

الملاحق  
ملحق رقم (1)  
للمتغيرات الديموغرافية لعينة الدراسة

الاسم: اسم مسؤول التقييم: .....

العمر: تاريخ الميلاد: .....

الجنس: ذكر  أنثى:

الحالة الاجتماعية: أعزب  متزوج  رب/ة أسرة

عدد الأولاد بالمنزل: .....

الوزن (كغم): ..... الطول (سم): .....

المهنة:  اعمال مكتبية  اعمال مهنية  مزدوج

كيف تقييم مستوى نشاطك البدني بالنسبة لأقرانك / عدد مرات النشاط باليوم:  
 غير نشيط  قليل النشاط (1-2)  متوسط (3)  نشيط (4-5)  نشيط جداً (كل يوم)

كم دقيقة تمشي باليوم تقريباً: .....

مستوى الرياضة:  لا امارس  محلي  إقليمي  وطني  دولي

هل لديك أي أمراض مزمنة:  
 مشاكل في ضغط الدم  مشكلة في القلب  أمراض الرئة  أمراض الكلى  السكري  
 أمراض الجهاز المناعي  اضطرابات القلق  مشكلة الذاكرة

هل تتناول أكثر من 5 أدوية مختلفة في اليوم؟  
 نعم  
 لا

هل انت مدخن:  نعم  لا  توقفت منذ: .....

أدخن منذ: .....

نوع الدخان  سجائر- سجائر الكترونية  نارجيلة

ما عدد السجائر المستهلكة باليوم:  اكثر من 5  اقل من 5

هل تشرب الكحوليات:  نعم  لا  توقفت منذ:

كم مرة بالأسبوع: .....

## ملحق رقم (2)

### الاستبيان الدولي للنشاط البدني IPAQ

نحن مهتمون بأنواع مختلفة من الأنشطة البدنية التي تقوم بها في حياتك اليومية، الأسئلة التالية تسأل عن الوقت الذي قضيته في ممارسة النشاط البدني في الأيام السبعة الماضية، أجب على كل سؤال من هذه الأسئلة، حتى لو كنت لا تعتبر نفسك شخصاً نشيطاً، تتعلق الأسئلة بالأنشطة البدنية التي تقوم بها في المدرسة الثانوية، وعندما تكون في المنزل، ورحلاتك، وفي وقت فراغك.

#### الجزء 1: الأنشطة المكثفة لآخر 7 أيام

فكر في جميع الأنشطة المكثفة التي قمت بها خلال الأيام السبعة الماضية، يشير النشاط البدني مرتفع الشدة إلى الأنشطة التي تتطلب الكثير من الجهد البدني وتجعلك تتنفس أكثر من المعتاد لمدة 10 دقائق على الأقل.

(أ) في الأيام السبعة الماضية، كم عدد الأيام التي مارست خلالها أنشطة بدنية شاقة مثل حمل الأحمال الثقيلة أو الحفر أو ركوب الدراجات في الجبال أو لعب كرة القدم؟

..... يوم (أيام)

لم يكن لدي أي نشاط بدني مكثف ▶ انتقل إلى الجزء 2

(ب) بشكل إجمالي، كم من الوقت قضيته في القيام بأنشطة شاقة في الأيام السبعة الماضية؟

..... ساعات ..... دقيقة

لا أعرف

#### الجزء 2: الأنشطة المعتدلة لآخر 7 أيام

فكر في جميع الأنشطة المعتدلة التي قمت بها خلال الأيام السبعة الماضية، يشير النشاط البدني المعتدل إلى الأنشطة التي تتطلب مجهوداً بديناً معتدلاً وتجعلك تتنفس أكثر من المعتاد لمدة 10 دقائق على الأقل.

(أ) في الأيام السبعة الماضية، كم عدد الأيام التي مارست خلالها أنشطة بدنية معتدلة مثل حمل الأحمال الخفيفة، أو التنظيف بالمكنسة الكهربائية، أو ركوب الدراجات بهدوء، أو لعب الكرة الطائرة؟ لا تشمل المشي.

..... يوم (أيام)

لم يكن لدي أي نشاط بدني معتدل ▶ انتقل إلى الجزء 3

(ب) بشكل إجمالي، كم من الوقت قضيته في القيام بأنشطة معتدلة في الأيام السبعة الماضية؟

..... ساعات ..... دقيقة  لا أعلم

#### الجزء 3: المشي لآخر 7 أيام

فكر في الوقت الذي قضيته في المشي 10 دقائق على الأقل في الأيام السبعة الماضية.

وهذا يشمل المشي إلى المدرسة الثانوية والمنزل، والمشي إلى مكان أو آخر، وأي نوع آخر من المشي قد تكون قمت به في وقت فراغك للاسترخاء أو الرياضة أو الترفيه.

(أ) في الأيام السبعة الماضية، كم يوم كنت تمشي لمدة 10 دقائق متواصلة على الأقل.

..... يوم (أيام)

أنا لم أسير ▶ انتقل إلى الجزء 4

(ب) كم من الوقت تقضي عادةً في المشي خلال تلك الأيام؟

..... ساعة في اليوم ..... دقيقة في اليوم

لا أعلم / لست متأكداً

#### الجزء 4: الوقت الذي يقضيه في الجلوس في آخر 7 أيام

السؤال الأخير يتعلق بالوقت الذي قضيته في الجلوس خلال أيام الأسبوع، خلال آخر 7 أيام، وهذا يشمل الوقت الذي يقضيه في الجلوس في المدرسة الثانوية، في المنزل، أثناء الدراسة وفي وقت فراغك، يمكن أن يكون، على سبيل المثال، الوقت الذي يقضيه في الجلوس على مكتب، مع الأصدقاء أو القراءة أو الجلوس أو الاستلقاء ومشاهدة التلفاز.

(أ) في الأيام السبعة الماضية، خلال أيام الأسبوع، في المتوسط، كم من الوقت قضيته في الجلوس؟

..... ساعات ..... دقيقة

لا أعلم