

رقم هوية الطالب:

رقم هوية المعلم:

تعليمات

يُرجى مُراعاة الإجابة على كافة الأسئلة بعناية وبصدق بقدر الإمكان. ليس هناك إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة وعليه يُرجى منك الإجابة مثلما تشعُر حقًا. إذا كان أي هناك أي موضوع مُربك أو مُحير، رجاءً أطلب المساعدة برّفع يديك وسوف يُساعدك الباحث. نحن مُهتَمون بمشاركتك في التمارين الرياضية ومُمارَسة الرياضة خلال اوقات فراغك وفي حصص التربية البدنية ومُشاعرك ووجهات نظرك أثناء مشاركتك في الأحداث الرياضية / التمارين الرياضية والتربية البدنية في المدرسة.

الجزء الأول أ

1. أدخل تاريخ ميلادك هنا: ____/____/____
على سبيل المثال، إذا ما كان تاريخ ميلادك 15 ديسمبر كانون ثاني 2002 أدخل:
15/ ديسمبر كانون ثاني/ 2002
2. كم عمرك (أدخل هنا عمرك بالأعوام): ____ عام
3. هل أنت ولد أو بنت (الجنس): ☐ ذَكَر ☐ أنثى ☐ غير ذلك (حدد) ☐
4. ما هي الدولة التي تعيش فيها حالياً ؟ _____
5. ما هي المدينة أو البلدة التي تعيش فيها حالياً ؟ _____
6. أي من الدول التالية هي الدولة التي ولدت فيها (قطر الولادة) ؟ (ضع علامة ✓ في المربع الملائم)
- ☐ بريطانيا / المملكة المتحدة
- ☐ فرنسا
- ☐ ألمانيا
- ☐ اليونان
- ☐ إيطاليا
- ☐ إسبانيا
- ☐ تركيا
- ☐ غيرها
- 6 أ. إذا ما كانت غيرها من الدول حدد ما هي الدولة رجاءً؟ _____
- 6 ب. إذا ما كنت تعيش في دولة غير دولة الولادة كم سنة أنت في قطر الإقامة الحالي؟ _____
7. حدد ما هي جنسيتك أو قوميتك أو تبعيتك؟
- ☐ بريطاني
- ☐ فرنسي
- ☐ ألماني
- ☐ يوناني
- ☐ إيطالي
- ☐ إسباني
- ☐ تركي
- ☐ غيرها
- 7 أ. إذا ما كانت غيرها حدد ما هي رجاءً؟ _____
8. مستوى المدرسة أو المؤسسة التعليمية (ضع علامة ✓ في المربع الملائم): ابتدائية ☐ ثانوية ☐ كلية ☐
9. الصف (أو السنة): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
10. اسم المدرسة أو المؤسسة التعليمية: _____

الجزء الثاني ب: النشاط البدني هو أي نشاط يزيد من معدل ضربات القلب ويجعلك تلهث لبعض الوقت. يمكن ممارسة النشاط البدني في الألعاب الرياضية أو أثناء اللعب مع الأصدقاء أو عبر المشي إلى المدرسة. بعض الأمثلة على النشاط البدني هي الجري والمشي السريع وامتطاء الدراجات الهوائية والرقص والتزلج على الجليد والماء والسباحة وكرة القدم وكرة السلة وكرة القدم والإبحار بالقوارب الشراعية.

خلال **الأيام السبعة الماضية**، كم عدد الأيام التي كنت ناشطاً رياضياً فيها **ولمدة 60 دقيقة** على الأقل كل اليوم؟

☐ 0 يوم ☐ 1 يوم ☐ 2 يومين ☐ 3 أيام ☐ 4 أيام ☐ 5 أيام ☐ 6 أيام ☐ 7 أيام

خلال **أسبوع طبيعي أو إعتيادي**، كم عدد الأيام التي كنت ناشطاً رياضياً فيها **ولمدة 60 دقيقة** على الأقل يومياً؟

☐ 0 يوم ☐ 1 يوم ☐ 2 يومين ☐ 3 أيام ☐ 4 أيام ☐ 5 أيام ☐ 6 أيام ☐ 7 أيام

أكتب رجاءً ما هي الأنشطة الرياضية / البدنية التي تشارك فيها هذا العام؟

خارج ساعات الدوام المدرسي: كم **ساعة** تمارس فيها أنشطة رياضية أو بدنية عادة في وقت فراغك، تؤدي إلى إفراذك للعرق أو للهث وصعوبة في التنفس؟

☐ بدون وعلى الإطلاق ☐ نصف ساعة تقريباً كل أسبوع ☐ ساعة واحدة تقريباً كل أسبوع ☐ 2 - 3 ساعات كل أسبوع ☐ 4 - 6 ساعات كل أسبوع ☐ 7 ساعات تقريباً كل أسبوع

كم يوماً في كل أسبوع تمارس لديك دروس أو حصص للتربية البدنية؟

- أ. بدون (على الإطلاق) ☐
ب. يوم واحد (1) ☐
ج. يومين (2) ☐
د. ثلاثة أيام (3) ☐
هـ. أربعة أيام (4) ☐
و. خمسة أيام (5) ☐

الجزء الثالث ج: يرجى الإشارة تالياً إلى كم ترغب وتؤدي ممارسة نشاطات رياضية / تمارين خلال أوقات فراغك، لمدة 3 مرات في الأسبوع على الأقل ولفترة 60 دقيقة في كل مرة في الشهر القادم. يرجى الإجابة على كل من خيارات الثلاثة التالية أدناه.

خلال الشهر القادم							نادراً ما		هناك احتمال			بالتأكيد	
1. أنا مُصنَّم على التمرين / مُمارَسة الرياضات النشطة على الأقل 3 مرات في الأسبوع، 60 دقيقة في كل مرة.							1	2	3	4	5	6	7
2. أنا عازِم على التمرين / مُمارَسة الرياضات النشطة على الأقل 3 مرَّات في الأسبوع، 60 دقيقة في كل مرة.							1	2	3	4	5	6	7
3. أنا أخطِّط للقيام بالتمرين / مُمارَسة الرياضات النشطة على الأقل 3 مرات في الأسبوع، 60 دقيقة في كل مرة.							1	2	3	4	5	6	7

الجزء الرابع د: هل تُراقِب وتُتابع نفسك فيما يتعلّق بمُمارسة النّشاطات الرياضية / التّمارين الرياضية؟ إذا كانت الإجابة بنعم ، كم مرّة؟ يُرجى وَضع دائرة حَوْل أفضل إجابة تُعكس انطباعك وتفضيلك.

خلال ال 3-4 أسابيع الأخيرة	أبدأ على الإطلاق	نادراً ما	في بعض الأحيان	عادة	غالباً
1. قُمت بمتابعة ومُراقبة نفسي إذا ما قُمت بالتّمرين / مُمارسة الرياضة بصورة وبشكل مُتكرّر وبما فيه الكفاية.	1	2	3	4	5
2. قُمت بمتابعة ومُراقبة نفسي بانتباه إذا ما قُمت بالتّمرين / مُمارسة الرياضة خلال أوقات فراغي على الأقلّ 3 مرّات في الأسبوع، ولفترة 60 دقيقة في كل مرة.	1	2	3	4	5
3. قُمت بالتدقيق وبالتأكد عن ما إذا ما قُمت بالتّمرين / مُمارسة الرياضة بصورة مُنظمة.	1	2	3	4	5
4. قُمت بالتدقيق وراجعت عن ما إذا كنت قد حققت بالفعل أهدافي في التّمرين / مُمارسة الرياضة بصورة مُنظمة.	1	2	3	4	5

الجزء الخامس ه: أكتب السبب الأكثر أهمية الذي يَمْنَعُك من القيام بالتّمرين / مُمارسة الرياضة المعتادة. أكتب السبب على الفور، أكتب السبب الأول الذي يتبادر إلى ذهنك.

.....

شكراً جزيلاً لك على مشاركتك !