



دليل كيدسكرين - 10

إستبيان صحي للأطفال والشباب

الإصدار الخاص بالأطفال والبالغين
من 8 إلى 18 عام

التاريخ:

الشهر
السنة

مرحباً،

كيف حالك ؟ كيف تشعر؟ هذا ما نود منك أن نخبرنا عنه.
يرجى قراءة كل سؤال موجود بعناية. ما هي أول إجابة تأتي إلى ذهنك؟ اختر المربع الذي يناسب
إختيارك وضع علامة فيه.
تذكر: هذا لا يعد إختباراً لذا ليس هناك إجابات خاطئة. من المهم أن تجيب على جميع الأسئلة وأن نستطيع
رؤية إختياراتك بوضوح. عندما تفكر بإجاباتك، يرجى أن تحاول أن تتذكر الأسبوع الماضي.
لست مضطراً لعرض إجاباتك على أي شخص آخر. أيضاً، عندما تفرغ من الإستبيان لن يطلع عليه أي
شخص على معرفة بك

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للغاية	1. هل شعرت بأنك لائق صحياً وبخير ؟
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	2. هل شعرت بأنك مليئ بالطاقة ؟
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	3. هل شعرت بالحزن ؟
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	4. هل شعرت بالوحدة ؟
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	5. هل كان لديك الوقت الكافي لنفسك ؟
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	6. هل كنت قادر على فعل الأشياء التي تود القيام بها في وقت فراغك ؟
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	7. هل تعامل معك والديك على بانصاف ؟
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	8. هل حصلت على المتعة مع أصدقائك ؟
لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للغاية	9. هل كنت على ما يرام في المدرسة ؟
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	10. هل كنت قادراً على الإنتباه ؟

بشكل عام، كيف ترى صحتك ؟

- ☐ ممتازة
- ☐ جيدة جداً
- ☐ جيدة
- ☐ مقبولة
- ☐ ضعيفة