استبانه مدى ممارسة الأنماط الصحية بين طلاب الكليات الصحية 1438هـ

**معلومات المشارك**

1. **كلية : .....................................................................**
2. **التخصص: ..................................................................**
3. **المستوى: ...................................................................**
4. **هل تعاني من أي مرض او عاهة (لا قدر الله):**

**نعم ، فضلا وضح.....................................................**

**لا**

1. **ما مدى ممارستك لهذه الأنماط ؟:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **النمط** | **أمارس دائما** | **أمارس أحيانا** | **لا أمارس** | **رأي آخر** |
| **تناول نظام غذائي صحي**  **(غذاء متنوع فطور 6-9 صباحا\_ لا يقل عن صنفين مع عصير، غداء 1-3\_عشاء 7- 10 ليلا لا يقل عن ثلاث أصناف فما فوق بخضار وفواكه)** |  |  |  |  |
| **أنام مبكرا** (ساعة 8\_ 11 م) **واصح مبكرا** |  |  |  |  |
| **أمارس النشاط البدني يوميا** |  |  |  |  |
| **استخدام أي شكل من أشكال التبغ** |  |  |  |  |
| **استخدام المشروبات الغازية يوميا** |  |  |  |  |
| **التكيف مع التوتر والضغوط** |  |  |  |  |
| **استخدام الجوال أثناء القيادة** |  |  |  |  |
| **لبس حزام الأمان أثناء القيادة** |  |  |  |  |
| **التكيف مع التوتر والضغوط** |  |  |  |  |
| **التكيف مع التوتر والضغوط** |  |  |  |  |
| **الفحص الطبي شامل كل سنة أو ست أشهر** |  |  |  |  |

1. **إن كان لك رأي أخر، فضلا وضحه** ...............................................................................................................
2. **فضلا اكتب ما تراه يتناسب\_يعيق او يشجع على ممارسة الأنماط أعلاه ...........................................................**

**شكرا على تعاونكم**

**تنفيذ الطالب ....................................... إشراف المحاضر/ عيسى الجوحلي**

**نموذج مقترح من الطالب منصور القحطاني \_ مراجعة وتهيئة المحاضر/ عيسى الجوحلي**