم الاحيان
- F. دائما

### 35- خلال 12 شهرا الماضية كم مرة تعرضت للاعتداء الجسدي ؟

( الإعتداء يحصل عندما يعتدي شخص أو أكثر على شخص آخر ، أو يعتدي

شخص أو أكثر على شخص آخر و يؤذونه بموس أو عصا أو سلاح ) .

- A. لم اتعرض لأى اعتداء خلال الاثني عشر شهرا الماضية
- B. مرة واحدة
- C. 2-3 مرات
- D. 4-5 مرات
- E. 6-7 مرات
- F. 8-9 مرات
- G. 10-11 مرات
- H. 12 مرة أو أكثر

### السؤال التالي عن العراك البدني

( يحصل العراك عندما يقوم طالبين أو أكثر بنفس القوة في العراك باختيارهم )

### 36- خلال 12 شهرا الماضية كم مرة اشتركت في عراك ؟

- A. خلال الاثني عشر شهرا الماضية لم اشترك في اى عراك .
- B. مرة واحدة .
- C. 2-3 مرات .
- D. 4-5 مرات .
- E. 6-7 مرات
- F. 8-9 مرات
- G. 10-11 مرات
- H. 12 مرة أو أكثر

### الأسئلة ( 5 ) التالية عن الإصابات الخطرة التي تعرضت لها)

الإصابة الخطرة التي تسبب على الأقل غياب يوم كامل عن

المدرسة ، الرياضة و تحتاج لعلاج من طبيب أو ممرضة )

### 37- خلال 12 شهرا الماضية كم مرة تعرضت لإصابة خطيرة ؟

- A. لم اتعرض لاية اصابة خطيرة خلال السنة الماضية
- B. مرة واحدة
- C. 2-3 مرات
- D. 4-5 مرات
- E. 6-7 مرات
- F. 8-9 مرات
- G. 10-11 مرات
- H. 12 مرة أو أكثر

### 38- خلال 12 شهرا الماضية ماذا كنت تفعل عندما تعرضت

للإصابة الأكثر خطورة ؟

- A. لم اتعرض لاي اصابة خطيرة خلال 12 شهرا الماضية
- B. اثناء اللعب أو التمرين
- C. اثناء المشي أو الركض و لكن ليس اثناء المشاركة في مسابقة رياضية
- D. اثناء ركوب الدراجة أو لوح التزلج أو عجلات التزلج
- E. اثناء سباق السيارة أو عربة بمحرك
- F. اثناء مزاولة مهنة مدفوعة أو غير مدفوعة الأجر مثل العمل في المنزل أو الحديقة أو تحضير الطعام
- G. لم اكن افعل شيئا
- H. غيرها

### 39- خلال 12 شهرا الماضية ما ذا كان السبب الرئيسي لأخطر

إصابة تعرضت لها ؟

- A. لم اتعرض لاي اصابة خطيرة خلال 12 شهرا الماضية
- B. كنت في حادث سيارة أو صدمتني سيارة .
- C. سقطت من مكان مرتفع .
- D. سقطت شي ما على أو صدمني .
- E. كنت مشتركا في عراك .
- F. تم الإعتداء علي أو اذاني بالقوة من شخص آخر .
- G. بسبب الحريق أو قرب اللهب أو شيء ساخن .
- H. سبب اخر سبب اصابتي .

### 40- خلال 12 شهرا الماضية كيف حدثت لك الإصابة

الشديدة التي تعرضت لها ؟

- A. لم اتعرض لإصابة شديدة خلال 12 شهرا الماضية
- B. أصبت نفسي خطأ .
- C. إصابة غير مقصودة من شخص آخر .
- D. أصبت نفسي بشكل مقصود .
- E. إصابة مقصودة من شخص آخر .

### 41- خلال 12 شهرا الماضية ماذا كانت الإصابات

الأخطر التي تعرضت لها ؟

- A. لم اتعرض لإصابة شديدة خلال 12 شهرا الماضية
- B. كسر في العظم أو خلع في المفصل .
- C. جرح أو ثقب أو طعنة .
- D. ارتجاج أو جرح بالراس أو الرقبة أو سقوط أو لم استطع التنفس .
- E. إصابة بطلق ناري .
- F. حروق سيئ
- G. فقد كل أو جزء من قدم ساق يد أو ذراع .
- H. شي اخر حدث لي .

### السؤالين التاليين عن التعرض للمضايقات

### 42- خلال 30 يوما الماضية كم يوم تعرضت فيه

للاستفزاز أو الإهانة ؟

- A. و لا يوم
- B. 1-2 يوما
- C. 3-5 يوما
- D. 6-9 يوما
- E. 10-19 يوما
- F. 20-29 يوما
- G. 30 يوما

### 43- خلال 30 يوما الماضية كيف تعرضت للاستفزاز و

الإهانة ؟

- A. لم اتعرض للاستفزاز أو الإهانة خلال الاثني عشر شهرا الماضية
- B. تم ضربي أو حبسي أو دفعي
- C. السخرية مني بالدعابات أو التعليقات غير اللائقة
- D. إهمالي تماما
- E. السخرية مني سبب شكل جسمي أو وجهي
- F. اى سبب آخر

### السؤالين التاليين عن السلامة في المركبات

### 44- خلال 30 يوما الماضية كم مرة استخدمت حزام

الامان في السيارة عندما كنت تتركب سيارة يقودها

شخص آخر؟

- A. لم اركب اى سيارة خلال 30 يوما الماضية
- B. لم استخدمه ابدا
- C. نادرا ما استخدمه
- D. احيانا استخدمه
- E. استخدمه معظم الوقت
- F. استخدمه دائما

### 45- خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة

عن كيفية تجنب حوادث السيارات ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا اعرف

**الأسئلة ( 5 ) التالية عن استخدام السجائر وغيرها من أنواع التبغ**

**46 – كم كان عمرك عندما دخنت السجائر 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 أو 17 سنة

**47- كم عدد الأيام التي دخنت فيها سجائر خلال الثلاثين يوماً الماضية ؟**

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

**48- كم يوماً ، خلال الثلاثين يوماً الماضية ، استعملت فيها أنواعاً أخرى من التبغ { التدخين } مثل الأرقيلة ؟**

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

**49- هل حاولت ، خلال الأشهر الاثني عشر الماضية ، الإقلاع عن التدخين؟**

- A. لم أدخن سجائر قط
- B. لم أدخن سجائر خلال الأشهر الاثني عشر الماضية
- C. نعم
- D. لا

**50- كم يوماً في السبعة أيام الماضية ، دخن فيها أناس آخرون أثناء وجودك؟**

- A. ولا يوم
- B. يوم أو اثنان
- C. من 3 إلى 4 أيام
- D. من 5 إلى 6 أيام
- E. كل السبعة أيام

**51- هل أحد 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

**الأسئلة ( 3 ) التالية عن العدوى بفيروس الإيدز**

**52- هل سبق و أن سمعت بمرض فقدان المناعة المكتسبة أو بمرض اسمه الإيدز ؟**

- A. نعم
- B. لا

**53- خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة شيئاً عن الإيدز؟**

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

**54- خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في أي حصة كيف تتجنب الإصابة بمرض فقدان المناعة المكتسبة أو الإيدز؟**

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

**السؤالين التاليين عن حصص النشاط البدني { وهو النشاط الذي يؤدي الى زيادة دقات القلب } .**

**55- خلال 7 أيام الماضية في كم يوم قمت بنشاط بدني لمدة لا تقل عن 60 دقيقة ساعة واحدة ؟**

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

**56- خلال الاسابيع العادية في كم يوم قمت بنشاط بدني لمدة لا تقل عن 60 دقيقة ساعة واحدة ؟**

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

**السؤالين التاليين عن حصص النشاط البدني وتعلم فوائده**

**57- خلال العام الدراسي الحالي كم يوماً في الاسبوع حضرت حصص الرياضة المدرسية ؟**

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

58- خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة فوائد الانشطة البدنية ؟

- A) نعم  
B) لا  
C) لا أعرف

السؤال التالي عن الوقت الذي تقضيه جالسا عندما لا تكون في المدرسة او تكتب الواجب المدرسي

59- كم من الوقت تمضيه جالسا في الغالب ، في يوم من الأيام العادية ، تشاهد التلفزيون ، أو تلعب ألعاب كمبيوتر ، أو تتحدث مع الأصدقاء ، أو تمارس أنشطة وأنت جالس أو أنك تظل جالسا أو تلعب الورق ؟

- A. أقل من ساعة في اليوم  
B. من ساعة إلى ساعتين في اليوم  
C. 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

السؤالين التاليين عن الذهاب إلى المدرسة و العودة

60- كم يوماً مشيت على الأقدام أو ركبت الدراجة من وإلى المدرسة 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

61- كم من الوقت استغرقه الذهاب إلى المدرسة و العودة منها كل يوم خلال الأيام السبعة الماضية (أضف الوقت الذي تمضيه في الذهاب إلى المدرسة والعودة إلى المنزل)؟

- A. أقل من 10 دقائق يومياً  
B. من 10 إلى 19 دقيقة في اليوم.  
C. من 20 إلى 29 دقيقة في اليوم.  
D. من 30 إلى 39 دقيقة في اليوم.  
E. من 40 إلى 49 دقيقة في اليوم.  
F. من 50 إلى 59 دقيقة في اليوم  
G. من 60 دقيقة أو أكثر في اليوم

الاسئلة لـ (5) التالية تستفسر عن حضوركم في المدرسة

62 – كم عدد الأيام التي غبت فيها عن دروسك أو المدرسة بدون إذن خلال الثلاثين يوماً الماضية ؟

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

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

- A. لم يكونوا كذلك قط  
B. نادراً  
C. أحياناً  
D. معظم الأحيان  
E. دائماً

64- كم مرة تفقدك والداك أو ولي أمرك خلال الثلاثين يوماً الماضية للتأكد من أدائك للواجب الدراسي المنزلي ؟

- A. لم يحدث ذلك قط  
B. نادراً  
C. أحياناً  
D. معظم الأحيان  
E. دائماً

65- كم مرة تفهم والداك أو ولي أمرك خلال الثلاثين يوماً الماضية مشاكلك أو همومك ؟

- A. لم يحدث ذلك قط  
B. نادراً  
C. أحياناً  
D. معظم الأحيان  
E. دائماً

66- كم مرة عرف والداك أو ولي أمرك خلال الثلاثين يوماً الماضية ماذا كنت تفعل وقت فراغك ؟

- A. لم يحدث ذلك قط  
B. نادراً  
C. أحياناً  
D. معظم الأحيان  
E. دائماً