

المدينة:	التسلسل
----------------	---------	-------

أستبانة بحث قياس النمط المعيشي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية

عزيزي المشارك، إن الغرض من هذا الاستبيان هو قياس نمطك الحياتي بما في ذلك مستوى نشاطك البدني وعاداتك الغذائية، لذا نرجو منك التكرم بالإجابة على الأسئلة بكل دقة وصدق وبدون زيادة أو نقصان، مؤشراً على المربع الذي يمثل أفضل إجابة لك، علماً بأن المعلومات التي ستدلي بها ستظل سرية وتستخدم للبحث العلمي فقط.

الرجاء اختيار إجابة واحدة فقط من الاختيارات

الاسم: تاريخ تعبئة الاستبانة:

- 1- المرحلة الدراسية: أولى ثانوي ثاني ثانوي ثالث ثانوي
- 2- العمر (لأقرب سنة): 3- الوزن (كجم) 4- الطول (سم)
- 5- محيط البطن عند الصرة (السرة) (سم)

6- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة المشي؟

- لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
- 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

7- في حالة ممارستك المشي بانتظام، ما هي طبيعته؟

- مشي بطيء مشي معتدل السرعة مشي سريع

8- في حالة ممارستك المشي بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

..... دقيقة في كل مرة

9- كم مرة في اليوم تقوم بصعود الدرج سواء في المدرسة أو في المنزل أو معا؟ (دور واحد يساوي مرة

واحدة، ودوران يساويان مرتان، أما صعود دور واحد مرتين في اليوم فيساوي مرتان، وهكذا)

- لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات أكثر من ذلك (كم مرة)

10- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما؟

- لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
- 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

11- في حالة ممارستك الهرولة أو الجري بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

..... دقيقة في كل مرة

12- كم مرة في الأسبوع تستخدم بانتظام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المتزلية أو كلاهما؟

- لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
- 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

- 13- في حالة استخدامك الدراجة العادية أو دراجة الجهد المتزلية بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة ؟
..... دقيقة في كل مرة
- 14- كم مرة في الأسبوع تمارس السباحة بانتظام؟
 لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 15- في حالة ممارستك السباحة بانتظام، كم تستغرق من الوقت فعلياً في كل مرة ؟
..... دقيقة في كل مرة
- 16- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهددة بدياً غير الأنشطة السابق ذكرها (مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، البولينج، الريشة الطائرة، وما شابه ذلك)
 لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 17- في حالة ممارستك تلك الرياضات معتدلة الشدة بانتظام، كم تستغرق من الوقت فعلياً في كل مرة ؟
..... دقيقة في كل مرة
- 18- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهددة بدياً غير الأنشطة السابق ذكرها (مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش، الخ)
 لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 19- في حالة ممارستك تلك الرياضات مرتفعة الشدة بانتظام، كم تستغرق من الوقت فعلياً في كل مرة ؟
..... دقيقة في كل مرة
- 20- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟
 لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 21- في حالة ممارستك لرياضات الدفاع عن النفس بانتظام، كم تستغرق من الوقت فعلياً في كل مرة ؟
..... دقيقة في كل مرة
- 22- كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام التدريب بالأثقال (أو بناء الأجسام)؟
 لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 23- في حالة ممارستك التدريب بالأثقال أو بناء الأجسام بانتظام، كم من الوقت تستغرق فعلياً في كل مرة ؟
..... دقيقة في كل مرة

- 24- كم مرة في الأسبوع تقوم بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حوث الأرض، كنس المنزل، غسل الملابس ، أو غسيل السيارة)
- لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
- 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

25- في حالة قيامك بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية، كم من الوقت تستغرق في كل مرة؟
..... دقيقة في كل مرة

- 26- هل تقوم بانتظام بممارسة أنشطة بدنية (أو رياضية) أخرى غير التي سبق ذكرها؟
- لا نعم

- في حالة الإجابة بلا : فضلاً انتقل مباشرة إلى السؤال رقم (30).
- في حالة إجابتك بنعم : فضلاً أكمل بقية الأسئلة التالية :

27- ما هي هذه الأنشطة البدنية (أو الرياضية) التي تقوم بممارستها بانتظام (في السؤال رقم 26)؟
.....

- 28- كم مرة في الأسبوع تمارس تلك الأنشطة البدنية (أو الرياضية) بانتظام؟
- لا شي مرة واحدة مرتان 3 مرات 4 مرات
- 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

29- كم تستغرق من الوقت في كل مرة تمارس تلك الأنشطة ؟
..... دقيقة في كل مرة

- 30- عند ممارستك النشاط البدني (أو الرياضي)، أين يكون غالباً مكان الممارسة؟
- في المنزل في المدرسة في الشارع أو الساحات العامة
- في مركز صحي أو ترويحي في النادي الرياضي أماكن أخرى (فضلاً أذكرها):
.....

31- مع من تمارس النشاط البدني (أو الرياضي) في المعتاد؟

لا أحد مع الأصدقاء مع الأقارب مع زملاء الدراسة

مع الوالدين مع آخرين (فضلاً أذكر من هم):
.....

- 32- متى عادة تمارس النشاط البدني (أو الرياضي) ؟
- صباحا بعد الظهر بعد العصر بعد المغرب
- بعد العشاء لا يوجد وقت محدد

33- في حالة ممارستك النشاط البدني (أو الرياضي) بانتظام، ما هي أهم الأسباب وراء ذلك ؟

- من أجل الصحة
- من أجل إنقاص الوزن
- للالتقاء بالأصدقاء
- للترويح
- من أجل المنافسة
- لأسباب أخرى (فضلاً، أذكرها) :

34- في حالة عدم ممارستك النشاط البدني بانتظام، ما هي أهم الأسباب وراء ذلك ؟

- عدم وجود الوقت
- غير مقتنع بأهمية النشاط البدني
- لا يوجد مكان ملائم للممارسة
- لظروف صحية تمنعني من الممارسة
- أخشى انتقاد زملائي
- لأسباب أخرى (فضلاً، أذكرها) :

35- كم من الوقت تقريبا تقضيه يومياً في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو (أو معا) ؟

- نصف ساعة أو أقل
- ساعة
- ساعتان
- 3 ساعات
- 4 ساعات
- 5 ساعات
- أكثر من 5 ساعات (فضلاً حدد المدة)

36- كم من الوقت تقريبا تقضيه يومياً في العمل على الكمبيوتر أو الانترنت أو كلاهما ؟

- نصف ساعة أو أقل
- ساعة
- ساعتان
- 3 ساعات
- 4 ساعات
- 5 ساعات
- أكثر من 5 ساعات (فضلاً حدد المدة)

37- كم في العادة تبلغ ساعات نومك اليومية تقريباً ؟

- 3 ساعات أو أقل
- 4 ساعات
- 5 ساعات
- 6 ساعات
- 7 ساعات
- 8 ساعات
- 9 ساعات أو أكثر

الجزء الثاني :

38- كم مرة في الأسبوع تتناول الفطور في المنزل ؟

- لا أتناول
- مرة واحدة
- مرتان
- 3 مرات
- 4 مرات
- 5 مرات
- 6 مرات
- 7 مرات فأكثر

39- كم مرة في الأسبوع تتناول المشروبات السكرية (مثل المشروبات الغازية، العصائر المعلبة، والمشروبات

الخفيفة المحلاة) ؟

- لا أتناول
- مرة واحدة
- مرتان
- 3 مرات
- 4 مرات
- 5 مرات
- 6 مرات
- 7 مرات فأكثر

- 40- كم مرة في الأسبوع تتناول الخضراوات (سواء الطازجة مثل السلطة أو المطبوخة مع الطعام) ؟
- لا أتناول مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات
- 41- كم مرة في الأسبوع تتناول الفواكه الطازجة ؟
- لا أتناول مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 42- كم مرة في الأسبوع تتناول الحليب أو اللبن أو منتجات الألبان كالجبن والزبادي واللبنه ؟
- لا أتناول مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 43- كم مرة في الأسبوع تتناول الوجبات السريعة سواء خارج المنزل أو داخله (مثل: الهامبرجر، والسجق والهوت دوق، والكنناكي، والشاورما ، أو ما شابه ذلك ؟
- لا أتناول مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات
- 44- كم مرة في الأسبوع تأكل البطاطا المقلية (الفرنش فرايز ، والشبس)؟
- لا أتناول مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 45- كم مرة في الأسبوع تأكل كعك أو بسكويت أو كيك أو دونات، (أو جميعها) ؟
- لا أتناول مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 46- كم مرة في الأسبوع تأكل الحلويات أو الشوكولاته ؟
- لا أتناول مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر
- 47- كم مرة في الأسبوع تتناول مشروبات الطاقة (مثل ريد بول، أو باور هورس، أو بايسن، أو غيرهم ؟
- لا أتناول مرة واحدة مرتان 3 مرات
- 4 مرات 5 مرات 6 مرات 7 مرات فأكثر

شاكرين لكم حسن تجاوبكم