

## استبيان المسح الصحي العالمي لطلبة المدارس بدولة الإمارات العربية المتحدة 2016

### عزيزي الطالب / المشارك

يهدف هذا المسح إلى تقييم حالتك الصحية ، والممارسات التي تقوم بها والتي قد تؤثر على صحتك. يجري حالياً تطبيق هذا المسح على طلاب في مثل عمرك من دولة الإمارات و من مختلف الدول في أنحاء العالم. ونتوقع أن يساهم هذا المسح في توفير المعلومات اللازمة التي يمكن استخدامها لتطوير أفضل برامج الرعاية الصحية للشباب مثلكم.

لا تكتب اسمك على ورقة الإجابة. يرجى الإجابة عن أسئلة هذه الاستمارة بجدية ودقة، مؤكداً لك بأن المعلومات ستعامل بسرية تامة من قبل وزارة الصحة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط. و اعلم أنه لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

المشاركة في المسح هو عمل تطوعي ولن يؤثر ذلك على علامتك المدرسية وإذا لم ترغب بالإجابة عن سؤال معين فقط اتركه فارغاً.

تأكد من قراءة كل سؤال ثم ظلل الدائرة المناسبة كلياً على ورقة الإجابة التي تطابق إجابتك، استخدم قلم الرصاص الذي تم اعطاؤه لك ، عندما تنتهي من الإجابة عن أسئلة استمارة البحث اتبع تعليمات الشخص الذي أعطاك الاستمارة .

هنا مثال على كيفية ملء الدوائر :



و ليس هكذا



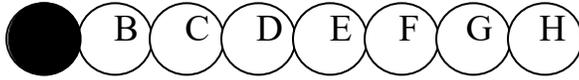
لكل سؤال املاً الدائرة كالتالي

مثال: هل يعيش السمك في الماء؟

A. نعم

B. لا

في ورقة الإجابة ظلل كالتالي



نشكرك على مشاركتك

1- كم عمرك ؟

A. 11 سنة أو أقل

B. 12 سنة

C. 13 سنة

D. 14 سنة

E. 15 سنة

F. 16 سنة

G. 17 سنة

H. 18 سنة أو أكثر

2- ما هو جنسك؟

A. ذكر

B. أنثى

3- في أي فصل تدرس ؟

A. السابع

B. الثامن

C. التاسع

D. العاشر



- 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

11- خلال أسبوع ، ماهي عدد مرات شربك لمشروبات الطاقة مثل ريد بول ؟.

- A. ولا مرة  
B. مرة واحدة  
C. مرتان  
D. 3 مرات  
E. 4-5 مرات  
F. 6 مرات أو أكثر

12- خلال الـ 7 أيام الماضية، كم يوم تناولت طعامك في مطاعم الوجبات السريعة مثل ماكдонаلد، بيتزا هت، كنتاكي ، برجر كنغ، هارديز .. أو أي كافيتيريات أو مطاعم وجبات سريعة أخرى ؟

- 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

13- خلال الـ 30 يوماً الماضية، عادةً كم مرة في اليوم الواحد شربت اللبن (الحليب) أو أكلت من مشتقات الحليب مثل الزبادي (الروب) أو الجبن أو اللبنة أو اللبن أو الحليب بالفراولة ؟

- A. لم أشرب الحليب أو أتناول أياً من مشتقات الحليب في الـ 30 يوماً الماضية  
B. شربت الحليب أو تناولت مشتقاته في أيام معدودة ولكن ليس يومياً  
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- في الـ 30 يوماً الماضية، كم مرة تناولت طعام الفطور؟

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

15- خلال الـ 30 يوماً الماضية هل تناولت أي أقراص أو مساحيق أو سوائل للريجيم أو تخفيف الوزن أو منع زيادة الوزن دون استشارة الطبيب ؟

- A. نعم  
B. لا

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

- A. نعم  
B. لا  
C. لا أعرف

الأسئلة الخمسة التالية تدور حول تنظيف أسنانك وغسل يديك واستخدام دورات المياه بالمدرسة.

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

- A. لم أنظف أسناني أو استخدم فرشاة الأسنان خلال الـ 30 يوماً الماضية  
B. نظفت أسناني في أيام معدودة ولكن ليس يومياً  
C. مرة واحدة يومياً  
D. مرتان يومياً  
E. 3 مرات يومياً  
F. 4 مرات أو أكثر يومياً

18- خلال الـ 30 يوماً الماضية عادةً كم مرة غسلت يديك قبل تناول الطعام؟

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

19- خلال الـ 30 يوماً الماضية، عادةً كم مرة غسلت يديك بعد استخدام دورات المياه ؟

- A. لا أغسل يدي بعد استخدام دورات المياه إطلاقاً  
B. نادراً  
C. أحياناً  
D. معظم الأوقات  
E. دائماً

20- خلال ال 30 يوماً الماضية ، كيف تصف استخدامك للصابون أثناء غسل يديك ؟

- A. لا أستعمل الصابون إطلاقاً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. معظم الأوقات
- E. دائماً

21- هل دورات المياه في المدرسة نظيفة ؟

- A. لا توجد دورات مياه بالمدرسة
- B. نعم
- C. لا

السؤال التاليان عن صحة الفم والأسنان .

22- خلال ال 12 شهراً الماضية ، كم مرة تألمت من ضرسك أو شعرت بعدم الراحة بسبب أسنانك ؟

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

23- متى كانت آخر مرة راجعت فيها طبيب الأسنان لفحص أسنانك أو تنظيفها أو القيام بأي علاج آخر للأسنان ؟

- A. خلال ال 12 شهراً الماضية
- B. خلال ال 12-24 شهراً الماضية
- C. قبل أكثر من ال 24 شهراً الماضية ( سنتين)
- D. ولا مرة
- E. لا أعرف

السؤال التالي يتناول موضوع الاعتداء الجسدي. إن الاعتداء الجسدي يحدث عندما يقوم شخص أو أكثر بالهجوم على أو ضرب أحدهم. أو عندما يقوم شخص أو أكثر بإيذاء شخص آخر باستخدام سلاح (مثل العصا أو السكين أو المسدس). ولا يعتبر عراك شخصين بنفس القوة الجسدية اعتداءً جسدياً.

24- خلال الإثنى عشر شهراً الماضية، كم مرة تعرضت للاعتداء الجسدي؟

- A. لم أتعرض لأي اعتداء خلال الإثنى 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

السؤال التالي يتناول موضوع العراك. العراك هو عندما يقرر تلميذان بنفس القوة والقدرة تقريباً العراك مع بعضهم البعض.

25- خلال الإثنى عشر شهراً الماضية، كم مرة اشتركت في عراك؟

- 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

الأسئلة الثلاثة التالية تتعلق بالإصابات الخطرة التي تعرضت لها. 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.

26- خلال الإثنى عشر شهراً الماضية كم مرة تعرضت لإصابة 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

27- خلال الإثنى عشر شهراً الماضية ، ما نوع الإصابة الأخطر التي تعرضت لها؟

- A. لم أتعرض لأي إصابة خطيرة خلال ال 12 شهراً 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. تعرضت للتسمم أو أخذت جرعة زائدة من دواء .

H. غيرها

G. تم الاستهزاء بي بسبب شكل جسدي أو وجهي  
H. تم التندر أو الإستقواء علي بطريقة أخرى

31- خلال العام الدراسي الحالي ، هل تلقيت دروساً في المدرسة عن كيفية تجنب التندر ؟

- A. نعم  
B. لا  
C. لا أعرف

السؤال التالي عن الإسعافات الأولية

32- خلال العام الدراسي الحالي ، هل تلقيت دروساً عن كيفية تقديم الإسعافات الأولية ؟

- A. نعم  
B. لا  
C. لا أعرف

السؤال التاليان عن ركوب الدراجات الهوائية أو النارية أو السيارات (السلامة الشخصية).

33- خلال الـ30 يوماً الماضية كم مرة استخدمت الخوذة أثناء ركوب الدراجة ؟

- A. لم أركب دراجة  
B. ولا مرة  
C. نادراً  
D. أحياناً  
E. معظم الأوقات  
F. دائماً

34- خلال الـ30 يوماً الماضية كم مرة استخدمت حزام الأمان عند ركوبك السيارة أو المركبة التي يقودها شخص آخر؟

- A. لم أركب سيارة يقودها شخص آخر  
B. أبداً  
C. نادراً  
D. أحياناً  
E. معظم الوقت  
F. استخدمه دائماً

السؤال التالي : عن سلامتك في المدرسة

35- خلال الـ30 يوماً الماضية ، كم مرة تغيبت عن المدرسة بسبب شعورك بعدم الأمان في المدرسة أو في طريقك من أو إلى المدرسة ؟

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

28- خلال الإثنى عشر شهرً الماضي ما كان السبب الرئيسي في أخطر إصابة تعرضت لها؟

- A. لم أتعرض لأي إصابة خطيرة خلال الإثنى عشر شهراً الماضية  
B. كنت في حادث سيارة أو صدمت من قبل سيارة  
C. سقطت من مكان مرتفع  
D. اصطدمت بشي أو سقط شيء علي  
E. تعرضت لهجوم أو اعتداء أو كنت مشتركاً في عراك  
F. كنت متواجداً في مكان يحترق أو قريباً منه  
G. قمت بإستنشاق أو بلع مواد ضارة  
H. كان هناك سبب آخر لإصابتي .

الأسئلة الثلاث التالية عن التندر أو الإستقواء . التندر 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 تندرأ.

29- خلال الـ3 يوماً الماضية، في كم يوم تعرضت للتندر ؟

- A. لم أتعرض للتندر أو الإستقواء خلال الـ30 يوماً 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 الـ30 يوماً

30- خلال الـ30 يوماً الماضية، كيف تم التندر أو الإستقواء عليك في أغلب الأحيان ؟

- A. لم يتندر أحد علي خلال الـ30 يوماً الماضية  
B. لقد قام احدهم بضربي أو دفعي أو حبسي في غرفة  
C. تم الاستهزاء بي بسبب عرقي أو 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 تماماً .

تتناول الأسئلة الأربعة التالية مشاعرك وصدقاتك .  
36- كم مرة شعرت بالوحدة خلال الإثنى عشر شهراً الماضية ؟

- A. لم أشعر بالوحدة مطلقاً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. معظم الوقت
- E. دائماً

37- خلال الإثنى عشر شهراً الماضية ، كم مرة شعرت بالقلق تجاه شيء معين لدرجة أنك لم تتمكن من النوم ؟

- A. لم أشعر بالقلق مطلقاً
- B. نادراً
- C. أحياناً
- D. معظم الأوقات
- E. دائماً

38- كم عدد الأصدقاء المقربين لديك؟

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

39- 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

الأسئلة الثمانية التالية تتناول موضوع التدخين وأشكال استهلاك التبغ الأخرى .

40- كم كان عمرك عندما جربت التدخين للمرة الأولى؟

- A. لم أدخن أبداً
- B. سبع سنوات أو أقل
- C. 8-9 سنوات
- D. 10-11 سنة
- E. 12-13 سنة
- F. 14-15 سنة
- G. 16-17 سنة
- H. 18 سنة أو أكثر

41- خلال الـ30 يوماً الماضية كم يوماً دخنت السجائر؟

- A. لم أدخن السجائر مطلقاً خلال الـ30 يوماً الماضية
- B. 1-2 يوم
- C. 3-5 أيام
- D. 6-9 أيام

E. 10-19 يوماً

F. 20-29 يوماً

G. خلال الـ30 يوماً بكاملها.

42- خلال الـ30 يوماً الماضية ، كم يوماً استخدمت فيه منتجات التبغ الأخرى غير السجائر مثل تدخين المدواخ أو الشيشة أو مضغ التبغ أو السجائر الإلكترونية؟

A. لم استخدم مطلقاً أي من منتجات التبغ خلال الـ30 يوماً الماضية

B. يوم أو يومان

C. 3-5 أيام

D. 6-9 أيام

E. 10-19 يوماً

F. 20-29 يوماً

G. خلال الـ30 يوماً بكاملها .

43- هل حاولت التوقف عن تدخين السجائر خلال الإثنى عشر شهراً الماضية ؟

A. لم أدخن السجائر في حياتي مطلقاً

B. لم أدخن السجائر خلال الإثنى عشر شهراً الماضية

C. نعم

D. لا

44- في أي وقت خلال الـ12 شهراً القادمة هل تعتقد أنك ستدخن سيجارة ؟

A. طبعاً لا

B. غالباً لا

C. غالباً نعم

D. نعم بالتأكيد

45- إذا عرض عليك أحد أصدقائك سيجارة هل ستقوم بتدخينها؟

A. طبعاً لا

B. غالباً لا

C. غالباً نعم

D. نعم بالتأكيد

46- خلال الـ7 أيام الماضية، في كم يوم قام أحد الأشخاص بالتدخين أمامك ؟

A. ولا يوم

B. يوم أو يومان

C. 3 أو 4 أيام

D. 5 أو 6 أيام

E. خلال الـ7 أيام بكاملها

47- هل يقوم أي من أبويك أو الأوصياء عليك باستعمال أي نوع من أنواع التبغ؟

السباحة، ركوب الدراجة، الرقص، كرة القدم، الإيروبيك ..  
وغيرها من أنواع النشاط البدني الأخرى )

53- خلال ال 7 أيام الماضية ما هي عدد الأيام التي بذلت فيها جهداً بدنياً ولمدة 60 دقيقة على الأقل. ( يرجى جمع الوقت الذي مارست فيه أي نشاط بدني خلال اليوم الواحد )

- 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

54- خلال ال 7 أيام الماضية، كم مرة قمت بالذهاب من وإلى المدرسة مشياً على الأقدام أو مستعملاً الدراجة الهوائية؟

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

55- خلال العام الدراسي الحالي كم مرة خلال الأسبوع شاركت في حصص التربية البدنية والصحية ؟

- A. ولا مرة
- B. يوم واحد
- C. يومان
- D. ثلاثة أيام
- E. أربعة أيام
- F. خمسة أيام أو أكثر

56- خلال العام الدراسي الحالي هل تم إخبارك في المدرسة عن فرص ممارسة النشاط البدني المتاحة في مجتمعك ؟

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

- A. لا
- B. أبي أو الوصي علي من الذكور
- C. أمي أو الوصية علي من الإناث
- D. كلاهما
- E. لا أعرف

الأسئلة الأربعة التالية عن شرب المشروبات الكحولية .

48- عندما تشاهد التلفاز أو الأفلام أو الفيديو كم مرة ترى ممثلين يتناولون المشروبات الكحولية ؟

- A. لا أشاهد التلفاز أو الأفلام أو الفيديو
- B. لا أرى ممثلين يتناولون المشروبات الكحولية أبداً
- C. نادراً
- D. أحياناً
- E. معظم الأوقات
- F. دائماً

49- إذا قدم أحد أصدقائك المقربين الخمر (الكحول) لك، هل تشربه؟

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

50- هل تناولت على الأقل مشروب كحولي واحد في حياتك ؟

- A. نعم
- B. لا

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

- A. نعم
- B. لا
- C. لا أعرف

السؤال التالي عن تعاطي المواد الممنوعة .

52- خلال الـ 6 أشهر الماضية هل استخدمت أو تناولت عقاقيلاً سيترويد ( هرمونات ) لبناء العضلات ؟

- A. نعم
- B. لا

الأسئلة الأربعة التالية عن النشاط البدني. النشاط البدني هو أي نشاط من شأنه زيادة عدد ضربات القلب و زيادة وتيرة التنفس لبعض الوقت و يمكن للنشاط البدني أن يمارس من خلال مزاوله الأنشطة الرياضية أو اللعب مع الأصدقاء أو المشي إلى المدرسة. بعض الأمثلة عن الأنشطة البدنية:- الجري، المشي السريع،

61- 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

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

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

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

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

64- خلال ال 30 يوماً الماضية هل قام والداك بالتفتيش و النظر في ممتلكاتك الخاصة من دون موافقتك ؟

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

65- هل تعتقد بأن والديك لديهما الحق في تفتيش أغراضك الشخصية ؟

- A. نعم
- B. لا

66- خلال الـ 30 يوماً الماضية ، كم مرة قام والداك أو الأوصياء عليك بالإهتمام بك والإصغاء إليك ؟

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

67- هل والداك منفصلان ؟

- A. نعم

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

57- خلال اليوم العادي كم من الوقت تمضي جالسا تشاهد التلفاز أو تعمل على جهاز الحاسب الآلي أو التحدث مع الأصدقاء أو استخدام الأجهزة الإلكترونية أو القيام بأنشطة أخرى تتطلب الجلوس ؟

- A. أقل من ساعة في اليوم
- B. من ساعة إلى ساعتين في اليوم
- C. من ثلاث إلى أربع ساعات في اليوم
- D. من خمس إلى ست ساعات في اليوم
- E. من سبع إلى ثماني ساعات في اليوم
- F. أكثر من ثماني ساعات في اليوم

السؤال التالي عن طبيعة نومك

58- خلال ليلة أسبوع عادية يعقبها يوم دراسي ( ليس خلال العطلة ) كم ساعة تقضي في النوم ؟

- A. 4 ساعات أو أقل
- B. 5 ساعات
- C. 6 ساعات
- D. 7 ساعات
- E. 8 ساعات
- F. 9 ساعات
- G. 10 ساعات أو أكثر

الأسئلة التسعة التالية عن تجاربك في المدرسة وداخل البيت

59- خلال ال 30 يوماً الماضية، كم يوماً تغيبت عن المدرسة أو الحصص الدراسية بدون إذن ؟

- 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

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

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

.B لا

السؤالين التاليين عن موضوع الإصابة بعدوى فيروس الإيدز (HIV) أو بمرض الايدز.

68- هل سبق أن سمعت بعدوى فيروس الإيدز أو بمرض الإيدز؟

A. نعم

B. لا

69- خلال العام الدراسي الحالي هل سبق أن تلقيت دروسا في أي مادة دراسية عن طرق الوقاية من الإصابة بعدوى فيروس الإيدز أو بمرض الإيدز؟

A. نعم

B. لا

C. لا أعرف