



وزارة الصحة
Ministry of Health

استمارة تقييم المستوى لأداء النشاط البدني



www.moh.gov.bh



moh_bahrain



mohbahrain



mohbahrain



mohbahrain

أجب على الأسئلة التالية، لتحصل على مستوى نشاطك البدني

الدرجة	السؤال
	1. هل تستخدم الدرج بدلاً عن المصعد؟
5	<input type="checkbox"/> دائماً
2	<input type="checkbox"/> أحياناً
0	<input type="checkbox"/> لا
	2. هل تقوم بالمشي بدلاً من استعمال السيارة في المسافات القصيرة التي لا تتجاوز كيلومتر واحد؟
5	<input type="checkbox"/> دائماً
2	<input type="checkbox"/> أحياناً
0	<input type="checkbox"/> لا
	3. كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطاً بدنياً مرتفع الشدة، يزداد من خلاله تنفسك ومعدل ضربات قلبك كثيراً، وتستمر فيه لمدة لا تقل عن 20 دقيقة متواصلة أو على فترتين؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم
5	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
3	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع
0	<input type="checkbox"/> نادراً جداً
	4. كم يوم في الأسبوع تمارس نشاطاً بدنياً معتدل الشدة، يزداد من خلاله تنفسك ومعدل ضربات قلبك فوق المعتاد في الراحة، وتستمر فيه لمدة لا تقل عن 30 دقيقة متواصلة أو على فترتين أو ثلاث؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم
5	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
3	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع
0	<input type="checkbox"/> نادراً جداً
	5. كم يوم في الأسبوع تمارس تمارينات تقوية العضلات لتقوية عضلات جسمك، أو تقوم بعمل يدوي مجهود في المنزل أو في الحديقة؟
9	<input type="checkbox"/> كل يوم
5	<input type="checkbox"/> معظم أيام الأسبوع (4-6 أيام)
3	<input type="checkbox"/> بعض أيام الأسبوع (2-3 أيام)
1	<input type="checkbox"/> مرة واحدة في الأسبوع
0	<input type="checkbox"/> نادراً جداً

أجب على الأسئلة التالية، لتحصل على مستوى نشاطك البدني

الدرجة	السؤال
	6. كيف تصف طبيعة عملك اليوم في الوظيفة ؟
3	<input type="checkbox"/> نشط وأتحرك كثيراً من مكان لآخر معظم الوقت
2	<input type="checkbox"/> متوسط النشاط والحركة
1	<input type="checkbox"/> قليل النشاط والحركة
0	<input type="checkbox"/> عمل مكثي بحت / لا أعمل
	7. كيف تصف طبيعة نشاطك في المنزل ؟
3	<input type="checkbox"/> أتحرك معظم الوقت وأقوم بجميع أعمال المنزل التي تتطلب جهد
2	<input type="checkbox"/> متوسط الحركة والنشاط
1	<input type="checkbox"/> قليل الحركة والنشاط
0	<input type="checkbox"/> جالس معظم الوقت
	8. كم من الوقت تقضيه يومياً في مشاهدة التلفزيون، أو الجلوس أمام الكمبيوتر/الأجهزة اللوحية أو معاً؟
3	<input type="checkbox"/> أقل من ساعتين في اليوم
1	<input type="checkbox"/> من 3-5 ساعات في اليوم
0	<input type="checkbox"/> أكثر من 5 ساعات في اليوم
	9. كم من الوقت تقضيه يومياً في القراءة أو حل الواجبات اليومية ؟
3	<input type="checkbox"/> لا شيء
2	<input type="checkbox"/> حوالي ساعة يومياً
1	<input type="checkbox"/> حوالي ساعتين
0	<input type="checkbox"/> أكثر من ساعتين أكثر من ساعتين



النتيجة والتقييم

مجموع الدرجات	مستوى النشاط	ينصح بـ
40 درجة وأكثر	نشط جداً	أستمر على هذا النشاط
39-30 درجة	نشط	أستمر على الأقل على هذا الحد من النشاط
29-20 درجة	متوسط النشاط	ينصح بزيادة النشاط البدني
أقل من 20	غير نشط	لا بد من زيادة النشاط البدني



إدارة تعزيز الصحة 2022