

**KAJISELIDIK GLOBAL KESIHATAN PELAJAR SEKOLAH
GLOBAL SCHOOL-BASED STUDENT HEALTH SURVEY
(GSHS)**

**Soal selidik GSHS
Brunei Darussalam 2019
*2019 Brunei Darussalam
GSHS Questionnaire***

KAJISELIDIK GLOBAL KESIHATAN PELAJAR SEKOLAH BRUNEI DARUSSALAM 2019




Kajiselidik ini adalah berkenaan dengan kesihatan awda dan tindakan yang awda ambil yang mungkin memberi kesan kepada kesihatan awda. Pelajar seperti awda di seluruh Brunei juga ikut serta dalam kajiselidik ini. Pelajar dari negara-negara lain di seluruh dunia juga ikut serta dalam kajiselidik ini. Maklumat yang awda berikan akan digunakan untuk menghasilkan program kesihatan yang lebih baik untuk remaja seperti awda.

JANGAN tulis nama awda pada kertas soalan atau kertas jawapan. Jawapan yang awda berikan akan dirahsiakan. Tiada siapa akan tahu bagaimana awda menjawab soalan yang diberikan. Sila jawab berdasarkan apa yang awda tahu. Tiada jawapan yang betul atau salah.

Ibu bapa awda telah memberi kebenaran untuk awda menyertai kajiselidik ini tetapi melengkapkan kajiselidik ini adalah sukarela. Markah peperiksaan awda tidak akan terjejas sekiranya awda menjawab atau tidak menjawab soalan dalam kajiselidik ini. Sekiranya awda tidak mahu menjawab soalan yang diajukan, sila biarkan kosong.

Pastikan awda membaca setiap soalan. Isi bulatan pada kertas jawapan yang sepadan dengan jawapan awda. Hanya gunakan pensil yang diberikan. Apabila awda selesai, sila ikut arahan yang diberikan oleh pegawai kajiselidik.

Berikut adalah contoh cara mengisi bulatan

Isikan bulatan seperti ini  bukan seperti ini  atau 

Soalan

1. Adakah ikan tinggal dalam air?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Kertas jawapan

1.



Terima kasih atas bantuan awda.

2019 BRUNEI DARUSSALAM GLOBAL SCHOOL-BASED STUDENT HEALTH SURVEY




This survey is about your health and the things you do that may affect your health. Students like you all over your country are doing this survey. Students in many other countries around the world also are doing this survey. The information you give will be used to develop better health programs for young people like yourself.

DO NOT write your name on this survey or the answer sheet. The answers you give will be kept private. No one will know how you answer. Answer the questions based on what you really know or do. There are no right or wrong answers.

Completing the survey is voluntary. Your grade or mark in this class will not be affected whether or not you answer the questions. If you do not want to answer a question, just leave it blank.

Make sure to read every question. Fill in the circles on your answer sheet that match your answer. Use only the pencil you are given. When you are done, do what the person who is giving you the survey says to do.

Here is an example of how to fill in the circles:

Fill in the circles like this  *Not like this*  *or* 

Survey

1. Do fish live in water?

- A. Yes*
- B. No*

Answer sheet

1.

Thank you very much for your help.

1. Berapakah umur awda?

- A. 11 tahun atau ke bawah
- B. 12 tahun
- C. 13 tahun
- D. 14 tahun
- E. 15 tahun
- F. 16 tahun
- G. 17 tahun
- H. 18 tahun atau ke atas

2. Apakah jantina awda?

- A. Lelaki
- B. Perempuan

3. Awda belajar di tahun/kelas/tingkatan apa?

- A. Tahun 7
- B. Tahun 8
- C. Tahun 9
- D. Tahun 10
- E. Tahun 11
- F. Tingkatan Enam Bawah (Tahun 12)

4. Apakah agama awda?

- A. Saya tidak mempunyai agama
- B. Islam
- C. Kristian
- D. Buddha
- E. Lain-lain agama

5. Adakah awda ada menerima apa-apa bantuan kebajikan dari mana-mana agensi seperti Skim Miftaahun An Najah, BIBD Alaf, Majlis Ugama Islam Brunei (MUIB), Bantuan Kebajikan Bulanan (BKB), Shell, Yayasan, Jabatan Pembangunan Masyarakat (JAPEM) atau lain-lain?

- A. Ya
- B. Tidak
- C. Saya tidak tahu

1. How old are you?

- A. 11 years old or younger
- B. 12 years old
- C. 13 years old
- D. 14 years old
- E. 15 years old
- F. 16 years old
- G. 17 years old
- H. 18 years old or older

2. What is your sex?

- A. Male
- B. Female

3. In what grade/class/ standard are you?

- A. Year 7
- B. Year 8
- C. Year 9
- D. Year 10
- E. Year 11
- F. Lower Sixth Form (Year 12)

4. What is your religion?

- A. I do not have any religion
- B. Islam
- C. Christianity
- D. Buddhism
- E. Some other religion

5. Do you receive any welfare assistance from any agency such as Miftaahun An Najah Scheme, BIBD Alaf, Majlis Ugama Islam Brunei (MUIB), Bantuan Kebajikan Bantuan (BKB), Shell, Yayasan, Department of Community Development (JAPEM) or others?

- A. Yes
- B. No
- C. I do not know

7 soalan seterusnya adalah berkenaan dengan ketinggian, berat badan dan berkaitan dengan kelaparan.

6. Berapa tinggi awda tanpa memakai kasut?

SILA TULIS TINGGI AWDA DI KERTAS JAWAPAN DALAM KOTAK BERLAKAR DI BAHAGIAN ATAS GRID DAN HITAMKAN SETIAP NOMBOR DALAM BULATAN YANG SAMA DENGAN JAWAPAN TADI. TULIS JAWAPAN AWDA SETELAH TINGGI AWDA DIUKUR SEPERTI YANG DIARAHKAN OLEH PEGAWAI KAJISELIDIK.

Tinggi (cm)		
1	5	3
0	0	0
	1	1
2	2	2
	3	
	4	4
		5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9

7. Berapa berat awda tanpa memakai kasut?

SILA TULIS BERAT AWDA DI KERTAS JAWAPAN DALAM KOTAK BERLAKAR DI BAHAGIAN ATAS GRID DAN HITAMKAN SETIAP NOMBOR DALAM BULATAN YANG SAMA DENGAN JAWAPAN TADI. TULIS JAWAPAN AWDA SETELAH BERAT AWDA DIUKUR SEPERTI YANG DIARAHKAN OLEH PEGAWAI KAJISELIDIK.

The next 7 questions ask about your height, weight, and going hungry.




6. How tall are you without your shoes on?

ON THE ANSWER SHEET, WRITE YOUR HEIGHT IN THE SHADED BOXES AT THE TOP OF THE GRID. THEN FILL IN THE OVAL BELOW EACH NUMBER. ONLY WRITE YOUR ANSWER AFTER YOUR HEIGHT HAVE BEEN MEASURED AS PER INSTRUCTED BY THE INVESTIGATOR.

Height (cm)		
1	5	3
0	0	0
	1	1
2	2	2
	3	
	4	4
		5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9

7. How much do you weigh without your shoes on?

ON THE ANSWER SHEET, WRITE YOUR WEIGHT IN THE SHADED BOXES AT THE TOP OF THE GRID. THEN FILL IN THE OVAL BELOW EACH NUMBER. ONLY WRITE YOUR ANSWER AFTER YOUR HEIGHT HAVE BEEN MEASURED AS PER INSTRUCTED BY THE INVESTIGATOR.

Berat (kg)		
0	5	2
	0	0
1	1	1
2	2	
	3	3
	4	4
		5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9

8. Apakah pandangan awda mengenai berat badan awda?




- A. Sangat kurang berat badan
- B. Kurang berat badan
- C. Berat badan yang sesuai
- D. Berat badan yang berlebihan
- E. Berat badan yang sangat berlebihan

9. Apakah yang awda cuba lakukan mengenai berat badan awda?

- A. Saya **tidak melakukan apa-apa** tentang berat badan saya
- B. **Mengurangkan** berat badan
- C. **Menambah** berat badan
- D. **Kekalkan** berat badan

10. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap awda kelaparan kerana tidak cukup makanan di rumah?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

Weight (kg)		
0	5	2
	0	0
1	1	1
2	2	
	3	3
	4	4
		5
	6	6
	7	7
	8	8
	9	9

8. How do you describe your weight?

- A. Very underweight
- B. Slightly underweight
- C. About the right weight
- D. Slightly overweight
- E. Very overweight

9. Which of the following are you trying to do about your weight?

- A. I am **not trying to do anything** about my weight
- B. **Lose** weight
- C. **Gain** weight
- D. **Stay** the same weight

10. During the past 30 days, how often did you go hungry because there was not enough food in your home?

- A. Never
- B. Rarely
- C. Sometimes
- D. Most of the time
- E. Always

11. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap awda makan sarapan pagi?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

12. Apakah sebab **utama** awda tidak makan sarapan pagi?

- A. Saya sentiasa makan sarapan pagi
- B. Saya tidak ada masa untuk bersarapan pagi
- C. Saya tidak dapat makan pada waktu awal pagi
- D. Makanan tidak sentiasa ada di rumah
- E. Beberapa sebab lain

6 soalan berikutnya adalah berkenaan apa yang awda mungkin makan atau minum.

13. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kali dalam sehari awda **biasanya** makan buah seperti pisang, anggur, epal atau oren?

- A. Saya tidak makan buah dalam 30 hari yang lepas
- B. Kurang dari 1 kali dalam sehari
- C. 1 kali sehari
- D. 2 kali sehari
- E. 3 kali sehari
- F. 4 kali sehari
- G. 5 kali atau lebih sehari

14. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kali dalam sehari awda biasanya makan sayur seperti sayur daun (bayam, kangkong, sawi), kacang bendir, terung, lobak merah, kacang panjang, timun atau kubis?

- A. Saya tidak makan sayur dalam 30 hari yang lepas
- B. Kurang dari 1 kali dalam sehari
- C. 1 kali sehari
- D. 2 kali sehari
- E. 3 kali sehari

11. *During the past 30 days, how often did you eat breakfast?*

- A. *Never*
- B. *Rarely*
- C. *Sometimes*
- D. *Most of the time*
- E. *Always*

12. *What is the **main** reason you do not eat breakfast?*

- A. *I always eat breakfast*
- B. *I do not have time for breakfast*
- C. *I cannot eat early in the morning*
- D. *There is not always food in my home*
- E. *Some other reason*

The next 6 questions ask about what you might eat and drink.

13. *During the past 30 days, how many times per day did you **usually** eat fruit, such as bananas, grapes, apples, or oranges?*

- A. *I did not eat fruit during the past 30 days*
- B. *Less than one time per day*
- C. *1 time per day*
- D. *2 times per day*
- E. *3 times per day*
- F. *4 times per day*
- G. *5 or more times per day*

14. *During the past 30 days, how many times per day did you usually eat vegetables, such as leafy vegetables (spinach, kangkong, sawi), lady finger, eggplant, carrots, long bean, cucumber or cabbage?*

- A. *I did not eat vegetables during the past 30 days*
- B. *Less than one time per day*
- C. *1 time per day*
- D. *2 times per day*

- F. 4 kali sehari
- G. 5 kali atau lebih sehari

15. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kali dalam sehari awda biasanya minum air berkarbonat seperti Coca Cola, Sprite, Pepsi, Mirinda, Fanta atau 100-Plus? (Air berkarbonat diet tidak termasuk dalam kumpulan ini)

- A. Saya tidak minum air berkarbonat dalam 30 hari yang lepas
- B. Kurang dari 1 kali dalam sehari
- C. 1 kali sehari
- D. 2 kali sehari
- E. 3 kali sehari
- F. 4 kali sehari
- G. 5 kali atau lebih sehari

16. Dalam tempoh 7 hari yang lepas, berapa hari awda makan makanan dari restoran makanan segera seperti McDonalds, Ayamku, Jollibee, KFC atau Pizza Hut?

- A. 0 hari
- B. 1 hari
- C. 2 hari
- D. 3 hari
- E. 4 hari
- F. 5 hari
- G. 6 hari
- H. 7 hari

17. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kali dalam sehari awda **biasanya** minum susu atau makan produk tenusu, seperti keju dan yogurt?

- A. Saya tidak minum susu atau makan produk tenusu dalam 30 hari yang lepas
- B. Kurang dari 1 kali dalam sehari
- C. 1 kali sehari
- D. 2 kali sehari
- E. 3 kali sehari
- F. 4 kali sehari
- G. 5 kali atau lebih sehari

- E. 3 times per day
- F. 4 times per day
- G. 5 or more times per day

15. During the past 30 days, how many times per day did you usually drink carbonated soft drinks, such as Coca-Cola, Sprite, Pepsi, Mirinda, Fanta or 100-Plus? (Do not include diet soft drinks.)

- A. I did not drink carbonated soft drinks during the past 30 days
- B. Less than one time per day
- C. 1 time per day
- D. 2 times per day
- E. 3 times per day
- F. 4 times per day
- G. 5 or more times per day

16. During the past 7 days, on how many days did you eat food from a fast food restaurant, such as McDonalds, Ayamku, Jollibee, KFC, or Pizza Hut?

- A. 0 days
- B. 1 day
- C. 2 days
- D. 3 days
- E. 4 days
- F. 5 days
- G. 6 days
- H. 7 days

17. During the past 30 days, how many times per day did you **usually** drink milk or eat milk products, such as cheese and yogurt?

- A. I did not drink milk or eat milk products during the past 30 days
- B. Less than one time per day
- C. 1 time per day
- D. 2 times per day
- E. 3 times per day
- F. 4 times per day
- G. 5 or more times per day

18. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kali dalam sehari awda **biasanya** makan makanan masin seperti ikan masin, telur masin, keropok, mee segera (Indomee, Maggi), jeruk buah (samboi), *corned beef*, sosej?

- A. Saya tidak makan makanan masin dalam 30 hari yang lepas
- B. Kurang dari 1 kali dalam sehari
- C. 1 kali sehari
- D. 2 kali sehari
- E. 3 kali sehari
- F. 4 kali sehari
- G. 5 kali atau lebih sehari

2 soalan seterusnya adalah mengenai bagaimana minuman air berkarbonat, seperti Coca-Cola, Sprite, Pepsi, Mirinda, Fanta atau 100-Plus (tidak termasuk minuman berkarbonat diet) dan makanan dari restoran makanan segera seperti McDonalds, Ayamku, Jollibee, KFC, atau Pizza Hut, diiklankan dan dijual.

19. Bila awda melihat televisyen, video atau wayang, berapa kerap awda melihat iklan minuman air berkarbonat atau makanan segera?

- A. Saya tidak melihat televisyen, video atau wayang
- B. Tidak pernah
- C. Jarang-jarang
- D. Kadang-kadang
- E. Kebanyakan masa
- F. Setiap kali

20. Bolehkah awda membeli **minuman air berkarbonat** atau mendapatkannya secara percuma di sekolah?

- A. Ya
- B. Tidak

6 soalan seterusnya adalah berkenaan meminum air, membersihkan gigi dan membasuh tangan.

18. During the past 30 days, how many times per day did you **usually** eat salty foods, such as salted fish, salted egg, keropok, instant noodles (Indomee, Maggi), preserve fruits (samboi), corned beef, sausages?

- A. I did not eat salty foods
- B. Less than 1 time per day
- C. 1 time per day
- D. 2 times per day
- E. 3 times per day
- F. 4 times per day
- G. 5 or more times per day

The next 2 questions ask about how carbonated soft drinks, such as Coca-Cola, Sprite, Pepsi, Mirinda, Fanta or 100-Plus (Do not include diet soft drinks) and foods from fast food restaurants, such as McDonalds, Ayamku, Jollibee, KFC, or Pizza Hut, are advertised and sold.

19. When you watch television, videos or movies, how often do you see advertisements for carbonated drinks or fast foods?

- A. I do not watch television, videos or movies
- B. Never
- C. Rarely
- D. Sometimes
- E. Most of the time
- F. Always

20. Can you buy **carbonated soft drinks** or get them for free in your school?

- A. Yes
- B. No

The next 6 questions ask about drinking water, cleaning your teeth and washing your hands.

21. Adakah awda membawa air kosong dari rumah untuk diminum **di sekolah**?

- A. Ya
- B. Tidak

22. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kali dalam sehari awda membersihkan atau memberus gigi awda?

- A. Saya tidak membersihkan atau memberus gigi dalam 30 hari yang lepas
- B. Kurang dari 1 kali dalam sehari
- C. 1 kali sehari
- D. 2 kali sehari
- E. 3 kali sehari
- F. 4 kali sehari atau lebih

23. Bilakah kali terakhir awda berjumpa dengan doktor gigi untuk pemeriksaan, pembersihan gigi atau lain-lain rawatan gigi?

- A. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas
- B. Di antara 12 dan 24 bulan yang lepas
- C. Lebih daripada 24 bulan yang lalu
- D. Tidak pernah
- E. Saya tidak tahu

24. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap awda membasuh tangan sebelum makan?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

25. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap awda membasuh tangan selepas menggunakan tandas?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa

21. *Do you bring water from home to drink while you are **at school**?*

- A. Yes
- B. No

22. *During the past 30 days, how many times per day did you usually clean or brush your teeth?*

- A. *I did not clean or brush my teeth during the past 30 days*
- B. *Less than 1 time per day*
- C. *1 time per day*
- D. *2 times per day*
- E. *3 times per day*
- F. *4 or more times per day*

23. *When was the last time you saw a dentist for a check-up, exam, teeth cleaning, or other dental work?*

- A. *During the past 12 months*
- B. *Between 12 and 24 months ago*
- C. *More than 24 months ago*
- D. *Never*
- E. *I do not know*

24. *During the past 30 days, how often did you wash your hands before eating?*

- A. *Never*
- B. *Rarely*
- C. *Sometimes*
- D. *Most of the time*
- E. *Always*

25. *During the past 30 days, how often did you wash your hands after using the toilet or latrine?*

- A. *Never*
- B. *Rarely*
- C. *Sometimes*
- D. *Most of the time*
- E. *Always*

E. Setiap kali

26. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap awda menggunakan sabun semasa membasuh tangan awda?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

3 soalan berikutnya adalah berkenaan dengan serangan fizikal. Serangan fizikal berlaku apabila seorang atau lebih ramai orang menyerang atau memukul individu lain, atau menyakiti individu lain dengan menggunakan senjata seperti kayu, pisau atau senjata api. Serangan fizikal tidak diambil kira jika dua pelajar yang sama saiz atau kekuatan memilih untuk bergaduh secara fizikal.

27. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kali awda telah diserang secara fizikal?

- A. 0 kali
- B. 1 kali
- C. 2 atau 3 kali
- D. 4 atau 5 kali
- E. 6 atau 7 kali
- F. 8 atau 9 kali
- G. 10 atau 11 kali
- H. 12 kali atau lebih

28. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, adakah guru awda pernah memukul, menampar atau menyakiti awda secara fizikal dengan sengaja?

- A. Ya
- B. Tidak

29. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa hari awda **tidak** sekolah kerana awda berasa kurang selamat di sekolah atau dalam perjalanan ke sekolah atau balik dari sekolah?

26. *During the past 30 days, how often did you use soap when washing your hands?*

- A. *Never*
- B. *Rarely*
- C. *Sometimes*
- D. *Most of the time*
- E. *Always*

The next 3 questions ask about physical attacks. A physical attack occurs when one or more people hit or strike someone, or when one or more people hurt another person with a weapon (such as a stick, knife, or gun). It is not a physical attack when two students of about the same strength or power choose to fight each other.

27. *During the past 12 months, how many times were you physically attacked?*

- A. *0 times*
- B. *1 time*
- C. *2 or 3 times*
- D. *4 or 5 times*
- E. *6 or 7 times*
- F. *8 or 9 times*
- G. *10 or 11 times*
- H. *12 or more times*

28. *During the past 12 months, did your teacher ever hit, slap, or physically hurt you on purpose?*

- A. *Yes*
- B. *No*

29. *During the past 30 days, on how many days did you **not** go to school because you felt you would be unsafe at school or on your way to or from school?*

- A. *0 days*

- A. 0 hari
- B. 1 hari
- C. 2 atau 3 hari
- D. 4 atau 5 hari
- E. 6 hari atau lebih

Soalan seterusnya adalah berkaitan dengan pergaduhan fizikal seperti bertumbuk. Pergaduhan fizikal berlaku apabila dua pelajar yang sama saiz atau kekuatan memilih untuk bergaduh secara fizikal.

30. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kali awda terlibat dalam pergaduhan secara fizikal?

- A. 0 kali
- B. 1 kali
- C. 2 atau 3 kali
- D. 4 atau 5 kali
- E. 6 atau 7 kali
- F. 8 atau 9 kali
- G. 10 atau 11 kali
- H. 12 kali atau lebih

4 soalan seterusnya adalah berkenaan kecederaan serius yang pernah awda alami. Kecederaan serius berlaku apabila ianya menyebabkan awda tidak dapat hadir sekurang-kurangnya satu hari untuk melakukan aktiviti yang biasa dilakukan (termasuk sekolah, sukan atau kerja) atau kecederaan yang memerlukan rawatan daripada doktor atau jururawat.

31. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kali awda mengalami kecederaan serius?

- A. 0 kali
- B. 1 kali
- C. 2 atau 3 kali
- D. 4 atau 5 kali
- E. 6 atau 7 kali
- F. 8 atau 9 kali
- G. 10 atau 11 kali
- H. 12 kali atau lebih

- B. 1 day
- C. 2 or 3 days
- D. 4 or 5 day
- E. 6 or more days

The next question asks about physical fights (such as a fist fight). A physical fight occurs when two students of about the same strength or power choose to fight each other.

30. During the past 12 months, how many times were you in a physical fight?

- A. 0 times
- B. 1 time
- C. 2 or 3 times
- D. 4 or 5 times
- E. 6 or 7 times
- F. 8 or 9 times
- G. 10 or 11 times
- H. 12 or more times

The next 4 questions ask about serious injuries that happened to you. An injury is serious when it makes you miss at least one full day of usual activities (such as school, sports, or a job) or requires treatment by a doctor or nurse.

31. During the past 12 months, how many times were you seriously injured?

- A. 0 times
- B. 1 time
- C. 2 or 3 times
- D. 4 or 5 times
- E. 6 or 7 times
- F. 8 or 9 times
- G. 10 or 11 times
- H. 12 or more times

32. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, **di manakah** awda pernah mengalami kecederaan yang paling serius?

- A. Saya tidak mengalami kecederaan yang paling serius dalam tempoh 12 bulan yang lepas
- B. Di rumah
- C. Di sekolah
- D. Di tempat kerja
- E. Di padang atau gelanggang atau di gimnasium
- F. Di jalan raya atau berhampiran jalan raya
- G. Di taman
- H. Di tempat lain

33. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, apakah kecederaan yang paling serius yang pernah awda alami?

- A. Saya tidak mengalami kecederaan yang paling serius dalam tempoh 12 bulan yang lepas
- B. Saya mengalami patah tulang atau dislokasi sendi
- C. Saya mengalami luka atau tikaman
- D. Saya mengalami gegaran (konkusi) kepala atau kecederaan leher, pengsan, atau tidak boleh bernafas
- E. Saya mengalami kecederaan senjata api
- F. Saya mengalami kebakaran kulit yang serius
- G. Saya di racun atau mengambil ubat berlebihan
- H. Sesuatu yang lain berlaku kepada saya

34. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, **apakah penyebab utama** kecederaan serius yang awda alami?

- A. Saya tidak mengalami kecederaan serius dalam tempoh 12 bulan yang lepas
- B. Saya terlibat dalam kemalangan kenderaan atau melanggar kenderaan
- C. Saya terjatuh

32. During the past 12 months, **where** did the most serious injury that happened to you occur?

- A. I was not seriously injured during the past 12 months
- B. At home
- C. At school
- D. At work
- E. On a playing field or court or in a gymnasium
- F. On or near a road
- G. In a park
- H. Somewhere else

33. During the past 12 months, what was the most serious injury that happened to you?

- A. I was not seriously injured during the past 12 months
- B. I had a broken bone or a dislocated joint
- C. I had a cut or stab wound
- D. I had a concussion or other head or neck injury, was knocked out, or could not breathe
- E. I had a gunshot wound
- F. I had a bad burn
- G. I was poisoned or took too much of a drug
- H. Something else happened to me

34. During the past 12 months, **what was the major cause** of the most serious injury that happened to you?

- A. I was not seriously injured during the past 12 months
- B. I was in a motor vehicle accident or hit by a motor vehicle
- C. I fell
- D. Something fell on me or hit me

- D. Sesuatu telah jatuh atau terkena saya
- E. Saya telah diserang atau didera atau bergaduh dengan orang lain
- F. Saya terlibat dalam kebakaran atau berada terlalu dekat dengan api atau sesuatu yang panas
- G. Saya sedut atau telan sesuatu yang membahayakan saya
- H. Sesuatu yang lain menyebabkan kecederaan saya

3 soalan seterusnya adalah berkenaan buli. Buli berlaku apabila seorang atau sekumpulan pelajar mengata atau melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan pelajar lain. Seseorang juga boleh dikatakan dibuli apabila dia diejek secara berterusan atau dipulaukan dengan sengaja. Buli tidak diambil kira apabila dua pelajar yang sama saiz atau kekuatan bergaduh atau ejekan dilakukan secara bergurau atau berseronok bagi kedua-dua pihak.

35. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa hari awda telah dibuli?

- A. 0 hari
- B. 1 atau 2 hari
- C. 3 hingga 5 hari
- D. 6 hingga 9 hari
- E. 10 hingga 19 hari
- F. 20 hingga 29 hari
- G. Kesemua 30 hari

36. Dalam 30 hari yang lepas, **selalunya** bagaimanakah awda dibuli?

- A. Saya tidak dibuli dalam 30 hari yang lepas
- B. Saya telah dipukul, ditendang, ditolak atau dikunci dalam suatu tempat
- C. Saya telah diejek kerana bangsa, kerakyatan atau warna kulit saya
- D. Saya telah diejek kerana agama saya
- E. Saya telah diejek dengan ejekan seksual secara gurauan, komen atau perilaku

- E. *I was attacked or abused or was fighting with someone*
- F. *I was in a fire or too near a flame or something hot*
- G. *I inhaled or swallowed something bad for me*
- H. *Something else caused my injury*

The next 3 questions ask about bullying. Bullying occurs when a student or group of students say or do bad and unpleasant things to another student. It is also bullying when a student is teased a lot in an unpleasant way or when a student is left out of things on purpose. It is not bullying when two students of about the same strength or power argue or fight or when teasing is done in a friendly and fun way.

35. *During the past 30 days, on how many days were you bullied?*

- A. *0 days*
- B. *1 or 2 days*
- C. *3 to 5 days*
- D. *6 to 9 days*
- E. *10 to 19 days*
- F. *20 to 29 days*
- G. *All 30 days*

36. *During the past 30 days, how were you bullied most often?*

- A. *I was not bullied during the past 30 days*
- B. *I was hit, kicked, pushed, shoved around, or locked indoors*
- C. *I was made fun of because of my race, nationality, or color*
- D. *I was made fun of because of my religion*
- E. *I was made fun of with sexual jokes, comments, or gestures*
- F. *I was left out of activities on purpose or completely ignored*

- F. Saya telah dipulaukan dari apa-apa aktiviti secara sengaja atau tidak dipedulikan langsung
- G. Saya diejek kerana bentuk badan atau paras
- H. Saya telah dibuli dengan cara lain

37. Dalam 12 bulan yang lepas, pernahkah awda di buli secara elektronik (termasuk buli melalui emel, bilik 'chat', laman sesawang, media sosial seperti Instagram, Facebook, Snapchat, pesanan ringkas atau teks (SMS) seperti Whatsapp, WeChat, Telegram)?

- A. Ya
- B. Tidak

2 soalan seterusnya adalah mengenai pengantunan (*sexual grooming*). Pengantunan (*sexual grooming*) adalah penyediaan kanak-kanak secara sengaja bagi penderaan seksual atau eksploitasi seksual yang melibatkan seorang atau lebih orang dewasa. Ini mungkin melibatkan berkawan dengan kanak-kanak tersebut, kemudian menarik perhatian kanak-kanak itu untuk membincangkan mengenai perkara intim. Ini termasuk menghantar gambar atau video yang tidak senonoh, meminta atau memaksa kanak-kanak dan orang muda untuk menghantar imej atau video mereka sendiri, dan berbual mengenai seks melalui media sosial (seperti instagram, facebook, mesej teks (SMS), e-mel, twitter, whatsapp, telegram, wechat) atau secara berhadapan.

38. Adakah awda pernah diantun (*sexual groomed*)?

- A. Ya
- B. Tidak

39. Bagaimanakah awda dihampiri oleh pelaku jenayah seksual (*sexual groomers*)?

- A. Saya tidak pernah diantun
- B. Secara atas talian (*online*)

- G. *I was made fun of because of how my body or face looks*
- H. *I was bullied in some other way*

37. *During the past 12 months, have you ever been bullied electronically (include being bullied through email, chat rooms, websites, social media such as Instagram, Facebook, Snapchat, instant messaging or texting such as Whatsapp, WeChat, Telegram)?*

- A. Yes
- B. No

The next 2 questions ask about sexual grooming. Sexual grooming is deliberate preparation of a child for sexual abuse or exploitation by one or more adults. It may involve befriending of a child, drawing the child into discussing intimate matters. It can include sending inappropriate images or videos, demanding or asking children and young people to send images or videos of themselves, and having sexual conversation via social media (such as instagram, facebook, text messages, email, twitter, whatsapp chat, telegram, wechat) or in person.

38. *Have you ever been sexually groomed?*

- A. Yes
- B. No

39. *How were you approached by sexual groomers?*

- A. *I have never been sexually groomed*
- B. *I was approached online*
- C. *I was approached in person*

C. Secara berhadapan

6 soalan seterusnya adalah berkenaan perasaan dan persahabatan awda.

40. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kerap awda berasa kesunyian?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

41. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kerap awda berasa terlalu risau tentang sesuatu perkara sehingga awda tidak dapat tidur di waktu malam?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

42. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, pernahkah awda terfikir secara **serius** untuk membunuh diri?

- A. Ya
- B. Tidak

43. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, pernahkah awda membuat perancangan bagaimana untuk membunuh diri?

- A. Ya
- B. Tidak

44. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, berapa kali awda mencuba untuk membunuh diri?

- A. 0 kali
- B. 1 kali
- C. 2 atau 3 kali
- D. 4 atau 5 kali
- E. 6 kali atau lebih

The next 6 questions ask about your feelings and friendships.

40. During the past 12 months, how often have you felt lonely?

- A. Never
- B. Rarely
- C. Sometimes
- D. Most of the time
- E. Always

41. During the past 12 months, how often have you been so worried about something that you could not sleep at night?

- A. Never
- B. Rarely
- C. Sometimes
- D. Most of the time
- E. Always

42. During the past 12 months, did you ever **seriously** consider attempting suicide?

- A. Yes
- B. No

43. During the past 12 months, did you make a plan about how you would attempt suicide?

- A. Yes
- B. No

44. During the past 12 months, how many times did you actually attempt suicide?

- A. 0 times
- B. 1 time
- C. 2 or 3 times
- D. 4 or 5 times
- E. 6 or more times

45. Berapa ramai kawan rapat awda?

- A. 0
- B. 1
- C. 2
- D. 3 atau lebih

3 soalan seterusnya adalah mengenai rokok dan penggunaan tembakau lain.

46. Berapakah umur awda ketika pertama kali awda menghisap rokok?

- A. Saya tidak pernah merokok
- B. 7 tahun atau ke bawah
- C. 8 atau 9 tahun
- D. 10 atau 11 tahun
- E. 12 atau 13 tahun
- F. 14 atau 15 tahun
- G. 16 atau 17 tahun
- H. 18 tahun dan ke atas

47. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa hari awda merokok?

- A. 0 hari
- B. 1 atau 2 hari
- C. 3 hingga 5 hari
- D. 6 hingga 9 hari
- E. 10 hingga 19 hari
- F. 20 hingga 29 hari
- G. Kesemua 30 hari

48. Dalam 30 hari yang lepas, berapa hari awda menggunakan produk tembakau yang lain selain rokok, seperti shisha/hookah, rokok eletronik (vape), tembakau sedut, tembakau kunyah, paip, curut, cigar, cigarillo atau bidi?

- A. 0 hari
- B. 1 atau 2 hari
- C. 3 hingga 5 hari
- D. 6 hingga 9 hari
- E. 10 hingga 19 hari
- F. 20 hingga 29 hari
- G. Kesemua 30 hari

45. How many close friends do you have?

- A. 0
- B. 1
- C. 2
- D. 3 or more

The next 3 questions ask about cigarette and other tobacco use.

46. How old were you when you first tried a cigarette?

- A. I have never smoked cigarettes
- B. 7 years old or younger
- C. 8 or 9 years old
- D. 10 or 11 years old
- E. 12 or 13 years old
- F. 14 or 15 years old
- G. 16 or 17 years old
- H. 18 years old or older

47. During the past 30 days, on how many days did you smoke cigarettes?

- A. 0 days
- B. 1 or 2 days
- C. 3 to 5 days
- D. 6 to 9 days
- E. 10 to 19 days
- F. 20 to 29 days
- G. All 30 days

48. During the past 30 days, on how many days did you use any tobacco products other than cigarettes, such as shisha/hookah, electronic cigarettes, snuff, chewing tobacco, pipe, curut, cigar, cigarillo, or bidis?

- A. 0 days
- B. 1 or 2 days
- C. 3 to 5 days
- D. 6 to 9 days
- E. 10 to 19 days
- F. 20 to 29 days
- G. All 30 days

7 soalannya berikutnya adalah mengenai meminum minuman beralkohol. Meminum minuman beralkohol termasuk meminum tuak, lihing, bahar, ijuk atau todi. Minuman beralkohol tidak termasuk beberapa hirupan wain untuk tujuan keagamaan. Satu "minuman" merujuk kepada satu gelas wain, sebotol bir; segelas kecil arak, atau minuman campuran.

49. Berapakah umur awda ketika kali pertama awda minum minuman beralkohol tidak termasuk beberapa hirup?

- A. Saya tidak pernah minum minuman beralkohol selain daripada beberapa hirupan
- B. 7 tahun atau ke bawah
- C. 8 atau 9 tahun
- D. 10 atau 11 tahun
- E. 12 atau 13 tahun
- F. 14 atau 15 tahun
- G. 16 atau 17 tahun
- H. 18 tahun dan ke atas

50. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa hari awda mengambil sekurang-kurangnya satu minuman yang mengandungi alkohol?

- A. 0 hari
- B. 1 atau 2 hari
- C. 3 hingga 5 hari
- D. 6 hingga 9 hari
- E. 10 hingga 19 hari
- F. 20 hingga 29 hari
- G. Kesemua 30 hari

51. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, pada hari awda minum minuman beralkohol, berapa banyak minuman yang awda **biasa** minum dalam sehari?

- A. Saya tidak minum minuman beralkohol dalam 30 hari yang lepas
- B. Kurang dari satu minuman
- C. 1 minuman

The next 7 questions ask about drinking alcohol. This includes drinking tuak, lihing, bahar, ijuk, or toddy. Drinking alcohol does not include drinking a few sips of wine for religious purposes. A "drink" is a glass of wine, a bottle of beer, a small glass of liquor, or a mixed drink.

49. *How old were you when you had your first drink of alcohol other than a few sips?*

- A. *I have never had a drink of alcohol other than a few sips*
- B. *7 years old or younger*
- C. *8 or 9 years old*
- D. *10 or 11 years old*
- E. *12 or 13 years old*
- F. *14 or 15 years old*
- G. *16 or 17 years old*
- H. *18 years old or older*

50. *During the past 30 days, on how many days did you have at least one drink containing alcohol?*

- A. *0 days*
- B. *1 or 2 days*
- C. *3 to 5 days*
- D. *6 to 9 days*
- E. *10 to 19 days*
- F. *20 to 29 days*
- G. *All 30 days*

51. *During the past 30 days, on the days you drank alcohol, how many drinks did you **usually** drink per day?*

- A. *I did not drink alcohol during the past 30 days*
- B. *Less than one drink*
- C. *1 drink*
- D. *2 drinks*

- D. 2 minuman
- E. 3 minuman
- F. 4 minuman
- G. 5 minuman atau lebih

52. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, bagaimana awda **biasanya** mendapatkan minuman beralkohol?

SILA PILIH SATU JAWAPAN SAHAJA.

- A. Saya tidak minum minuman beralkohol dalam 30 hari yang lepas
- B. Saya membelinya di pasaraya, kedai runcit atau penjual jalanan
- C. Saya beri duit kepada orang lain untuk membelinya
- D. Saya mendapatkannya daripada kawan
- E. Saya mendapatkannya daripada ahli keluarga
- F. Saya mencuri atau mendapatkannya tanpa kebenaran
- G. Saya mendapatkannya dengan cara lain

53. Dimanakah **kali terakhir** awda minum minuman beralkohol?

- A. Saya tidak pernah minum minuman beralkohol
- B. Di rumah
- C. Di rumah orang lain
- D. Di sekolah
- E. Di jalan, di taman atau di tempat terbuka yang lain
- F. Di bar, pub atau disko
- G. Di restoran
- H. Di tempat lain

54. Dengan siapa **selalunya** awda minum minuman beralkohol?

- A. Saya tidak minum minuman beralkohol
- B. Dengan kawan-kawan saya
- C. Dengan keluarga saya
- D. Dengan orang yang baru saya jumpa
- E. Saya selalunya minum seorang diri

- E. 3 drinks
- F. 4 drinks
- G. 5 or more drinks

52. During the past 30 days, how did you **usually** get the alcohol you drank?

SELECT ONLY ONE RESPONSE.

- A. I did not drink alcohol during the past 30 days
- B. I bought it in a store, shop, or from a street vendor
- C. I gave someone else money to buy it for me
- D. I got it from my friends
- E. I got it from my family
- F. I stole it or got it without permission
- G. I got it some other way

53. Where were you the **last time** you had a drink of alcohol?

- A. I have never had a drink of alcohol
- B. At home
- C. At someone else's home
- D. At school
- E. Out on the street, in a park, or in some other open area
- F. At a bar, pub, or disco
- G. In a restaurant
- H. Some other place

54. With whom do you **usually** drink alcohol?

- A. I do not drink alcohol
- B. With my friends
- C. With my family
- D. With persons I have just met
- E. I usually drink alone

55. Antara bapa, ibu atau penjaga, siapa yang minum minuman beralkohol?

- A. Kedua-duanya tidak
- B. Bapa atau penjaga lelaki
- C. Ibu atau penjaga perempuan
- D. Kedua-duanya
- E. Saya tidak tahu

Terhuyung-hayang semasa berjalan, tidak mampu bercakap dengan betul, dan muntah adalah tanda seseorang itu terlalu mabuk.

56. Sepanjang hidup awda, berapa kali awda minum minuman alkohol berlebihan sehingga betul-betul mabuk?

- A. 0 kali
- B. 1 atau 2 kali
- C. 3 hingga 9 kali
- D. 10 kali atau lebih

57. Sepanjang hidup awda, berapa kali awda mendapat masalah dengan ahli keluarga atau kawan, tidak hadir ke sekolah, atau bergaduh, akibat daripada minum minuman beralkohol?

- A. 0 kali
- B. 1 atau 2 kali
- C. 3 hingga 9 kali
- D. 10 kali atau lebih

6 soalan berikutnya adalah berkenaan dengan hubungan seksual/persetubuhan. Hubungan seksual/persetubuhan adalah perlakuan seks yang melibatkan memasukkan zakar ke dalam faraj atau dubur.

58. Pernahkah awda melakukan hubungan seksual/persetubuhan?

- A. Ya
- B. Tidak

59. Berapa umur awda ketika kali pertama melakukan hubungan seksual/persetubuhan?

55. Which of your parents or guardians drink alcohol?

- A. Neither
- B. My father or male guardian
- C. My mother or female guardian
- D. Both
- E. I do not know

Staggering when walking, not being able to speak right, and throwing up are some signs of being really drunk.

56. During your life, how many times did you drink so much alcohol that you were really drunk?

- A. 0 times
- B. 1 or 2 times
- C. 3 to 9 times
- D. 10 or more times

57. During your life, how many times have you got into trouble with your family or friends, missed school, or got into fights, as a result of drinking alcohol?

- A. 0 times
- B. 1 or 2 times
- C. 3 to 9 times
- D. 10 or more times

The next 6 questions ask about sexual intercourse. Sexual intercourse is defined as sexual acts of penetration of penis into vagina or anus.

58. Have you ever had sexual intercourse?

- A. Yes
- B. No

59. How old were you when you had sexual intercourse for the first time?

- A. I have never had sexual intercourse

- | | |
|---|--|
| <p>A. Saya tidak pernah melakukan hubungan seksual /persetubuhan</p> <p>B. 11 tahun atau ke bawah</p> <p>C. 12 tahun</p> <p>D. 13 tahun</p> <p>E. 14 tahun</p> <p>F. 15 tahun</p> <p>G. 16 atau 17 tahun</p> <p>H. 18 tahun atau ke atas</p> | <p>B. 11 years old or younger</p> <p>C. 12 years old</p> <p>D. 13 years old</p> <p>E. 14 years old</p> <p>F. 15 years old</p> <p>G. 16 or 17 years old</p> <p>H. 18 year old or older</p> |
| <p>60. Sepanjang hidup awda, dengan berapa ramai orangkah yang awda telah lakukan hubungan seksual/persetubuhan?</p> <p>A. Saya tidak pernah melakukan hubungan seksual /persetubuhan</p> <p>B. 1 orang</p> <p>C. 2 orang</p> <p>D. 3 orang</p> <p>E. 4 orang</p> <p>F. 5 orang</p> <p>G. 6 orang atau lebih</p> | <p>60. During your life, with how many people have you had sexual intercourse?</p> <p>A. I have never had sexual intercourse</p> <p>B. 1 person</p> <p>C. 2 people</p> <p>D. 3 people</p> <p>E. 4 people</p> <p>F. 5 people</p> <p>G. 6 or more people</p> |
| <p>61. Kali terakhir awda melakukan hubungan seksual/persetubuhan; adakah awda atau pasangan awda menggunakan kondom?</p> <p>A. Saya tidak pernah melakukan hubungan seksual /persetubuhan</p> <p>B. Ya</p> <p>C. Tidak</p> | <p>61. The last time you had sexual intercourse, did you or your partner use a condom?</p> <p>A. I have never had sexual intercourse</p> <p>B. Yes</p> <p>C. No</p> |
| <p>62. Kali terakhir awda melakukan hubungan seksual/persetubuhan, adakah awda atau pasangan awda menggunakan kaedah pencegahan kehamilan lain seperti teknik pancutan luar, masa selamat (<i>rhythm</i>), pil pencegah kehamilan, ataupun kaedah lain untuk mencegah kehamilan?</p> <p>A. Saya tidak pernah melakukan hubungan seksual /persetubuhan</p> <p>B. Ya</p> <p>C. Tidak</p> <p>D. Saya tidak tahu</p> | <p>62. The last time you had sexual intercourse, did you or your partner use any other method of birth control, such as withdrawal, rhythm (safe time), birth control pills, or any other method to prevent pregnancy?</p> <p>A. I have never had sexual intercourse</p> <p>B. Yes</p> <p>C. No</p> <p>D. I do not know</p> |

63. Adakah awda tahu bagaimana untuk memberitahu seseorang yang awda tidak mahu melakukan hubungan seksual/persetubuhan dengan mereka?

- A. Ya
- B. Tidak
- C. Saya tidak tahu

3 soalan berikutnya adalah berkenaan jangkitan Human Immunodeficiency Virus (HIV) atau Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS).

64. Pernahkah awda mendengar tentang jangkitan HIV atau AIDS?

- A. Ya
- B. Tidak

65. Pernahkah awda bercakap mengenai jangkitan HIV atau AIDS dengan ibu bapa atau penjaga awda?

- A. Ya
- B. Tidak

66. Bolehkah seseorang yang kelihatan sihat dijangkiti HIV?

- A. Ya
- B. Tidak
- C. Saya tidak tahu

5 soalan seterusnya adalah berkenaan aktiviti fizikal. Aktiviti fizikal adalah apa-apa aktiviti yang meningkatkan kadar denyutan jantung dan menyebabkan kita bernafas dengan kuat. Aktiviti fizikal boleh dilakukan dalam sukan, bermain dengan kawan, atau berjalan ke sekolah. Contoh aktiviti fizikal termasuklah berlari, berjalan pantas, berbasikal, menari, dan bermain bola sepak.

67. Dalam tempoh **7 hari** yang lepas, berapa hari awda melakukan aktiviti fizikal sekurang-kurangnya 60 minit setiap hari?

63. *Do you know how to tell someone you do not want to have sexual intercourse with them?*

- A. Yes
- B. No
- C. I do not know

The next 3 questions ask about Human Immunodeficiency Virus (HIV) infection or Acquired Immunodeficiency Syndrome (AIDS).

64. *Have you ever heard of HIV infection or AIDS?*

- A. Yes
- B. No

65. *Have you ever talked about HIV infection or AIDS with your parents or guardians?*

- A. Yes
- B. No

66. *Can a healthy-looking person be infected with HIV?*

- A. Yes
- B. No
- C. I do not know

The next 5 questions ask about physical activity. Physical activity is any activity that increases your heart rate and makes you get out of breath some of the time. Physical activity can be done in sports, playing with friends, or walking to school. Some examples of physical activity are running, fast walking, biking, dancing, and football.

67. *During the past **7 days**, on how many days were you physically active for a total of at least 60 minutes per day?*

JUMLAHKAN MASA AWDA MELAKUKAN
APA-APA AKTIVITI FIZIKAL SETIAP HARI.

- A. 0 hari
- B. 1 hari
- C. 2 hari
- D. 3 hari
- E. 4 hari
- F. 5 hari
- G. 6 hari
- H. 7 hari

68. Dalam tempoh 7 hari yang lepas, berapa hari awda berjalan kaki atau berbasikal ke sekolah atau balik dari sekolah?

- A. 0 hari
- B. 1 hari
- C. 2 hari
- D. 3 hari
- E. 4 hari
- F. 5 hari
- G. 6 hari
- H. 7 hari

69. Dalam tempoh 12 bulan yang lepas, adakah awda terlibat dalam acara sukan seperti kempen kebersihan, hari sukan, walkathon, rentas desa, berbasikal, senamrobik?

- A. Ya
- B. Tidak

70. Sepanjang tahun persekolahan ini, berapa kali awda mengikuti kelas Pendidikan Jasmani setiap minggu?

- A. 0 hari
- B. 1 hari
- C. 2 hari
- D. 3 hari
- E. 4 hari
- F. 5 hari atau lebih

ADD UP ALL THE TIME YOU SPENT IN ANY
KIND OF PHYSICAL ACTIVITY EACH DAY.

- A. 0 days
- B. 1 day
- C. 2 days
- D. 3 days
- E. 4 days
- F. 5 days
- G. 6 days
- H. 7 day

68. During the past 7 days, on how many days did you walk or ride a bicycle to or from school?

- A. 0 days
- B. 1 day
- C. 2 days
- D. 3 days
- E. 4 days
- F. 5 days
- G. 6 days
- H. 7 days

69. During the past 12 months, have you been involved in organised sports events such as Cleaning Campaign, Sports Day, Walkathon, Cross Country (Rentas Desa), Cycling, Aerobics?

- A. Yes
- B. No

70. During this school year, on how many days did you go to physical education (PE) class each week?

- A. 0 days
- B. 1 day
- C. 2 days
- D. 3 days
- E. 4 days
- F. 5 or more days

71. Sepanjang tahun persekolahan ini, adakah awda diajar di dalam kelas mengenai manfaat aktiviti fizikal?

- A. Ya
- B. Tidak
- C. Saya tidak tahu

2 soalan berikutnya adalah berkenaan masa yang awda habiskan dengan duduk semasa tidak di sekolah atau semasa membuat kerja rumah.

72. **Biasanya** berapa masa yang awda habiskan untuk duduk sama ada untuk menonton televisyen, bermain permainan komputer, berbual dengan kawan atau apa-apa aktiviti yang memerlukan awda duduk?

- A. Kurang dari 1 jam sehari
- B. 1 hingga 2 jam sehari
- C. 3 hingga 4 jam sehari
- D. 5 hingga 6 jam sehari
- E. 7 hingga 8 jam sehari
- F. 8 jam atau lebih sehari

73. Biasanya berapa masa yang awda habiskan untuk menonton televisyen, bermain permainan komputer, menggunakan telefon bimbit atau tablet seperti iPad?

- A. Kurang dari 1 jam sehari
- B. 1 hingga 2 jam sehari
- C. 3 hingga 4 jam sehari
- D. 5 hingga 6 jam sehari
- E. 7 hingga 8 jam sehari
- F. 8 jam atau lebih sehari

Soalan seterusnya adalah berkenaan dengan tidur awda.

74. Secara purata pada malam hari sekolah, berapa jam awda tidur?

- A. 4 jam atau kurang
- B. 5 jam
- C. 6 jam

71. *During this school year, were you taught in any of your classes the benefits of physical activity?*

- A. Yes
- B. No
- C. I do not know

The next 2 questions ask about the time you spend mostly sitting when you are not in school or doing homework.

72. *How much time do you spend during a **typical or usual** day sitting and watching television, playing computer games, talking with friends, or doing other sitting activities?*

- A. Less than 1 hour per day
- B. 1 to 2 hours per day
- C. 3 to 4 hours per day
- D. 5 to 6 hours per day
- E. 7 to 8 hours per day
- F. More than 8 hours per day

73. *How much time do you spend during a typical or usual day watching television, playing computer games, using mobile phones or tablets such as iPad?*

- A. Less than 1 hour per day
- B. 1 to 2 hours per day
- C. 3 to 4 hours per day
- D. 5 to 6 hours per day
- E. 7 to 8 hours per day
- F. More than 8 hours per day

The next question asks about your sleep.

74. *On an average school night, how many hours of sleep do you get?*

- A. 4 or less hours
- B. 5 hours
- C. 6 hours

- D. 7 jam
- E. 8 jam
- F. 9 jam
- G. 10 jam atau lebih

6 soalan seterusnya adalah mengenai pengalaman awda di sekolah dan di rumah.

75. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa hari awda tidak hadir ke kelas atau sekolah tanpa kebenaran?

- A. 0 hari
- B. 1 hingga 2 hari
- C. 3 hingga 5 hari
- D. 6 hingga 9 hari
- E. 10 hari atau lebih

76. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap pelajar di sekolah awda bersikap baik hati dan suka membantu?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

77. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap ibu bapa atau penjaga awda menyemak kerja sekolah awda untuk memastikan ianya lengkap?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

78. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap ibu bapa atau penjaga awda cuba memahami masalah dan kebimbangan awda?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang

- D. 7 hours
- E. 8 hours
- F. 9 hours
- G. 10 or more hours

The next 6 questions ask about your experiences at school and at home.

75. During the past 30 days, on how many days did you miss classes or school without permission?

- A. 0 days
- B. 1 or 2 days
- C. 3 to 5 days
- D. 6 to 9 days
- E. 10 or more days

76. During the past 30 days, how often were most of the students in your school kind and helpful?

- A. Never
- B. Rarely
- C. Sometimes
- D. Most of the time
- E. Always

77. During the past 30 days, how often did your parents or guardians check to see if your homework was done?

- A. Never
- B. Rarely
- C. Sometimes
- D. Most of the time
- E. Always

78. During the past 30 days, how often did your parents or guardians understand your problems and worries?

- A. Never
- B. Rarely
- C. Sometimes
- D. Most of the time

- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

79. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap ibu bapa atau penjaga awda benar-benar tahu apa yang awda lakukan pada masa lapang?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

80. Dalam tempoh 30 hari yang lepas, berapa kerap ibu bapa atau penjaga awda memeriksa barang awda tanpa kebenaran awda?

- A. Tidak pernah
- B. Jarang-jarang
- C. Kadang-kadang
- D. Kebanyakan masa
- E. Setiap kali

Terima kasih di atas penyertaan dalam kajiselidik ini!

- E. Always

79. *During the past 30 days, how often did your parents or guardians **really** know what you were doing with your free time?*

- A. Never
- B. Rarely
- C. Sometimes
- D. Most of the time
- E. Always

80. *During the past 30 days, how often did your parents or guardians go through your things without your approval?*

- A. Never
- B. Rarely
- C. Sometimes
- D. Most of the time
- E. Always

Thank you for participating in the survey!