



[2009]
المسح الصحي
العالمي لتلاميذ
المدارس

الوحدات الأساسية للاستبيان



منظمة
الصحة العالمية



المسح الصحي العالمي لتلاميذ المدارس

يتناول هذا المسح صحتك والأمور التي تمارسها وتؤثر على صحتك. وينفذ التلاميذ من أمثالك في جميع المناطق من بلدك هذا المسح، كما ينفذه التلاميذ في العديد من الدول الأخرى في العالم. وستستخدم المعلومات التي تدلي بها لتطوير برامج لتحسين صحتك وصحة أترابك من الشباب حديثي السن.

لا تكتب اسمك على هذا الاستبيان ولا على ورقة الإجابة. وستحاط الأجوبة التي تدلي بها بالسرية. ولن يطلع أي شخص على طريقة إجابتك. وتستند الإجابة على الأسئلة إلى المعارف التي لديك وإلى الأعمال التي تؤديها. ولا توجد إجابة صحيحة أو إجابة خاطئة.

الإجابة على الاستبيان عمل اختياري، وهي لا تؤثر على المرتبة أو العلامات التي تحصل عليها سواء أأجبت على الأسئلة أم لم تجب. وإذا لم ترغب في الإجابة على أحد الأسئلة، اترك الحيز المخصص للإجابة فارغاً.

اقرأ ملياً كل سؤال. واملأ الدوائر المنسجمة مع إجابتك في ورقة الأجوبة. واستخدم قلم الرصاص الذي يقدم لك دون غيره من الأقلام. واتبع التعليمات التي يملئها عليك الشخص الذي يسلم لك الاستبيان.

وبين يديك الآن مثال على طريقة ملء الدوائر



املأ الدوائر على هذا النحو  طبعها هكذا ولا هكذا

استبيان

1- هل يعيش السمك في الماء؟

A- نعم

B- لا

ورقة الإجابة

H

G

F

E

D

C

B

A

1-

شكراً جزيلاً على مساعدتكم.

1. كم عمرك؟

- أ. 11 عاماً أو أقل
- ب. 12 عاماً
- ت. 13 عاماً
- ث. 14 عاماً
- ج. 15 عاماً
- ح. 16 عاماً فما فوق

2. ما نوع جنسك؟

- أ. ذكر
- ب. أنثى

3. في أي مستوى دراسي تدرس هذه السنة؟

- أ. سنة أولى إعدادية
- ب. سنة ثانية إعدادية
- ت. سنة ثالثة إعدادية
- ث. سنة رابعة إعدادية

السؤالان التاليان يتعلقان بطولك ووزنك.

4. كم يبلغ طولك بدون حذاء؟ اكتب الإجابة في المربعات المظلمة في أعلى الشكل الموضح في ورقة الإجابة ثم ظلل الشكل البيضوي أسفل كل رقم.

مثال

الطول (سم)			الطول (سم)		
			1	5	3
0	0	0	0	0	0
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		9	لا أعرف	

5. كم يبلغ وزنك بدون حذاء؟ اكتب الإجابة في المربعات المظلمة في أعلى الشكل الموضح في ورقة الإجابة ثم ظلل الشكل البيضوي أسفل كل رقم.

مثال

الوزن (كجم)			الوزن (كجم)		
			1	5	3
0	0	0	0	0	0
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		9	لا أعرف	

الأسئلة الأربعة التالية تتعلق بالأطعمة والمشروبات التي تتناولها

6. كم مرة في اليوم، خلال الثلاثين يوماً الماضية، اعتدت أن تأكل تفاحاً أو موزاً أو أي فاكهة أخرى؟

- أ. لم أكل فاكهة خلال الثلاثين يوماً الماضية
- ب. أقل من مرة واحدة يومياً
- ت. مرة واحدة يومياً
- ث. مرتان يومياً
- ج. 3 مرات يومياً
- ح. 4 مرات يومياً
- خ. 5 مرات أو أكثر يومياً

7. كم مرة في اليوم، خلال الثلاثين يوماً الماضية، اعتدت أن تأكل خضروات (سلاد أو أردفر مثلاً)؟

- أ. لم أكل خضروات خلال الثلاثين يوماً الماضية
- ب. أقل من مرة واحدة يومياً
- ت. مرة واحدة يومياً
- ث. مرتان يومياً
- ج. 3 مرات يومياً
- ح. 4 مرات يومياً
- خ. 5 مرات أو أكثر يومياً

8. كم مرة في اليوم، خلال الثلاثين يوماً الماضية، اعتدت أن تتناول مشروبات غازية ككوكاكولا أو فاننا ؟ (لا يتعلق هذا السؤال بالمشروبات الغازية الخالية من السكر)

- أ. لم أتناول مشروبات غازية خلال الثلاثين يوماً الماضية
- ب. أقل من مرة واحدة يومياً
- ت. مرة واحدة يومياً
- ث. مرتان يومياً
- ج. 3 مرات يومياً
- ح. 4 مرات يومياً
- خ. 5 مرات أو أكثر يومياً

9. كم يوم، خلال الأيام السبعة الماضية، أكلت في أحد مطاعم الوجبات السريعة، مثل كباب أو ساندويش؟

- أ. صفر
- ب. يوم واحد
- ت. يومان
- ث. 3 أيام

- ج. 4 أيام
- ح. 5 أيام
- خ. 6 أيام
- د. 7 أيام

تتناول الأسئلة الأربعة التالية تنظيفك لأسنانك وغسلك ليديك.

10. كم مرة في اليوم، خلال الثلاثين يوماً الماضية، اعتدت تنظيف أسنانك أو غسلها بالفرشاة؟

- أ. لم أنظف أسناني ولم أغسلها خلال الثلاثين يوماً الماضية
- ب. أقل من مرة واحدة يومياً
- ت. مرة واحدة يومياً
- ث. مرتان يومياً
- ج. 3 مرات يومياً
- ح. 4 مرات أو أكثر يومياً

11. كم مرة، خلال الثلاثين يوماً الماضية، اعتدت غسل يديك قبل الأكل؟

- أ. لم أغسلها مطلقاً
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

12. كم مرة، خلال الثلاثين يوماً الماضية، اعتدت غسل يديك بعد استخدام المرحاض؟

- أ. لم أغسلها مطلقاً
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

13. كم مرة، خلال الثلاثين يوماً الماضية، استخدمت الصابون لغسل يديك؟

- أ. لم أستخدمه مطلقاً
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

يتناول السؤال التالي الاعتداءات البدنية. وتنتج الاعتداءات البدنية عند قيام شخص أو أكثر بمهاجمة أو ضرب شخص آخر أو قيام شخص أو أكثر بجرح شخص آخر باستخدام أحد أنواع الأسلحة (كالعصا أو السكين أو المسدس). ولا تشمل الاعتداءات البدنية العراك الذي يحدث بين تلميذين يتمتعان بالقدر نفسه من الشدة أو القوة.

14. كم مرة، خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، تعرضت لاعتداءات بدنية؟

- أ. صفر
- ب. مرة واحدة
- ت. مرتان أو ثلاث مرات
- ث. 4 أو 5 مرات
- ج. 6 أو 7 مرات
- ح. 8 أو 9 مرات
- خ. 10 مرات أو 11 مرة
- د. 12 مرة أو أكثر

يتناول السؤال التالي العراك البدني. ويحدث العراك البدني عند قيام مشاجرة بين تلميذين يتمتعان بالقدر نفسه من الشدة أو القوة.

15. كم مرة، تعاركت فيها بدنياً خلال الأشهر الاثني عشر الماضية؟

- أ. صفر
- ب. مرة واحدة
- ت. مرتان أو ثلاث مرات
- ث. 4 أو 5 مرات
- ج. 6 أو 7 مرات
- ح. 8 أو 9 مرات
- خ. 10 مرات أو 11 مرة
- د. 12 مرة أو أكثر

تتناول الأسئلة الثلاثة التالية الإصابات الخطيرة التي تعرضت لها. وتكون الإصابة خطيرة عندما تقعدك لمدة يوم واحد كامل على الأقل وتمنعك من القيام بأنشطتك العادية (كالذهاب إلى المدرسة أو ممارسة الرياضة أو أداء العمل) أو عندما تتطلب تلقي العلاج على يد طبيب أو ممرض.

16. كم مرة، تعرضت فيها لإصابات خطيرة خلال الأشهر الاثني عشر الماضية؟

- أ. صفر
- ب. مرة واحدة
- ت. مرتان أو ثلاث مرات

- ث. 4 أو 5 مرات
ج. 6 أو 7 مرات
ح. 8 أو 9 مرات
خ. 10 مرات أو 11 مرة
د. 12 مرة أو أكثر

17. ما هي أخطر الإصابات التي تعرضت لها خلال الأشهر الاثني عشر الماضية؟

- أ. لم أصب بأية إصابة خطيرة أثناء الأشهر الاثني الماضية
ب. أصبت بكسر عظمي أو خلع مفصلي
ت. أصبت بجرح عادي أو جرح طعني
ث. أصبت بارتجاج أو صدمة في الرأس أو العنق أو بغيوبة أو عسر التنفس
ج. أصبت بجرح من سلاح ناري
ح. أصبت بحروق بالغة
خ. أصبت بالتسمم أو أفرطت في تناول أحد العقاقير
د. ثمة أسباب أخرى لإصابتي

18. ما هو السبب الرئيسي الذي أدى إلى تعرضك لأخطر الإصابات خلال الأشهر الاثني عشر الماضية؟

- أ. لم أصب بأية إصابة خطيرة أثناء الأشهر الاثني عشر الماضية
ب. تعرضت المركبة الآلية التي كنت أقلها لحادث أو صدمتني إحدى المركبات الآلية
ت. سقطت
ث. سقط علي أو ارتطم بي أحد الأجسام
ج. كنت ضحية هجوم أو اعتداء أو تشاجرت مع أحدهم
ح. كنت وسط حريق أو قريباً من ألسنة اللهب أو عرضة لأذى من أداة ساخنة
خ. استنشقت أو ابتلعت مواد مضرّة
د. ثمة أسباب أخرى لإصابتي

يتناول السؤالان التاليان الاستقواء. ويحدث الاستقواء عند قيام تلميذ أو مجموعة من التلاميذ باقتراف ما هو بذيء أو منفر من قول وعمل تجاه تلميذ آخر. ومن الاستقواء أيضاً مضايقة أحد التلاميذ كثيراً بشكل كراهه أو نبذه عن قصد. ولا يشمل الاستقواء قيام تلميذين يتمتعان بالمستوى نفسه من الشدة والقوة بالجدل أو الشجار، أو قيام أحدهما بممازحة الآخر بشكل ودي وبطريقة مرحة.

19. ما هو عدد الأيام التي كنت فيها خلال الثلاثين يوماً الماضية عرضة للاستقواء؟

- أ. صفر
ب. يوم أو اثنان
ت. من 3 إلى 5 أيام
ث. من 6 إلى 9 أيام

الجزء 4: استبيان المسح الصحي العالمي لتلاميذ المدارس
دليل لإجراء المسح الصحي العالمي لتلاميذ المدارس
آخر تحديث: 31 آذار مارس 2009

- ج. من 10 أيام إلى 19 يوماً
- ح. من 20 إلى 29 يوماً
- خ. طيلة الأيام الثلاثين

20. ما هي الكيفية التي كثيراً ما تم بها الاستقواء عليك خلال الأيام الثلاثين الماضية

- أ. لم يتم الاستقواء علي في الأيام الثلاثين الماضية
- ب. تم ضربي وركلي وجذبي ودفعي بشدة وحبسي داخل أحد الأماكن
- ت. تم الاستهزاء بي بسبب عرقي أو جنسيتي أو لوني
- ث. تم الاستهزاء بي بسبب ديني
- ج. كنت موضع سخرية بالنكت والتعليقات والإيماءات الإباحية
- ح. تم استبعادني من الأنشطة عن قصد أو تم تجاهلي تماماً
- خ. كان شكلي أو وجهي موضع سخرية
- د. تم الاستقواء علي بطرق أخرى

تتناول الأسئلة الستة التالية مشاعرك وصدقاتك.

21. إلى أي مدى شعرت بالوحدة خلال الأشهر الاثني عشر الماضية؟

- أ. لم أشعر بها مطلقاً
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

22. كم مرة، خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، شعرت بالقلق حيال شيء ما لدرجة حرمتك من النوم ليلاً؟

- أ. لم أشعر به مطلقاً
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

23. خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، هل فكرت جدياً في الانتحار؟

- أ. نعم
- ب. لا

24. خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، هل وضعت خطة تفصيلية للانتحار؟

الجزء 4: استبيان المسح الصحي العالمي لتلاميذ المدارس
دليل لإجراء المسح الصحي العالمي لتلاميذ المدارس
آخر تحديث: 31 آذار مارس 2009

- أ. نعم
ب. لا

25. كم مرة حاولت فيها الانتحار بالفعل خلال الأشهر الاثنى عشر الماضية؟

- أ. صفر
ب. مرة واحدة
ت. 2 أو 3 مرات
ث. 4 أو 5 مرات
ج. 6 مرات أو أكثر

26. ما هو عدد أصدقائك المقربين؟

- أ. صفر
ب. 1
ت. 2
ث. 3 أو أكثر

تتناول الأسئلة الستة التالية تعاطي السجائر وغيرها من أنواع التبغ.

27. كم كان عمرك عندما دخنت أول سيجارة؟

- أ. لم أدخن السجائر قط
ب. 7 سنوات أو أقل
ت. 8 أو 9 سنوات
ث. 10 سنوات أو 11 سنة
ج. 12 أو 13 سنة
ح. 14 أو 15 سنة
خ. 16 سنة أو أكثر

28. ما هو عدد الأيام التي دخنت فيها سجائر خلال الثلاثين يوماً الماضية؟

- أ. صفر
ب. يوم أو اثنان
ت. من 3 إلى 5 أيام
ث. من 6 إلى 9 أيام
ج. من 10 أيام إلى 19 يوماً
ح. من 20 إلى 29 يوماً

خ. طيلة الأيام الثلاثين

29. كم يوماً، خلال الثلاثين يوماً الماضية، تعاطيت فيها منتجات أخرى من التبغ بخلاف السجائر، مثل منيجه؟

أ. صفر

ب. يوم أو اثنان

ت. من 3 إلى 5 أيام

ث. من 6 إلى 9 أيام

ج. من 10 أيام إلى 19 يوماً

ح. من 20 إلى 29 يوماً

خ. طيلة الأيام الثلاثين

30. هل حاولت، خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، الكف عن التدخين؟

أ. لم أدخن سجائر قط

ب. لم أدخن سجائر خلال الأشهر الاثني عشر الماضية

ت. نعم

ث. لا

31. خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً دخن فيه أشخاص آخرون أثناء وجودك بينهم؟

أ. صفر

ب. يوم أو اثنان

ت. 3 أو 4 أيام

ث. 5 أو 6 أيام

ج. طيلة الأيام السبعة

32. مَنْ من والديك أو الأوصياء عليك يتعاطى نوعاً من أنواع التبغ؟

أ. لا أحد منهما

ب. والدي أو الوصي

ت. والدتي أو المرأة الوصية

ث. كلاهما

ج. لا أعرف

تتناول الأسئلة الأربعة التالية موضوع تعاطي المخدرات. ويشمل ذلك تعاطي الماريجوانا والمواد الأمفيتامينية والكوكايين و مواد الاستنشاق (كغيز مثلاً).

33. كم كانت سنك عندما تعاطيت المخدرات لأول مرة؟

- أ. لم أتعاط المخدرات قط
- ب. في سن سبع سنوات أو أقل
- ت. في سن 8 سنوات أو 9 سنوات
- ث. في سن 10 سنوات أو 11 سنة
- ج. في سن 12 سنة أو 13 سنة
- ح. في سن 14 سنة أو 15 سنة
- خ. في سن 16 سنة أو أكثر

34. خلال حياتك، كم مرة تعاطيت الماريجوانا أو الحشيش؟

- أ. ولا مرة
- ب. مرة أو مرتين
- ت. 3 مرات إلى 9 مرات
- ث. 10 مرات إلى 19 مرة
- ج. 20 مرة أو أكثر

35. خلال الثلاثين يوما الماضية، كم مرة تعاطيت الماريجوانا أو الحشيش؟

- أ. ولا مرة
- ب. مرة أو مرتين
- ت. 3 مرات إلى 9 مرات
- ث. 10 مرات إلى 19 مرة
- ج. 20 مرة أو أكثر

36. خلال حياتك، كم مرة تعاطيت المواد الأفيونية أو الميثامفيتامينية (أي الأقراص أو الحبوب المخدرة)؟

- أ. ولا مرة
- ب. مرة أو مرتين
- ت. 3 مرات إلى 9 مرات
- ث. 10 مرات إلى 19 مرة
- ج. 20 مرة أو أكثر

تتناول الأسئلة الخمسة التالية السلوك الجنسي.

37. هل سبق أن مارست علاقة جنسية؟

- أ. نعم
- ب. لا

38. كم كان عمرك عندما مارست الجنس للمرة الأولى؟

- أ. لم أمارس الجنس على الإطلاق
- ب. 11 سنة من العمر أو أقل
- ت. 12 سنة من العمر
- ث. 13 سنة من العمر
- ج. 14 سنة من العمر
- ح. 15 سنة من العمر
- خ. 16 سنة من العمر أو أكثر

39. طوال حياتك، كم كان عدد الأشخاص الذين مارست الجنس معهم؟

- أ. لم أمارس الجنس على الإطلاق
- ب. شخص واحد
- ت. اثنان من الناس
- ث. ثلاثة من الناس
- ج. أربعة من الناس
- ح. خمسة من الناس
- خ. ستة من الناس أو أكثر

40. خلال المرة الأخيرة التي مارست فيها الجنس، هل استخدمت أنت أو الطرف الآخر العازل الذكري أويقاولا الذكري؟

- أ. لم أمارس الجنس على الإطلاق
- ب. نعم
- ت. لا

41. خلال المرة الأخيرة التي مارست فيها الجنس، هل استخدمت أو استخدم الطرف الآخر أي وسيلة أخرى لمنع الحمل، مثل قطع الجماع، أو الجماع (خارج مواعيد الخصوبة) أو حبوب منع الحمل أو أية وسيلة أخرى من وسائل منع الحمل؟

- أ. لم أمارس الجنس على الإطلاق
- ب. نعم
- ت. لا

ث. لا أعرف

تتناول الأسئلة الأربعة التالية العدوى بفيروس الأيدز أو الإصابة بمرض الأيدز

42. هل سبق لك أن سمعت عن العدوى بفيروس الأيدز أو بالمرض الذي يطلق عليه اسم الأيدز؟

أ. نعم

ب. لا

43. خلال العام الدراسي الجاري، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات بشأن العدوى بفيروس الأيدز أو بشأن مرض الأيدز؟

أ. نعم

ب. لا

ث. لا أعرف

44. خلال العام الدراسي الجاري، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات بشأن كيفية تفادي العدوى بفيروس الأيدز أو الإصابة بمرض الأيدز؟

أ. نعم

ب. لا

ث. لا أعرف

45. هل سبق لك أن تحدثت مع والديك أو الأوصياء عليك عن العدوى بفيروس الأيدز أو عن مرض الأيدز؟

أ. نعم

ب. لا

تتناول الأسئلة الثلاثة التالية النشاط البدني. ويُقصد بالنشاط البدني كل نشاط يزيد من سرعة دقات قلبك ويجعلك تلهث. ويمكن مزاولة النشاط البدني من خلال ممارسة الرياضة أو اللعب مع الأصدقاء أو المشي إلى المدرسة. ومن بين أمثلة هذا النشاط العدو والهرولة وركوب الدراجات والرقص ورياضة كرة القدم وغير ذلك من الأنشطة البدنية الخاصة بالبلد.

46. ما هو عدد الأيام التي مارست فيها نشاطاً بدنياً لمدة 60 دقيقة كاملة على الأقل كل يوم خلال الأيام السبعة الماضية؟ احسب إجمالي الوقت الذي قضيته في مزاولة أي نوع من أنواع النشاط البدني يومياً.

أ. صفر

ب. يوم واحد

ث. يومان

- ث. 3 أيام
- ج. 4 أيام
- ح. 5 أيام
- خ. 6 أيام
- د. 7 أيام

47. كم يوم مشيت فيه على الأقدام أو على دراجة هوائية للذهاب إلى المدرسة أو العودة منها خلال الأيام السبعة الماضية؟

- أ. صفر
- ب. يوم واحد
- ت. يومان
- ث. 3 أيام
- ج. 4 أيام
- ح. 5 أيام
- خ. 6 أيام
- د. 7 أيام

48. ما هو عدد الأيام التي وازبت فيها خلال العام الدراسي على حضور حصّة التربية البدنية كل أسبوع؟

- أ. صفر
- ب. يوم واحد
- ت. يومان
- ث. 3 أيام
- ج. 4 أيام
- ح. 5 أيام أو أكثر

يتناول السؤال التالي الوقت الذي كثيراً ما تمضيه جالساً بعد خروجك من المدرسة أو بعد انتهائك من أداء واجباتك الدراسية المنزلية.

49. كم من الوقت تمضيه جالساً، خلال يوم من الأيام النمطية أو العادية، في مشاهدة التلفزيون أو مع ألعاب الكمبيوتر أو في الحديث مع أصدقائك، أو تمضيه جالساً في مزاولة أحد الأنشطة الأخرى، مثل الأنشطة الخاصة السائدة بالبلد؟

- أ. أقل من ساعة في اليوم
- ب. من ساعة إلى ساعتين في اليوم
- ت. من 3 ساعات إلى 4 ساعات في اليوم
- ث. من 5 ساعات إلى 6 ساعات في اليوم
- ج. من 7 ساعات إلى 8 ساعات في اليوم

ح. أكثر من 8 ساعات في اليوم

تتناول الأسئلة الستة التالية تجاربك في المدرسة والمنزل.

50. كم يوماً تغيبت عن دروسك أو عن المدرسة دون إذن خلال الثلاثين يوماً الماضية؟

- أ. صفر
- ب. يوم أو اثنان
- ت. من 3 إلى 5 أيام
- ث. من 6 إلى 9 أيام
- ج. 10 أيام أو أكثر

51. إلى أي مدى كان التلاميذ في مدرستك ودودين ومتعاونين معك خلال الثلاثين يوماً الماضية؟

- أ. لم يكونوا كذلك قط
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

52. إلى أي مدى تأكد والداك أو الأوصياء عليك خلال الثلاثين يوماً الماضية من أدائك للواجبات الدراسية المنزلية؟

- أ. لم يحدث ذلك قط
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

53. إلى أي مدى، خلال الثلاثين يوماً الماضية، حاول والداك أو الأوصياء عليك فهم مشاكلك ومخاوفك؟

- أ. لم يحدث ذلك قط
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

54. إلى أي مدى كان والداك أو الأوصياء عليك مطلعين بشكل فعلي على ما كنت تفعله في وقت فراغك خلال الثلاثين يوماً الماضية؟

- أ. لم يحدث ذلك قط
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

55. إلى أي مدى تفقد والداك أو الأوصياء عليك أشياءك الشخصية خلال الثلاثين يوماً الماضية دون موافقتك؟

- أ. لم يحدث ذلك قط
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. في معظم الأحيان
- ج. دائماً

