



## دليل كيدسكرين - 27

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

## 1. الأنشطة البدنية والصحة

بشكل عام، كيف ترى صحتك ؟

1.

☐ ممتازة

☐ جيدة جداً

☐ جيدة

☐ مقبولة

☐ ضعيفة

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للاغاية	2. هل شعرت بأنك لائق صحياً وبخير؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للاغاية	3. هل كنت نشيط بدنياً (مثال الجري، التسلق، ركوب الدرجات)؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للاغاية	4. هل كنت قادر على الجري جيداً؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	5. هل شعرت بأنك ملئ بالطاقة؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

## 2. المزاج العام والمشاعر نحو نفسك

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق	قليلًا	متوسط	جداً	للاغاية	1. هل كانت حياتك ممتعة؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	2. هل كنت في مزاج جيد؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	3. هل حصلت على المتعة؟
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	4. هل شعرت بالحزن؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	5. هل شعرت بالإستياء لدرجة أنك لم تكن تريد فعل أي شيء؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	6. هل شعرت بالوحدة؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	7. هل كنت سعيداً على ما كنت عليه؟
○	○	○	○	○	

3. العائلة ووقت الفراغ

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	1. هل كان لديك الوقت الكافي لنفسك؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	2. هل كنت قادر على فعل الأشياء التي تود القيام بها في وقت فراغك؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	3. هل كان لدى والدك الوقت الكافي لك؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	4. هل تعامل معك والدك على بانصاف؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	5. هل كان بإمكانك الحديث مع والدك عندما تود ذلك؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	6. هل كان لديك المال الكافي لفعل نفس الأشياء التي يفعلها أصدقائك؟
○	○	○	○	○	
مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	7. هل كان لديك المال الكافي لتغطية نفقاتك؟
○	○	○	○	○	

#### 4. الأصدقاء

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	1. هل قضيت وقتاً مع أصدقائك؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	2. هل حصلت على المتعة مع أصدقائك؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	3. هل ساعدت أنت وأصدقائك بعضكم البعض؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	4. هل كنت قادراً على الاعتماد على أصدقائك؟

#### 5. المدرسة والتعليم

فكر في الأسبوع الماضي...

لا على الإطلاق <input type="radio"/>	قليلاً <input type="radio"/>	متوسط <input type="radio"/>	جداً <input type="radio"/>	للاغاية <input type="radio"/>	1. هل كنت سعيداً في المدرسة؟
لا على الإطلاق <input type="radio"/>	قليلاً <input type="radio"/>	متوسط <input type="radio"/>	جداً <input type="radio"/>	للاغاية <input type="radio"/>	2. هل كنت على ما يرام في المدرسة؟

فكر في الأسبوع الماضي...

مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	3. هل كنت قادراً على الإنتباه؟
مطلقاً <input type="radio"/>	نادراً <input type="radio"/>	أحياناً <input type="radio"/>	غالباً <input type="radio"/>	دائماً <input type="radio"/>	4. هل كانت لديك علاقات جيدة مع معلميك؟