

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 عالي 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: _____

برنامجه الأولمبيات الخاصة: _____

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؟ اختار جميع ما ينطبق.

متلازمة مارfan التوحد متلازمة داون الشلل الدماغي الصرع

متلازمة الكحول الجنينية غير معروف متلازمة الصبغي X الهش السنسبة المشقوقة

أخرى: _____

هل تستخدم أيًا من الأجهزة التالية لمساعدتك على الحركة؟

دعامة أو عكازات



طرف صناعي



مشابية



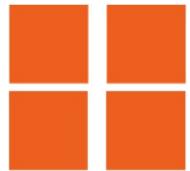
كرسي متحرك

آخر: _____ لا أستخدم جهازًا للتنقل لا أعلم

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

لا أعرف في النهاية في البداية

استبيان نمط الحياة للشباب



اللباقة البدنية

اللياقة البدنية تتعلق بالحفظ على جسمك قوياً، صحيّاً، ومستعداً 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

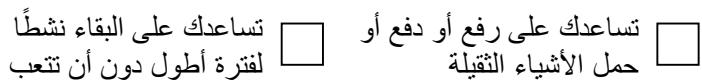
أمثلة: أسر وأصدقاء لائقون، نوادي المشي، تحديات اللياقة على تطبيق اللياقة الدينية للألمبيات الخاصة، الخ.



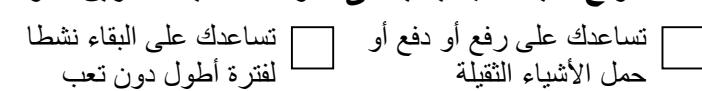
1

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

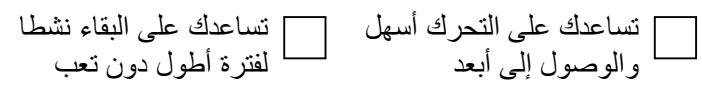
تساعدك على التحرك أسهل لا أعرف والوصول إلى أبعد



تساعدك على التحرك أسهل لا أعرف والوصول إلى أبعد



أحد أنواع اللياقة البدنية يسمى مرونة العضلات. تمارين المرونة...



النشاط البدني

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

كم تحب القيام بالنشاط البدني؟

أحبه كثيرا



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

<input type="checkbox"/> تحسين مهاراتي	<input type="checkbox"/> أن أكون مع أصدقائي	<input type="checkbox"/> تعلم أنشطة جديدة	<input type="checkbox"/> قضاء وقت ممتع
<input type="checkbox"/> لا أعرف	<input type="checkbox"/> تشجيع الناس لي	<input type="checkbox"/> وجود خيار للأنشطة	<input type="checkbox"/> العمل بجد والتحدي

استبيان نمط الحياة للشباب



فكرة في الأسبوع الماضي (7 أيام)، في كم يوم قمت بالتمرين، 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.



	لا أعرف	<input type="checkbox"/>	3 أيام	<input type="checkbox"/>	2 يوم	<input type="checkbox"/>	1 يوم	<input type="checkbox"/>	0 أيام
	7 أيام	<input type="checkbox"/>		6 أيام	<input type="checkbox"/>	5 أيام	<input type="checkbox"/>	4 أيام	

فكرة في الأسبوع الماضي (7 أيام)، تقربياً كم ساعة في اليوم قضيت أمام التلفزيون، اللوحي، الكمبيوتر، الهاتف الخلوي أو أي جهاز إلكتروني آخر تشاهد برامج، تلعب ألعاب فيديو، تستخدم الإنترن特 أو وسائل التواصل الاجتماعي؟



	أقل من ساعتين	<input type="checkbox"/>	2 - 4 ساعات	<input type="checkbox"/>	5 - 7 ساعات	<input type="checkbox"/>	أقل من ساعتين	<input type="checkbox"/>
	0 - 8 ساعات	<input type="checkbox"/>	أكثر من 8 ساعات	<input type="checkbox"/>	1 ساعتان	<input type="checkbox"/>	لا أعرف	<input type="checkbox"/>

الترطيب والتغذية

فكرة في الأسبوع الماضي (7 أيام)، تقربياً كم مرة في اليوم شربت كوبًا أو زجاجة من الماء؟



	لا أعرف	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5 أو أكثر	<input type="checkbox"/>
--	---------	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	-----------	--------------------------

فكرة في الأسبوع الماضي (7 أيام)، تقربياً كم مرة في اليوم أكلت فاكهة؟



	لا أعرف	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5 أو أكثر	<input type="checkbox"/>
--	---------	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	-----------	--------------------------

فكرة في الأسبوع الماضي (7 أيام)، تقربياً كم مرة في اليوم أكلت خضروات؟



	لا أعرف	<input type="checkbox"/>	1	<input type="checkbox"/>	2	<input type="checkbox"/>	3	<input type="checkbox"/>	4	<input type="checkbox"/>	5 أو أكثر	<input type="checkbox"/>
--	---------	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	-----------	--------------------------

استبيان نمط الحياة للشباب



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

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



نعم



ربما



لا

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



نعم



ربما



لا

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



نعم



ربما



لا

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



نعم



ربما



لا

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



نعم



ربما



لا

كم أعجبك المشاركة في برنامج أو تحدي اللياقة؟



نعم



ربما



لا

هل ستقوم ببرنامج أو تحدي اللياقة مرة أخرى؟



نعم



ربما



لا