



[عام]
المسح الصحي
العالمي لتلاميذ
المدارس



الوحدات الأساسية للتلاميذ

المسح الصحي العالمي لتلاميذ المدارس

يتناول هذا المسح صحتك والأمور التي تمارسها وتؤثر على صحتك. وينفذ هذا المسح بالمدارس الإعدادية بقطر، 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 أجببت 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 عليه الشخص الذي يسلم لك الاستبيان.

وبين يديك الآن مثال على طريقة ملء الدوائر

املأ الدوائر على النحو ☐ ولا تشطبها هكذا ☒ ولا هكذا ☒

استبيان

هل يعيش السمك في الماء؟

☐ A

نعم

☐ B

لا

ورقة الإجابة

شكراً جزيلاً على مساعدتكم.

الوحدة الأساسية الخاصة بالمعلومات الديموغرافية

الوحدة الأساسية الخاصة بالسلوك الغذائي

1. كم عمرك؟ (A)

11 عاماً أو أقل (B)

12 عاماً (C)

13 عاماً (D)

14 عاماً (E)

15 عاماً (F)

16 عاماً فما فوق

2. ما هو جنسك؟

ذكر (A)

أنثى (B)

3. في أي صف دراسي؟

اختيارات للرد حسب النظام الخاص بكل بلد

السابع (A)

الثامن (B)

التاسع (C)

العاشر (D)

الحادي عشر (E)

الثاني عشر (F)

الأسئلة الثلاثة التالية تتعلق بطولك ووزنك وإحساسك بالجوع

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

لوطا (من)		
0	0	0
1	1	1
2	2	2
	3	3
	4	4
	5	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
9	فرع أ ل	

لوطا (من)		
1	5	3
0	0	0
●	1	1
2	2	2
	3	●
	4	4
	●	5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9
9	فرع أ ل	

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

نزل (م)			نزل (م)		
1	5	3			
0	0	0	0	0	0
1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9
9	9	9	9	9	9

8. ما هو سبب عدم تناولك الافطار في المنزل
- (A) انا اتناول وجبة الافطار دائماً في المنزل
- (B) ليس لدي وقت لتناول الافطار
- (C) لا استطيع الاكل في الصباح الباكر
- (D) لا يوجد طعام في المنزل
- (E) لا ارجب بالطعام المقدم

9. خلال الثلاثين يوماً الماضية هل تتناول وجبة خفيفة في المدرسة

- (A) ابدأ
- (B) نادراً
- (C) أحياناً
- (D) غالباً
- (E) دائماً

الاسئلة الخمسة التالية تتعلق بالأطعمة والمشروبات التي تتناولها

10. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم، اعتدت أن تأكل فاكهة مثل التفاح والبرتقال والموز والعنب

- (A) لم أكل فاكهة خلال الثلاثين يوماً الماضية
- (B) أقل من مرة واحدة يومياً
- (C) مرة واحدة يومياً
- (D) مرتان يومياً
- (E) 3 مرات يومياً
- (F) 4 مرات يومياً
- (G) 5 مرات أو أكثر يومياً

6. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة شعرت بالجوع بسبب عدم وجود طعام كافٍ في منزلك؟

- (A) لم أشعر بذلك مطلقاً
- (B) نادراً
- (C) أحياناً
- (D) في معظم الأحيان
- (E) دائماً

7. خلال الأيام الثلاثين الماضية هل تناولت وجبة الافطار بانتظام في المنزل؟

- (A) أبدأ
- (B) نادراً
- (C) أحياناً
- (D) غالباً
- (E) دائماً

11. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة في اليوم، اعتدت أن تأكل خضروات مثل الطماطم والخيار والجزر والبطاطس

- (A) لم أكل خضروات خلال الثلاثين يوماً الماضية
- (B) أقل من مرة واحدة يومياً
- (C) مرة واحدة يومياً
- (D) مرتان يومياً
- (E) 3 مرات يومياً
- (F) 4 مرات يومياً
- (G) 5 مرات يومياً

12. خلال الثلاثين يوماً الماضية كم مرة في اليوم اعتدت أن تتناول مشروبات غازية مثل البيبسي والكوكاكولا ومشروبات الطاقة (لا تدرج المشروبات الغازية الخالية من السكر)

- (A) لم أتناول مشروبات غازية خلال الثلاثين يوماً الماضية
- (B) أقل من مرة واحدة يومياً
- (C) مرة واحدة يومياً
- (D) مرتان يومياً
- (E) 3 مرات يومياً
- (F) 4 مرات يومياً
- (G) 5 مرات يومياً

13. خلال الثلاثين يوماً الماضية كم مرة في اليوم اعتدت تناول الحليب أو منتجاته مثل الجبن والزبدة والزبادي

- (A) لم أتناول الحليب أو منتجاته خلال الثلاثين يوماً الماضية
- (B) أقل من مرة واحدة يومياً
- (C) مرة واحدة يومياً
- (D) مرتان يومياً
- (E) 3 مرات يومياً
- (F) 4 مرات يومياً
- (G) 5 مرات يومياً

14. خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوم، أكلت في أحد المطاعم الوجبات السريعة، مثل ماكдонаلدز، كنتاكي وبرغر كنج

- (A) ولا مرة (wala mara)
- (B) يوم واحد
- (C) يومان
- (D) 3 أيام
- (E) 4 أيام
- (F) 5 أيام
- (G) 6 أيام
- (H) 7 أيام

السؤال التالي يتعلق بطرق تعلمك عن فوائد التغذية

15. خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن فوائد التغذية الصحية

- (A) نعم
- (B) لا
- (C) لا اعرف

الوحدة الأساسية الخاصة بالنظافة الصحية

تتناول الأسئلة السبعة التالية تنظيفك لأسنانك وغسلك ليديك

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

(A) لم أنظف أسناني ولم أغسلها خلال الثلاثين يوماً الماضية

(B) أقل من مرة واحدة يومياً

(C) مرة واحدة يومياً

(D) مرتان يومياً

(E) 3 مرات يومياً

(F) 4 مرات أو أكثر يومياً

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

(A) لم أغسلها مطلقاً

(B) نادراً

(C) أحياناً

(D) في معظم الأحيان

(E) دائماً

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

(A) لم أغسلها مطلقاً

(B) نادراً

(C) أحياناً

(D) في معظم الأحيان

(E) دائماً

19. هل دورات المياه في المدرسة نظيفة

(A) لا توجد حمامات في المدرسة

(B) نعم

(C) لا

20. هل دورات المياه في المدرسة سهلة الوصول وصالحة للاستخدام

(A) لا توجد حمامات في المدرسة

(B) نعم

(C) لا

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

(A) لم أستخدمه مطلقاً

(B) نادراً

(C) أحياناً

(D) في معظم الأحيان

(E) دائماً

22. خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن أهمية غسل اليدين

(A) نعم

(B) لا

(C) لا اعرف

السؤالين التاليين يتعلقان بمصدر مياه الشرب

23. هل يوجد في المدرسة مياه صالحة للشرب

(A) نعم

(B) لا

24. هل تقوم باحضار مياه شرب معك من المنزل عند حضورك للمدرسة

(A) نعم

(B) لا

27. خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن كيفية تجنب المشاحنات والعنف

- (A) نعم
(B) لا
(C) لا أعرف

تتناول الأسئلة الثلاثة الإصابة الخطيرة التي تعرضت لها. وتكن 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

28. خلال الأشهر الاثني عشر (12) الماضية كم مرة، تعرضت فيه لإصابات خطيرة؟

- (A) صفر
(B) مرة واحدة
(C) مرتان أو ثلاث مرات
(D) 4 أو 5 مرات
(E) 6 أو 7 مرات
(F) 8 أو 9 مرات
(G) 10 مرات أو 11 مرة
(H) 12 مرة أو أكثر

الوحدة الأساسية الخاصة بالعنف والإصابات غير المتعمدة

يتناول السؤال التالي الاعتداءات البدنية. وتتجم الاعتداءات البدنية عند قيام شخص أو أثر 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.

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

- (A) صفر
(B) مرة واحدة
(C) مرتان أو ثلاث مرات
(D) 4 أو 5 مرات
(E) 6 أو 7 مرات
(F) 8 أو 9 مرات
(G) 10 مرات أو 11 مرة
(H) 12 مرة أو أكثر

السؤالان التاليان يتناولان العراك البدني. ويحدث العراك البدني عند قيام مشاجرة بين تلميذين يتمتعان بالقدر نفسه من الشدة أو القوة.

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

- (A) صفر (ولا مرة)
(B) مرة واحدة
(C) 2 - 3 مرات
(D) 4 أو 5 مرات
(E) 6 أو 7 مرات
(F) 8 أو 9 مرات
(G) 10 مرات أو 11 مرة
(H) 12 مرة أو أكثر

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

- (A) لم أصب بأية إصابة خطيرة أثناء الأشهر الاثني عشر الماضية
- (B) أصبت بكسر عظمي أو خلع مفصلي
- (C) أصبت بجرح عادي أو جرح طعني
- (D) أصبت بارتجاج أو صدمة في الرأس أو العنق أو بغيوبة أو عسر التنفس
- (E) أصبت بجرح من سلاح ناري
- (F) أصبت بحروق بالغة
- (G) أصبت بالتسمم أو أفرطت في تناول أحد العقاقير
- (H) ثمة أسباب أخرى لإصابتي

يتناول الاسئلة 3 التالية 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 كرهه 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 مرححة.

31. خلال الثلاثين يوماً الماضية ما هو عدد الأيام التي تعرضت فيها للاستقواء؟

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

32. خلال الثلاثين يوماً الماضية ما هي الكيفية التي كثيراً ما تم بها الاستقواء (الاستهزاء) عليك

- (A) لم يتم الاستقواء علي في الأيام الثلاثين الماضية
- (B) تم ضربي وركلي وجذبي ودفعي بشدة وحبسي داخل أحد الأماكن
- (C) تم الاستهزاء بي بسبب عرقي أو جنسيتي أو لوني
- (D) تم الاستهزاء بي بسبب ديني
- (E) كنت موضع سخرية بالنكت والتعليقات والإيماءات الإباحية
- (F) تم استبعادني من الأنشطة عن قصد أو تم تجاهلي تماماً
- (G) كان شكلي أو وجهي موضع سخرية
- (H) تم الاستقواء على بطرق أخرى

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

- (A) لم أصب بأية إصابة خطيرة أثناء الأشهر الاثني عشر الماضية
- (B) تعرضت المركبة الآلية التي كنت أقلها لحادث أو صدمتني إحدى المركبات الآلية
- (C) سقطت
- (D) سقط على أو ارتطم بي أحد الأجسام
- (E) كنت ضحية هجوم أو اعتداء أو تشاجرت مع أحدهم
- (F) كنت وسط حريق أو قريباً من ألسنة اللهب أو عرضة لأذى من أداة ساخنة
- (G) استنشقت أو ابتلعت مواد مضرّة
- (H) ثمة أسباب أخرى لإصابتي

33. خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن كيفية تجنب تعرضك للاستفزاز

- (A) نعم
(B) لا
(C) لا أعرف

السؤال التالي يتعلق بركوبك للسيارة او غيرها من المركبات

34. خلال الثلاثين يوماً الماضية كم مرة استخدمت حزام الامان في السيارة عندما كنت تتركب سيارة يقودها شخص آخر؟

- (A) لم اركب أي سيارة يقودها شخص اخر
(B) لم استخدمه ابداً
(C) نادراً ما استخدمه
(D) احياناً استخدمه
(E) استخدمه معظم الوقت
(F) استخدمه دائماً

الاسئلة الـ 3 التالية تتناول تعلمك عن كيفية تجنب الحوادث

35. خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن كيفية تجنب حوادث السيارات

- (A) نعم
(B) لا
(C) لا أعرف

36. خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن كيفية تجنب الحوادث مثل الحرائق أو التسمم

- (A) نعم
(B) لا
(C) لا أعرف

37. خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة مهارات الاسعافات الأولية وكيفية التعامل مع الاصابات

- (A) نعم
(B) لا
(C) لا أعرف

الوحدة الأساسية الخاصة بالصحة النفسية

تتناول الأسئلة الستة التالية مشاعرك وصدقاتك

38. خلال الأشهر الـ 12 الماضية إلى أي مدى شعرت بالوحدة؟

- (A) أشعر بها مطلقاً
(B) نادراً
(C) أحياناً
(D) في معظم الأحيان
(E) دائماً

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

- (A) لم أشعر به مطلقاً
(B) نادراً
(C) أحياناً
(D) في معظم الأحيان
(E) دائماً

الوحدة الأساسية الخاصة بتعاطي التبغ

تتناول الأسئلة التالية تعاطي السجائر وغيرها من أنواع التبغ

44. كم كان عمرك عندما دخنت أول سيجارة؟

- (A) لم أدخن السجائر قط
(B) 7 سنوات أو أقل
(C) 8 أو 9 سنوات
(D) 10 سنوات أو 11 سنة
(E) 12 أو 13 سنة
(F) 14 أو 15 سنة
(G) 16 سنة أو أكثر

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

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

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

- (A) نعم
(B) لا

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

- (A) نعم
(B) لا

42. كم مرة حاولت فيها الانتحار بالفعل خلال الاشهر الاثني عشر الماضية؟

- (A) صفر (ولا مرة)
(B) مرة واحدة
(C) 2 أو 3 مرات
(D) 4 أو 5 مرات
(E) 6 مرات أو أكثر

43. ما هو عدد أصدقائك المقربين؟

- (A) صفر
(B) 1
(C) 2
(D) 3 أو أكثر

46. خلال الثلاثين يوماً الماضية كم يوماً، تعاطيت فيها منتجات أخرى من التبغ بخلاف السجائر، مثل السويكة والشيشة أو مضغ التبغ؟

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

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

- (A) صفر
- (B) يوم أو اثنان
- (C) 3 أو 4 أيام
- (D) 5 أو 6 أيام
- (E) طيلة الأيام السبعة

47. خلال الأشهر الاثني عشر الماضية، هل حاولت، الإقلاع عن التدخين؟

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

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

- (A) لا أحد منهما
- (B) والدي أو الوصي
- (C) والدتي أو المرأة الوصية
- (D) كلاهما
- (E) لا أعرف

48. خلال الاثني عشر شهر القادمة هل تعتقد انك سوف تدخن السجائر

- (A) بالتأكيد لا
 - (B) ربما لا
 - (C) ربما نعم
 - (D) بالتأكيد نعم
49. إذا عرض عليك صديقك السجارة هل ستدخنها
- (A) بالتأكيد لا
 - (B) ربما لا
 - (C) ربما نعم
 - (D) بالتأكيد نعم

الوحدة الاساسية الخاصة بتعاطي الكحول
تدور الاسئلة الستة التالية حول موضوع شرب الكحول. ويشمل ذلك شرب زجاجة البيرة أو الخمر. ولا يتضمن شرب الكحول رشقات الخمر في الطقوس الدينية. ويقد بلفظ "شرب" تناول كأس من الخمر أو زجاجة من البيرة أو كوب صغير من المشروبات الكحولية المقطرة أو المشروبات الكحولية الممزوجة.

52. كم كان عمرك عندما تناولت أو مشروب كحولي غير بضع رشقات من هذا المشروب؟

- (A) لم يسبق لي إطلاقاً تناول مشروب كحولي باستثناء رشقات قليلة
- (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 سنة فما فوق

53. خلال الثلاثين يوماً الماضية، ما هو عدد الأيام التي تناولت فيها شرباً واحداً على الأقل يحتوي على كحول؟

- (A) صفر (ولا مرة)
- (B) يوم او يومان
- (C) 3-5 أيام
- (D) 6-9 أيام
- (E) 10-19 يوماً
- (F) 20-29 يوماً
- (G) طيلة الثلاثين يوماً

54. خلال الايام الثلاثين الماضية من الأيام التي تناولت فيها مشروباً كحولياً، كم عدد المشروبات الكحولية التي أعتدت تناولها كل يوم؟

- (A) لم اتناول أي مشروب كحولي خلال الأيام الثلاثين الماضية
- (B) أقل من مشرب واحد
- (C) مشروب واحد
- (D) مشروبان
- (E) 3 مشروبات
- (F) 4 مشروبات
- (G) 5 مشروبات أو أكثر

55. خلال الثلاثين يوماً الماضية كيف كنت تحصل عادةً على الكحول الذي تناولته ؟ اختر إجابة واحدة فقط.

- (A) لم أتناول أي مشرب كحولي في الأيام الثلاثين الماضية
- (B) اشتريته من أحد المتاجر، أو المحلات، أو من أحد الباعة المتجولين
- (C) أعطيت شخصاً آخر نقوداً كي يشتريه لي
- (D) حصلت عليه من أصدقائي
- (E) حصلت عليه من أفراد عائلتي
- (F) سرقتة أو تناولته دون إذن
- (G) حصلت عليه بطرق أخرى

الوحدة الأساسية الخاصة بتعاطي المخدرات
الأسئلة الأربعة التالية للاستفسار عن تعاطي المخدرات.
ويشمل ذلك تعاطي الماريجوانا والمواد الأمفيتامينية والكوكايين و مواد الاستنشاق

56. كم كانت عمرك عندما تعاطيت المخدرات لأول مرة

- (A) لم أتعاط المخدرات قط
- (B) في سن سبع سنوات أو أقل
- (C) في سن 8 سنوات أو 9 سنوات
- (D) في سن 10 سنوات أو 11 سنة
- (E) في سن 12 سنة أو 13 سنة
- (F) في سن 14 سنة أو 15 سنة
- (G) في سن 16 سنة أو أكثر

57. خلال حياتك، كم مرة تعاطيت المخدرات؟

- (A) ولا مرة
- (B) مرة أو مرتين
- (C) 3 مرات إلى 9 مرات
- (D) 10 مرات إلى 19 مرة
- (E) 20 مرة أو أكثر

58. خلال الثلاثين يوماً الماضية كم مرة تعاطيت المخدرات؟

- (A) ولا مرة
- (B) مرة أو مرتين
- (C) 3 مرات إلى 9 مرات
- (D) 10 مرات إلى 19 مرة
- (E) 20 مرة أو أكثر

الوحدة الأساسية الخاصة بالنشاط البدني

تتناول الأسئلة الخمسة التالية النشاط البدني. ويُقصد بالنشاط البدني كل نشاط يزيد من سرعة دقات قلبك ويجعلك تلهث. ويمكن مزاوله 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.

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

- (A) صفر
- (B) يوم واحد
- (C) يومان
- (D) 3 أيام
- (E) 4 أيام
- (F) 5 أيام
- (G) 6 أيام
- (H) 7 أيام

65. خلال الأيام السبعة الماضية كم يوم مشيت فيه أو ركبت فيه الدراجة ؟

- (A) صفر
- (B) يوم واحد
- (C) يومان
- (D) 3 أيام
- (E) 4 أيام
- (F) 5 أيام
- (G) 6 أيام
- (H) 7 أيام

59. خلال حياتك، كم مرة تعاطيت المواد الأمفيتامينية أو الميثامفيتامينية

- (A) ولا مرة
- (B) مرة أو مرتين
- (C) 3 مرات إلى 9 مرات
- (D) 10 مرات إلى 19 مرة
- (E) 20 مرة أو أكثر

تتناول الأسئلة الأربعة التالية العدوى بفيروس الأيدز أو الإصابة بمرض الأيدز

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

- (A) نعم
- (B) لا

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

- (A) نعم
- (B) لا
- (C) لا أعرف

62. خلال العام الدراسي الحالي، هل تلقيت في درس من دروسك معلومات بشأن كيفية الوقاية من العدوى بفيروس الأيدز أو الإصابة بمرض الأيدز؟

- (A) نعم
- (B) لا
- (C) لا أعرف

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

- (A) نعم
- (B) لا

66. خلال العام الدراسي الحالي ما هو عدد الأيام التي واطبت فيها على حضور حصة التربية البدنية كل أسبوع؟

- (A) صفر
- (B) يوم واحد
- (C) يومان
- (D) 3 أيام
- (E) 4 أيام
- (F) 5 أيام أو أكثر

الوحدة الأساسية الخاصة بعوامل الحماية
تتناول الأسئلة الستة التالية تجاربك في المدرسة والمنزل.

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

- (A) صفر
- (B) يوم أو يومان
- (C) من 3 إلى 5 أيام
- (D) من 6 إلى 9 أيام
- (E) 10 أيام أو أكثر

67. خلال الاثني عشر شهر الماضية كم فريقاً رياضياً شاركت فيه

- (A) ولا فريق
- (B) فريق واحد
- (C) فريقان
- (D) ثلاث فرق أو أكثر

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

- (A) لم يكونوا كذلك قط
- (B) نادراً
- (C) أحياناً
- (D) في معظم الأحيان
- (E) دائماً

68. خلال العام الدراسي الحالي هل تعلمت في المدرسة عن أهمية ممارسة الرياضة البدنية

- (A) نعم
- (B) لا
- (C) لا اعرف

72. خلال الثلاثين يوماً الماضية إلى أي مدى تأكد والداك أو ولي أمرك من أدائك للواجبات الدراسية المنزلية؟

- (A) لم يحدث ذلك قط
- (B) نادراً
- (C) أحياناً
- (D) في معظم الأحيان
- (E) دائماً

69. كم من الوقت خلال الايام العادية تمضيه جالساً، في مشاهدة التلفزيون أو مع ألعاب الكمبيوتر أو في الحديث مع أصدقائك، أو في مزاولة أحد الأنشطة الأخرى؟

- (A) أقل من ساعة في اليوم
- (B) من ساعة إلى ساعتين في اليوم
- (C) من 3 ساعات إلى 4 ساعات في اليوم
- (D) من 5 ساعات إلى 6 ساعات في اليوم
- (E) من 7 ساعات إلى 8 ساعات في اليوم
- (F) أكثر من 8 ساعات في اليوم

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

- (A) لم يحدث ذلك قط
- (B) نادراً
- (C) أحياناً
- (D) في معظم الأحيان
- (E) دائماً

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

(A) لم يحدث ذلك قط

(B) نادراً

(C) أحياناً

(D) في معظم الأحيان

(E) دائماً

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

(A) لم يحدث ذلك قط

(B) نادراً

(C) أحياناً

(D) في معظم الأحيان

(E) دائماً