

# استبيان نمط الحياة للشباب

## الوصف

ترغب الأولمبيات الخاصة (SO) في مساعدتك للتعرف على السلوكيات الصحية للرياضيين الشباب وكيف يشعرون تجاه النشاط البدني. بالنسبة للرياضيين الأصغر سنًا وأولئك الذين يعانون من انخفاض مستوى القراءة، يرجى قراءة أسئلة الاستبيان بصوت عالٍ وإشراكهم في اختيار الإجابات. اطلب من الرياضيين الإجابة بأفضل ما يمكنهم وتقديم التوجيه للحصول على المعلومات الأكثر دقة. كم سيستغرق هذا الاستبيان من الوقت؟ سيستغرق حوالي 5-8 دقائق لإكماله. امسح رمز QR ضوئياً لإكمال استبيان نمط الحياة عبر الإنترنت!



## معلومات عنك

الإسم الأول: \_\_\_\_\_ الإسم الأخير: \_\_\_\_\_

برنامج الأولمبيات الخاصة: \_\_\_\_\_ كم عمرك؟: \_\_\_\_\_

تاريخ اليوم (الشهر/اليوم/السنة): \_\_\_\_\_

ما الرياضات التي تشارك فيها هذا الموسم؟ \_\_\_\_\_

أنا: ☐ رياضي ☐ شريك موحد

ما هو جنسك؟ ☐ ذكر (صبي) ☐ أنثى (بنت) ☐ أفضل عدم الإفادة

أي من الحالات المرتبطة التالية لديك؟ اختر جميع ما ينطبق.

☐ التوحد ☐ الشلل الدماغي ☐ متلازمة داون ☐ الصرع ☐ متلازمة مارفان

☐ السنسنة المشقوقة ☐ متلازمة الكحول الجنينية ☐ متلازمة الصبغي X الهش ☐ غير معروف

أخرى: ☐ \_\_\_\_\_

هل تستخدم أيًا من الأجهزة التالية لمساعدتك على الحركة؟

☐ كرسي متحرك ☐ مشاية ☐ طرف صناعي ☐ دعامة أو عكازات

أخرى: ☐ لا أعلم ☐ لا أستخدم جهازًا للتنقل

هل تقوم بتعبئة هذا الاستبيان في بداية أو نهاية برنامج اللياقة البدنية الخاص بك؟

☐ في البداية ☐ في النهاية ☐ لا أعرف

# استبيان نمط الحياة للشباب



## اللياقة البدنية

اللياقة البدنية تتعلق بالحفاظ على جسمك قويًا، صحيًا، ومستعدًا للنشاط البدني. هذا يعني أن يكون لديك قلب قوي، وعضلات قوية، وأن تظل مرناً حتى تتمكن من الحركة بسهولة.

ما برنامج اللياقة البدنية التابع للأولمبيات الخاصة الذي تشارك فيه؟

أخرى: \_\_\_\_\_ نادي اللياقة الموحد Sofit High 5 for Fitness

أمثلة: أسر وأصدقاء لائقون، نوادي المشي، تحديات اللياقة على تطبيق اللياقة البدنية للأولمبيات الخاصة، إلخ.

☐☐☐☐

بشكل عام، مستوى لياقتي هو:



لا أعرف

☐

ضعيفة

☐

متوسطة

☐

جيدة

☐

هناك أنواع عديدة مختلفة من اللياقة البدنية: أحد الأنواع يسمى لياقة التحمل أو اللياقة الهوائية. تمارين التحمل...



لا أعرف

☐

تساعدك على التحرك أسهل والوصول إلى أبعد

☐

تساعدك على البقاء نشطاً لفترة أطول دون أن تتعب

☐

تساعدك على رفع أو دفع أو حمل الأشياء الثقيلة



لا أعرف

☐

تساعدك على التحرك أسهل والوصول إلى أبعد

☐

تساعدك على البقاء نشطاً لفترة أطول دون تعب

☐

تساعدك على رفع أو دفع أو حمل الأشياء الثقيلة



لا أعرف

☐

تساعدك على التحرك بسهولة والوصول إلى أبعد

☐

تساعدك على البقاء نشطاً لفترة أطول دون تعب

☐

تساعدك على التحرك أسهل والوصول إلى أبعد

## النشاط البدني

النشاط البدني يتعلق بتحريك جسمك للاستمتاع والبقاء بصحة جيدة، مثل الجري، القفز، ركوب الدراجات، السباحة، الرقص، اللعب في الملعب، وممارسة الرياضات.

كم تحب القيام بالنشاط البدني؟



أحبه كثيراً

☐

أحبه قليلاً

☐

لا أحبه

☐

ما الذي يحفزك للقيام بنشاط بدني؟ اختر جميع ما ينطبق عليك.

تحسين مهاراتي

☐

تعلم أنشطة جديدة

☐

أن أكون مع أصدقائي

☐

قضاء وقت ممتع

لا أعرف

☐

تشجيع الناس لي

☐

وجود خيار للأنشطة

☐

أن أصبح لائقاً بدنياً

☐

العمل بجد والتحدي

# استبيان نمط الحياة للشباب



فكر في الأسبوع الماضي (٧ أيام)، في كم يوم قمت بالتمارين، أو لعبت رياضة، أو قمت بنشاط بدني لمدة 60 دقيقة أو أكثر؟  
احسب جميع الأيام التي قضيتها في القيام بأنشطة جعلت نبض قلبك أسرع وجعلتك تتنفس بصعوبة.



☐ أيام ٠ ☐ يوم ١ ☐ يوم ٢ ☐ ٣ أيام  
☐ ٤ أيام ☐ ٥ أيام ☐ ٦ أيام ☐ ٧ أيام  
☐ لا أعرف



فكر في الأسبوع الماضي (7 أيام)، تقريباً كم ساعة في اليوم قضيت أمام التلفزيون، اللوحى، الكمبيوتر، الهاتف الخليوي أو أي جهاز إلكتروني آخر تشاهد برامج، تلعب ألعاب فيديو، تستخدم الإنترنت أو وسائل التواصل الاجتماعي؟



☐ أقل من ساعتين ☐ ٢ - ٤ ساعات ☐ ٥ - ٧ ساعات  
☐ ٨ - ١٠ ساعات ☐ أكثر من ١٠ ساعات ☐ لا أعرف



## الترطيب والتغذية

فكر في الأسبوع الماضي (٧ أيام)، تقريباً كم مرة في اليوم شربت كوباً أو زجاجة من الماء؟



☐ ٠ ☐ ١ ☐ ٢ ☐ ٣ ☐ ٤ ☐ ٥ أو أكثر ☐ لا أعرف



فكر في الأسبوع الماضي (٧ أيام)، تقريباً كم مرة في اليوم أكلت فاكهة؟



☐ ٠ ☐ ١ ☐ ٢ ☐ ٣ ☐ ٤ ☐ ٥ أو أكثر ☐ لا أعرف



فكر في الأسبوع الماضي (٧ أيام)، تقريباً كم مرة في اليوم أكلت خضروات؟



☐ ٠ ☐ ١ ☐ ٢ ☐ ٣ ☐ ٤ ☐ ٥ أو أكثر ☐ لا أعرف





أكمل هذا الجزء من الاستبيان بعد الانتهاء من برنامج اللياقة البدنية الخاص بك.

هل جعلك برنامج أو تحدي اللياقة أكثر ثقة للقيام بنشاط بدني؟

☐ لا ☐ ربما ☐ نعم

هل جعلك برنامج أو تحدي اللياقة أكثر ثقة لتناول طعام صحي؟

☐ لا ☐ ربما ☐ نعم

هل تعلمت شيئاً جديداً عن النشاط البدني في برنامج أو تحدي اللياقة؟

☐ لا ☐ ربما ☐ نعم

هل تعلمت شيئاً جديداً عن التغذية في برنامج أو تحدي اللياقة؟

☐ لا ☐ ربما ☐ نعم

هل اكتسبت أصدقاء في برنامج أو تحدي اللياقة سيساعدونك على أن تكون صحياً؟

☐ لا ☐ ربما ☐ نعم

كم أعجبك المشاركة في برنامج أو تحدي اللياقة؟

☐ لا ☐ ربما ☐ نعم

هل ستقوم ببرنامج أو تحدي اللياقة مرة أخرى؟

☐ لا ☐ ربما ☐ نعم