

سلطنة عُمان



دليل تقييم مبادرة المدارس المعززة للصحة

الطبعة الثانية

٢٠١١م



تمهيد

تعتبر مبادرة المدارس المعززة للصحة مثلاً لصون الصحة حيث أنها تربط الصحة بمحور العملية التعليمية وتوفر النواحي الصحية المختلفة سواء البدنية والنفسية والاجتماعية والبيئية، كما تعتبر إحدى نتائج التعاون المثمر و البناء المستمر بين وزارة التربية و التعليم ووزارة الصحة و منظمة الصحة العالمية و منظمة اليونيسف.

وقد بدأت سلطنة عُمان تنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة في العام الدراسي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ في ١٩ مدرسة حكومية كمرحلة أولى بناء على معايير تم تحديدها من قبل فريق العمل الوطني للمدارس المعززة للصحة. وقد أظهرت نتائج تقييم المبادرة نجاح المدرسة المعززة للصحة في تغيير بعض المفاهيم و السلوكيات المتعلقة بالتغذية السليمة و التدخين لدى الطلبة و العاملين بها و بناء عليه فقد تم التوسع تدريجياً في تنفيذ المبادرة ليشمل عدداً أكبر من المدارس في جميع محافظات و مناطق السلطنة.

و مع بدء منظمة الصحة العالمية في تنفيذ مبادرة المدارس الصديقة للتغذية قد تم التركيز في مكون التغذية على آليات تطبيق و تقييم المدرسة لتصبح أيضاً صديقة للتغذية.

و قد تم إعداد مجموعة أدلة تساعد على تطبيق و تدريب و تقييم و أيضاً التوأمة بين المدارس المشاركة في مبادرة المدارس المعززة للصحة و الصديقة للتغذية.

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة فرق المدارس و المناطق والفريق المركزي على تقييم مبادرة المدارس المعززة للصحة و الصديقة للتغذية بالأسلوب السهل و المناسب.

د. علي بن جعفر محمد

مستشار الشؤون الصحية

ورئيس الفريق الوطني للمبادرة

محتويات الدليل

٤	أهداف الدليل
٤	كيفية استخدام الدليل
٥	فرق التقييم
٦	مستويات المدارس المعززة للصحة
٧	آليات التقييم
٨	مراحل عملية التقييم
٩	مكونات وعناصر التقييم
١٠	بيانات أولية عن المدرسة
١١	أهداف واستراتيجيات وخطة العمل
١٢	المكون الأول: التربية الصحية
١٥	المكون الثاني: البيئة المدرسية
١٨	المكون الثالث: الخدمات الصحية
٢٠	المكون الرابع: التغذية وسلامة الغذاء
٢١	المكون الخامس: النشاط البدني
٢٢	المكون السادس: الصحة النفسية
٢٣	المكون السابع: تعزيز صحة العاملين في المدرسة
٢٤	المكون الثامن: مشاركة الأسرة والمجتمع
٢٥	الاستمارة النهائية
٢٨	استبيان ١: ممارسات الطلبة في المجالات الصحية المختلفة
٣٢	استبيان ٢: ممارسات العاملين في المدرسة في المجالات الصحية المختلفة

دليل تقييم مبادرة المدارس المعززة للصحة

أهداف الدليل :-

١. يكون أداة للمدارس لإجراء التقييم الأولي و الذاتي و الذي يسعى إلى تحسين جودة الاداء لتصبح المدرسة نموذجاً للمدرسة المعززة للصحة و الصديقة للتغذية.
٢. يكون أداة لفرق التقييم الخارجي سواء على مستوى المنطقة أو المستوى الوطني في إجراء تقييم للمدارس و إعلانها معززة للصحة و بالتالي صديقة للتغذية.

كيفية إستخدام الدليل :-

- ✦ تشمل محتويات كل مكون على عناصر و مستويات التقييم لكل عنصر.
- ✦ يوجد إستبيانان أولهما لقياس ممارسات الطلبة في المجالات الصحية المختلفة و الثاني لقياس ممارسات العاملين في المدرسة في نفس المجالات الصحية.
- ✦ تقييم البرامج التوعوية التي تقدم للطلبة و العاملين من خلال الاستبيان الخاص بذلك.

فرق التقييم

١. على مستوى المدرسة :-

تشكيل فريق منبثق من فريق المدارس المعززة للصحة في المدرسة.

اختصاصات الفريق:

- ✦ إجراء التقييم الذاتي للمدرسة.
- ✦ توثيق التجربة.

٢. على مستوى المنطقة :-

تشكيل فريق للتقييم منبثق من فريق المدارس المعززة للصحة بالمنطقة.

اختصاصات الفريق:

- ✦ إجراء التقييم المحلي بالمنطقة للمدارس المرشحة لنيل الشهادة البرونزية أو الفضية أو التأهل للذهبية.
- ✦ إعداد تقرير سنوي عن نتائج التقييم للمبادرة بالمنطقة.
- ✦ توثيق التجربة.

٣. على المستوى المركزي :-

تشكيل فريق وطني منبثق من الفريق الوطني للمدارس المعززة للصحة ويشمل ممثلين من الخدمات الصحية والتعليمية بالمناطق والمنظمات الدولية.

اختصاصات الفريق:

- ✦ تطوير دليل تقييم المدارس المعززة للصحة.
- ✦ إجراء تقييم للمدارس المرشحة لنيل الشهادة الذهبية.

مستويات المدارس المعززة للصحة

هناك ثلاث مستويات لتقييم المدارس المعززة للصحة:

١. المستوى البرونزي :-

- لكي تحصل المدرسة على المستوى البرونزي يجب أن:
- ✦ تحصل على "جيد" على الأقل في التقدير العام.
- ✦ تعطى المدرسة فرصة لمدة لا تقل عن عام دراسي واحد لتطوير أدائها يحق بعدها للمدرسة التقدم لفريق المنطقة للترشح لمستوى أعلى (فضي أو ذهبي).
- ✦ اذا كانت المدرسة مشاركة في التوأمة فانها تمنح شهادة تقدير للمشاركة في التوأمة بالاضافة الى الشهادة البرونزية.

٢. المستوى الفضي :-

- لكي تحصل المدرسة على المستوى الفضي يجب أن:
- ✦ تحصل على "جيد جداً" على الأقل في التقدير العام.
- ✦ تعطى المدرسة فرصة لمدة لا تقل عن عام دراسي واحد لتطوير ادائها يحق بعدها للمدرسة التقدم لفريق المنطقة للترشح للمستوى الذهبي.
- ✦ اذا كانت المدرسة مشاركة في التوأمة فانها تمنح شهادة تقدير للمشاركة في التوأمة بالاضافة الى الشهادة الفضية.

٣. المستوى الذهبي (مدرسة معززة للصحة و صديقة للتغذية) :-

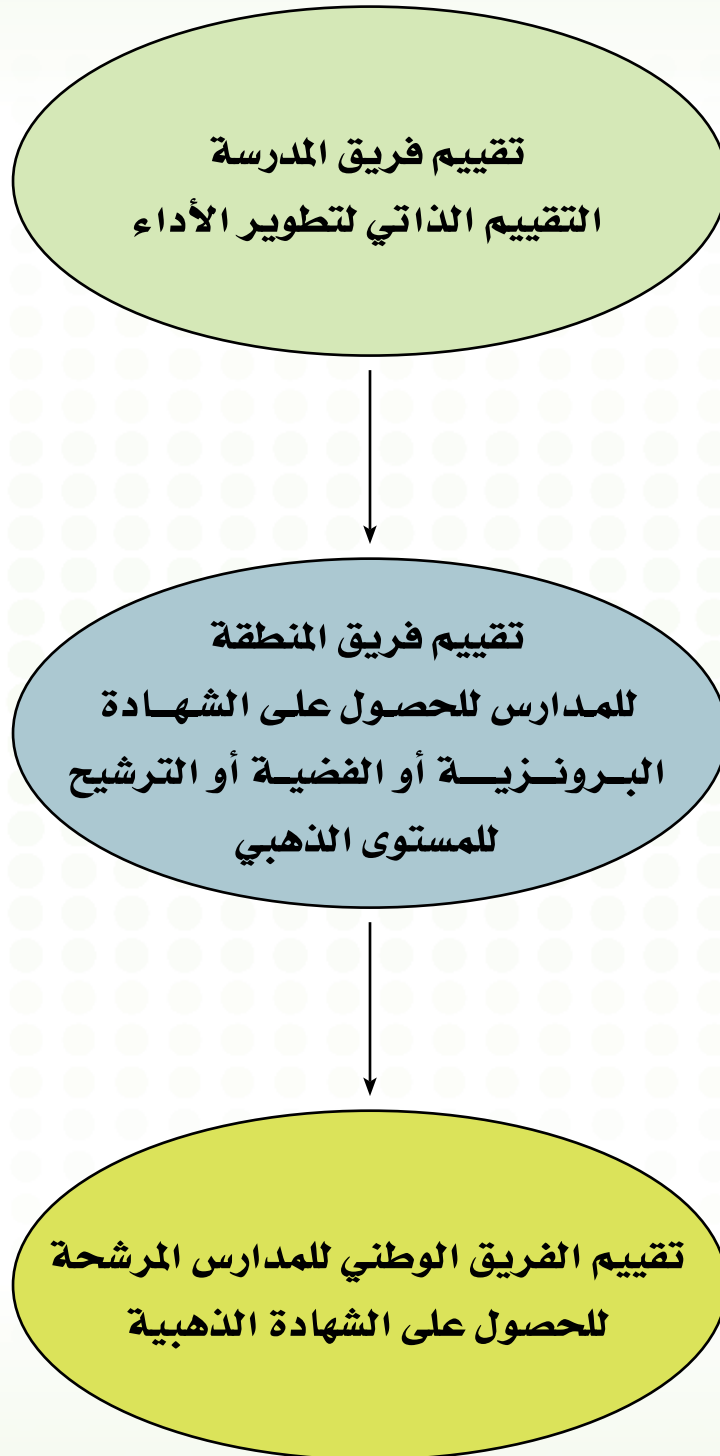
- لكي تحصل المدرسة على المستوى الذهبي يجب أن:
- ✦ تحصل على "ممتاز" في التقدير العام.
- ✦ تمنح المدرسة شهادة مدرسة معززة للصحة صالحة لمدة ثلاث سنوات.
- ✦ اذا كانت المدرسة مشاركة في التوأمة فانها تمنح شهادة تقدير للمشاركة في التوأمة بالاضافة الى شهادة مدرسة معززة للصحة.

يجب أن تحصل المدرسة على تقدير ممتاز في
مكون التغذية حتى تعلن مدرسة صديقة للتغذية

آليات التقييم

١. تقوم المدرسة بإجراء تقييم ذاتي دوري لتحسين مستواها.
٢. يحق للمدرسة التقدم بطلب تقييم من قبل فريق المنطقة خلال عام دراسي واحد من الإشتراك في المبادرة.
٣. يتم تقييم المدارس من قبل فريق المنطقة أو الولاية (إن وجد) للحصول على الشهادة البرونزية.
٤. يتم تقييم المدارس من قبل فريق المنطقة للحصول على الشهادة الفضية أو الترشح للمستوى الذهبي.
٥. **في حال حصول المدرسة على الشهادة البرونزية** تعطى المدرسة فرصة مدة لا تقل عن عام دراسي واحد لتطوير أدائها يحق بعدها للمدرسة التقدم لفريق المنطقة للترشح لمستوى أعلى (فضي أو ذهبي).
٦. اذا كانت المدرسة **مشاركة في التوأمة** فانها تمنح شهادة تقدير للمشاركة في التوأمة بالإضافة الى **الشهادة البرونزية**.
٧. تعتبر الشهادة البرونزية صالحة لمدة عام دراسي واحد فقط.
٨. **في حال حصول المدرسة على الشهادة الفضية** تعطى المدرسة فرصة مدة لا تقل عن عام دراسي واحد لتطوير أدائها يحق بعدها للمدرسة التقدم لفريق المنطقة للترشح للمستوى الذهبي.
٩. اذا كانت المدرسة **مشاركة في التوأمة** فانها تمنح شهادة تقدير بالإضافة الى **الشهادة الفضية**.
١٠. تعتبر الشهادة الفضية صالحة لمدة عام دراسي واحد فقط.
١١. يقوم الفريق الوطني بتقييم المدارس المرشحة للشهادة الذهبية وذلك وفق المعايير الواردة في الدليل.
١٢. اذا كانت المدرسة **مشاركة في التوأمة** فانها تمنح شهادة تقدير بالإضافة الى **شهادة مدرسة معززة للصحة و صديقة للتغذية** اذا استوفت المعايير.
١٣. تعتبر الشهادة الذهبية صالحة لمدة ثلاثة أعوام دراسية فقط و يجب على المدرسة بعدها التقدم للتقييم مرة أخرى.
١٤. بعد موافقة المسؤولين سيتم منح المدرسة لوحة تعلن أنها ”مدرسة معززة للصحة و صديقة للتغذية“ بإعتراف من وزارة الصحة ووزارة التربية والتعليم ومنظمة الصحة العالمية ومنظمة اليونيسيف على أن تحتفظ المدرسة باللوحة لمدة ثلاثة أعوام دراسية.
١٥. اذا حافظت المدرسة على مستواها الذهبي بعد مضي ثلاثة أعوام وإعادة التقييم فإنها تحتفظ باللوحة لثلاثة أعوام أخرى.
١٦. تفقد المدرسة المعززة للصحة اللوحة إذا نزل مستواها بعد إعادة التقييم.
١٧. يتم تقييم المدارس المعززة للصحة في ضوء مستواها و ليس بمقارنتها مع المدارس الاخرى (لا يوجد ترتيب للأوائل).
١٨. يبدأ التقييم في الفترة من شهر مارس إلى مايو من كل عام.

مراحل عملية التقييم :-



مكونات وعناصر التقييم

بيانات عامة عن المدرسة

اسم المدرسة: _____
العام الدراسي: _____
إسم مدير/ مديرة المدرسة: _____
أسم منسق/ منسقة المبادرة: _____
عدد الطلبة: _____ عدد العاملين/ العاملات بالمدرسة: _____

✦ هل سبق للمدرسة المشاركة في المبادرة ؟

☐ نعم... متى ؟ _____ ☐ لا

✦ هل المدرسة لديها توأمة مع مدرسة / مدارس أخرى ؟

☐ نعم ☐ لا

أسم المدرسة / المدارس :

١. _____
٢. _____
٣. _____

المشاركة في المشاريع / المبادرات المجتمعية الأخرى :

✦ هل المدرسة مشاركة في مشاريع / مبادرات مجتمعية أخرى ؟

☐ لا ☐ نعم، إسم المشروع: _____

✦ هل المشروع معتمد من منظمة الصحة العالمية أو أي منظمة عالمية أخرى ؟

☐ نعم ☐ لا

✦ هل يوجد منسق للمشروع بالمدرسة ؟

☐ نعم ☐ لا

✦ هل توجد خطة عمل مشتركة بين المدرسة و المشروع / المبادرة المجتمعية ؟

☐ نعم و منفذة ☐ نعم و غير منفذة ☐ لا

✦ هل تم تقييم ما نفذه المشروع بالمدرسة ؟

☐ نعم ☐ لا

أهداف واستراتيجيات وخطة العمل الخاصة بالمدرسة حول المدارس المعززة للصحة والمدارس الصديقة للتغذية

مصدر التقييم	مستوى التقييم						الدالة	العنصر
	٥	٤	٣	٢	١	٠		
اللوحات والملصقات الملصقة							توجد (٥) لا توجد (صفر)	وجود لوحات وملصقات تعريفية بالمدرسة عن المدارس المعززة للصحة (تعريفها ومكوناتها)
مقابلة عينة عشوائية من الطلبة **							أكثر من ٨٠٪ (٥) ٧٩-٧٠٪ (٤) ٦٩-٦٠٪ (٣) ٥٩-٥٠٪ (٢) ٤٩-٤٠٪ (١) أقل من ٤٠ (صفر)	طلبة المدرسة لديهم معلومات عن المبادرة (مفهومها، أهدافها، مكوناتها، وما تقوم به المدرسة من أنشطة في هذا المجال)
سجلات المدرسة ومقابلات							إذا اشتمل على جميع الفئات (٥) لم يشتمل على فئة واحدة (٣) لم يتم تشكيله (صفر)	تم تشكيل فريق للمبادرة يشمل مدير المدرسة، المعلم المشرف الصحي، الأخصائي الاجتماعي، أخصائي أنشطة، ممرض/ ممرضة الصحة المدرسية، اثنين من المعلمين، اثنين من الطلبة، مجلس الآباء أو الأمهات وأعضاء المجتمع المحلي
مقابلة							يوجد (٥) لا يوجد (صفر)	وجود منسق مدرب للمبادرة من أحد أعضاء الفريق
سجلات و تقارير							تم إجراء مسح أولي ذاتي لتحديد أولويات المشاكل الصحية (٥) لا يوجد (صفر)	تم إجراء مسح أولي ذاتي لتحديد أولويات المشاكل الصحية
سجلات المدرسة							توجد (٥) لا توجد (صفر)	هناك خطة عمل واضحة للمدرسة
سجلات المدرسة							جميع المكونات (٥) ٧ مكونات (٤) ٦-٥ مكونات (٣) ٤-٣ مكونات (٢) ٢-١ مكون (١) لا توجد أهداف (صفر)	تم تحديد أهداف لتغطية المكونات الثمانية
سجلات المدرسة							توجد وتخدم الأهداف (٥) توجد ولا تخدم الأهداف (٣) لا يوجد (صفر)	تحديد أنشطة تخدم الأهداف
سجلات المدرسة							جدول زمني مناسب (٥) جدول زمني غير مناسب (٣) لا يوجد (صفر)	تحديد الجدول الزمني

سجلات المدرسة						توجد لجميع الأهداف (٥) توجد لبعض الأهداف (٣) لا توجد (صفر)	تحديد الموارد اللازمة
سجلات و تقارير						توجد تقارير متابعة لجميع المشاريع والأنشطة (٥) توجد متابعة لبعض المشاريع والأنشطة (٣) لا توجد (صفر)	متابعة خطة المشاريع والأنشطة
سجلات و تقارير						وجود خطة منفذة مع شركاء (٥) وجود خطة فقط (٣) لا توجد خطة (صفر)	وجود خطة لبناء شراكات و تعاون مع مؤسسات المجتمع (الحكومية و الخاصة و الأهلية) التي يمكن أن تسهم في إنجاح المبادرة
سجلات المدرسة						توجد تقارير تقييم لجميع المشاريع والأنشطة (٥) توجد تقارير متابعة لبعض المشاريع والأنشطة (٣) لا توجد (صفر)	إجراء تقييم للمشاريع أو الخطة
						إجمالي	

✦ ٦٠ - ٦٥ : ممتاز

✦ ٥٠ - ٥٩ : جيد

✦ ٤٠ - ٤٩ : مقبول

✦ أقل من ٤٠ : يحتاج الى تحسين

المكون الأول : التربية الصحية

مصدر التقييم	مستوى التقييم						الدالة	العنصر
	٥	٤	٣	٢	١	٠		
استبيان يوزع على عينة عشوائية من الطلبة ** * يتم مراعاة المراحل العمرية عند تقييم الممارسات الصحية							أكثر من ٨٠٪ (٥) ٧٠-٧٩٪ (٤) ٦٠-٦٩٪ (٣) ٥٠-٥٩٪ (٢) ٤٠-٤٩٪ (١) أقل من ٤٠٪ (صفر)	لدى الطلبة ممارسات صحية في النواحي الصحية المختلفة يتم استخدام الاستبيان رقم (١) المرفق
مقابلة عينة من الطلبة ** سجلات							تم تقديم برامج توعوية لأكثر من ٨٠٪ من الطلبة (٥) ٧٠-٧٩٪ (٤) ٦٠-٦٩٪ (٣) ٥٠-٥٩٪ (٢) ٤٠-٤٩٪ (١) أقل من ٤٠٪ (صفر)	توجد برامج توعوية صحية للطلبة يتم استخدام الاستبيان رقم (١) المرفق
مقابلة عينة من الطلبة ** سجلات							توجد برامج تستهدف أكثر من ٨٠٪ من الطلبة (٥) ٧٠-٧٩٪ (٤) ٦٠-٦٩٪ (٣) ٥٠-٥٩٪ (٢) ٤٠-٤٩٪ (١) أقل من ٤٠٪ (صفر)	وجود برامج لبناء قدرات الطلبة في مختلف المجالات الصحية و الاجتماعية
** يتم تحديد العينة من خلال إختيار صف من كل مرحلة بالطريقة العشوائية و من ثم إختيار عشرة من الطلبة عشوائيا من قائمة الفصل								
سجلات المدرسة، مقابلة الجماعة							توجد جماعة نشطة (٥) توجد جماعة و لكن غير نشطة (٣) لا توجد جماعة (صفر)	وجود جماعة الصحة المدرسية (الجماعة النشطة هي التي لديها خطة عمل و اجتماعات لا تقل عن ٥ اجتماعات سنويا و تم تنفيذ ٨٥٪ من خطتها)
معاينة المواد و مقابلة الطلبة المعدين لها							تم إعداد مواد تثقيفية لعدد أكثر من ١٠ مواضيع صحية (٥) ٧-٩ مواضيع (٤) ٤-٦ مواضيع (٣) ٢-٣ مواضيع (٢) موضوع واحد (١) لا يوجد مواد تثقيفية (صفر)	إعداد مواد تثقيفية صحية خاصة من قبل الطلبة أنفسهم مثل: نشرات ملصقات عروض حاسب آلي و غير ذلك (تحدد)

سجلات المدرسة							توجد ٣ مسابقات صحية في العام (٥) توجد ٢-١ مسابقة (٣) لا توجد مسابقات صحية (صفر)	وجود مسابقات تتناول الجوانب الصحية
سجلات المدرسة							٧ حصص فأكثر (٥) أقل من ٧ حصص (٣) لا يوجد (صفر)	استثمار حصص النشاط في المواضيع الصحية
								إجمالي

✦ ٣٥ - ٣٠: ممتاز

✦ ٢٩ - ٢٢: جيد

✦ ٢١ - ١٥: مقبول

✦ أقل من ١٥: يحتاج الى تحسين

المكون الثاني: البيئة المدرسية

مصدر التقييم	مستوى التقييم						الدالة	العنصر
	٥	٤	٣	٢	١	٠		
المدرسة تلتزم بالمعايير الموحدة للبيئة التالية:								
تقارير الفحص والمعاينة							وجود ماء، جهاز تنقية مياه الشرب، خزانات نظيفة فحص دوري للمياه مرتان (تحتسب الدالتان) (نقطة لكل دالة)	- وجود ماء نظيف وصالح للشرب وللأغراض الأخرى.
معاينة							المعدل ١ / ٧٥ أو أقل (٥) المعدل من ١ / ٧٦ - ٨٥ (٣) المعدل ١ / ٨٦ فأكثر (صفر)	عدد صنابير مياه الشرب (من البرادات) مطابق للمعيار المطلوب (صنوبر/ ٧٥ طالب)
معاينة							المعدل ١ / ٥٠ أو أقل (٥) المعدل من ١ / ٥١ - ٦٠ (٣) المعدل ١ / ٦١ فأكثر (صفر)	- وجود أحواض لغسل الأيدي بمعدل ٥٠ / ١ طالب
معاينة							يوجد ماء و صابون (٥) يوجد ماء فقط (٢) لا يوجد ماء ولا صابون (صفر)	- وجود ماء و صابون لغسل الأيدي
معاينة							الصرف الصحي سليم (بعيد عن المرافق المدرسية، غير مكشوف، لا يوجد انسداد) (٥) الصرف الصحي به مشاكل وتم اتخاذ اجراءات مناسبة لمعالجة المشكلة (٣) غير سليم (صفر)	- الصرف الصحي جيد
معاينة							المعدل ١ / ٥٠ أو أقل (٥) المعدل من ١ / ٥١ - ٦٠ (٣) المعدل ١ / ٦١ فأكثر (صفر)	- ملائمة المراحيض بمعدل ٥٠ / ١ طالب
معاينة							نظيفة جدا و سليمة (٥) نظيفة إلى حد ما (٣) غير نظيفة او غير صالحة للاستخدام (صفر)	- نظافة و سلامة دورات المياه
معاينة							- أكثر من ٩٠% من الفصول بها تكييف صالح للعمل و تهوية جيدة (٥) - ٧٠-٨٩ % (٣) - أقل من ٧٠% (١) - لا يوجد (صفر)	- التهوية والتكييف مناسبة في الفصول

معاينة						<ul style="list-style-type: none"> - نظافة المبنى المدرسي و الفصول. - وجود سلال مغطاة لرمي المخلفات في الفصول - وجود سلال مغطاة لرمي المخلفات في ساحات المدرسة - الأثاث بحالة جيدة - الأرضية نظيفة - الجدران نظيفة - خلوه من الحشرات و القوارض - وجود أشجار و مناطق خضراء (درجة لكل دالة) 	
معاينة						<ul style="list-style-type: none"> وجود خطة بالمدرسة لمساعدة ذوي الاعاقة توجد خطة (٥) لا توجد خطة (صفر) 	
معاينة						<ul style="list-style-type: none"> الإضاءة كافية (يوجد عدد ٥ مصابيح من النوع الأبيض بكل فصل) أكثر من ٩٠٪ من الفصول بها العدد المناسب من المصابيح (٥) ٧٠-٨٩٪ (٢) أقل من ٧٠٪ (١) لا يوجد (صفر) 	
معاينة						<ul style="list-style-type: none"> - إجراءات السلامة مستوفاة - وجود طفايات حريق صالحة للاستعمال - يوجد أشخاص مدربون على استخدام الطفايات - توجد خطة للإخلاء - تم التدريب على الخطة - توجد إجراءات سلامة في المختبرات و غرف النشاط و المخازن - سلامة السلالم - سلامة مجمع الكهرباء - وجود حواجز حديدية على النوافذ في الطابق الثاني (نقطة لكل دالة) 	
معاينة						<ul style="list-style-type: none"> يوجد (٥) لا يوجد (صفر) 	توجد مظلة أو أماكن لممارسة النشاط البدني تغطيها الظل في جميع الأوقات
سجلات و مقابلات						<ul style="list-style-type: none"> - يشارك الطلبة في المحافظة على نظافة المدرسة. يشارك الطلبة (٥) لا يشارك (صفر) 	
معاينة						<ul style="list-style-type: none"> الحافلة مستوفية للاشتراطات (٥) مستوفية بعض الاشتراطات (٢) غير مستوفيه (٠) 	سلامة الحافلات

معاينة								- وجود اماكن آمنة لتجمع الطلبة - تنظيم دخول وخروج الطلبة (نقطة لكل دالة)	البيئة المحيطة
سجلات و مقابلات								- توجد مشاريع بيئية يشارك فيها المجتمع (٥) - توجد مشاريع بيئية و مشاركة المجتمع قليلة (٣) - توجد مشاريع ولا يشارك فيها المجتمع (١) لا توجد مشاريع بيئية (صفر)	- تعاون أولياء الأمور والمجتمع في المحافظة على صحة البيئة المدرسية.
									إجمالي

✦ ٨٧-٧٥: ممتاز

✦ ٧٤-٦٥: جيد

✦ ٦٤-٦٠: مقبول

✦ اقل من ٦٠: يحتاج الى تحسين

المكون الثالث : الخدمات الصحية

مصدر التقييم	مستوى التقييم						الدالة	العنصر
	٥	٤	٣	٢	١	٠		
							يوجد ممرض / ممرضة صحة مدرسية دائم (٥) يوجد زيارات منتظمة (٣) زيارات غير منتظمة (١) لا توجد زيارات (صفر)	يوجد ممرض / ممرضة صحة مدرسية
							توجد زيارات دورية للطبيب في أيام محددة الزيارات غير منتظمة (٣) لا توجد زيارات (صفر)	توجد زيارة دورية للطبيب في أيام محددة في الأسبوع
فحص عدد من السجلات							توفر سجل صحي لأكثر من ٩٥٪ (٥) ٧٠-٩٤ ٪ (٣) أقل من ٧٠ ٪ (١) لا يوجد (صفر)	وجود سجل صحي لكل طالب بالمدرسة (سواء ورقي أو إلكتروني)
فحص عدد من السجلات							٩٠ ٪ من السجلات مكتملة البيانات (٥) ٧٠-٨٩ ٪ (٣) أقل من ٧٠ ٪ (صفر)	السجلات الصحية مكتملة البيانات (سواء ورقي أو إلكتروني)
مقابلة ٥٪ من الطلبة المستهدفين وفحص سجلاتهم							تم تحصين أكثر من ٩٨ ٪ من الطلبة المستهدفين (٥) ٩٠-٩٧ ٪ (٢) أقل من ٩٠ ٪ (١)	إكمال تحصينات الطلبة وتم تسجيل ذلك في السجل الصحي للطلبة (سواء ورقي أو إلكتروني)
مقابلة ٥٪ من الطلبة المستهدفين وفحص سجلاتهم							تم إجراء فحص البصر لأكثر من ٩٨ ٪ من الطلبة المستهدفين (٥) ٩٠-٩٧ ٪ (٢) أقل من ٩٠ ٪ (١)	إجراء فحص البصر للطلبة المستهدفين
مقابلة ٥٪ من الطلبة المستهدفين وفحص سجلاتهم							تم إجراء الفحص الشامل لأكثر من ٩٨ ٪ من الطلبة المستهدفين (٥) ٩٠-٩٧ ٪ (٢) أقل من ٩٠ ٪ (١)	إجراء فحص شامل للطلبة المستهدفين
سجلات							يوجد سجل خاص بالحالات الخاصة محدث البيانات (٥) السجل غير محدث (٣) لا يوجد (صفر)	التعامل مع الأمراض المزمنة.
معاينة							توجد حجرة مجهزة ومستخدمة (٥) توجد حجرة مجهزة وغير مستخدمة (٣) توجد حجرة غير مجهزة ومستخدمة (٢) لا توجد حجرة (صفر)	توجد غرفة للصحة المدرسية مجهزة ومستخدمة

							وجود آلية في المدرسة لمتابعة و تحويل حالات سوء التغذية بجميع أنواعها	وجود آلية مطبقة (٥) لا توجد آلية (صفر)
							وجود نظام تحويل متكامل الى المؤسسات الصحية للحالات الخاصة	يوجد نظام تحويل (٥) لا يوجد (صفر)
معاينة و مقابلة							وجود حقيبة إسعافات أولية مدرّب على الإسعافات الأولية	وجود حقيبة إسعافات أولية و شخص مدرّب (٥) توجد حقيبة ولا يوجد شخص مدرّب (٢) يوجد شخص مدرّب ولا توجد حقيبة (٣) لا توجد حقيبة ولا شخص مدرّب (صفر)
مقابلة ٥% من الأعضاء							تم تدريب أعضاء جماعة الصحة المدرسية على الإسعافات الأولية	- تم تدريب ٩٠% من الأعضاء (٥) - تم تدريب ٧٠-٨٩% منهم (٢) - تم تدريب أقل من ٧٠% منهم (٢) - لم يتم تدريب أي عضو (صفر)
إجمالي								

✦ ٥٥ - ٦٥ : ممتاز

✦ ٤٥ - ٥٤ : جيد

✦ ٤٠ - ٤٤ : مقبول

✦ أقل من ٤٠ : يحتاج الى تحسين

المكون الرابع: التغذية وسلامة الغذاء

مصدر التقييم	مستوى التقييم					الدالة	العنصر
	٥	٤	٣	٢	١		
سجلات المدرسة						تم تحديد أولويات المشاكل الغذائية (لم يتم (صفر)	تم تحديد أولويات المشاكل الغذائية
سجلات المدرسة						تم وضع خطة لمتابعة (٥) (لم يتم (صفر)	تم وضع خطة لمتابعة هذه الأولويات
سجلات و معاينة						- جميع الإشتراطات مطبقة (٥) ٨٠٪ من الإشتراطات مطبقة (٤) ٦٠٪ من الإشتراطات مطبقة (٣) ٤٠٪ من الإشتراطات مطبقة (٢) ٢٠٪ من الإشتراطات مطبقة (١) لا يتم تطبيق الإشتراطات (صفر)	تطبيق الإشتراطات الصحية للجمعيات التعاونية/ المقاصف المدرسية الواردة في دليل الإشتراطات الصحية
سجلات و معاينة البطاقات الصحية للعاملين						تم فحص أكثر من ٩٨٪ من العاملين (٥) أقل من ٩٠٪ (٣) لا يوجد فحص دوري (صفر)	فحص دوري للعاملين والعاملات بالجمعية التعاونية/ المقصف المدرسي (مع بداية كل فصل دراسي) يشمل المعلم أمين الجمعية والطلبة المساعدون
سجلات و مقابلة						- توجد برامج تدريب (٥) - لا توجد برامج (صفر).	وجود برامج تدريبية في التغذية وسلامة الغذاء
سجلات و مقابلة						- توجد برامج أو أنشطة (٥) - لا توجد برامج أو أنشطة (صفر)	وجود أنشطة و برامج موجهة لأولياء الأمور و المجتمع المحلي تتعلق بالتغذية و سلامة الغذاء
سجلات و مقابلة						- توجد برامج مطبقة (٥). - توجد برامج غير مطبقة (٣). - لا توجد برامج مطبقة (صفر)	وجود برامج توعوية و مشاريع للتغذية مطبقة بالمدرسة.

✦ ٣٠ - ٣٥: ممتاز

✦ ٢٥ - ٢٩: جيد

✦ ٢٠ - ٢٤: مقبول

✦ أقل من ٢٠: يحتاج الى تحسين

المكون الخامس : النشاط البدني

مصدر التقييم	مستوى التقييم						الدالة	العنصر
	٥	٤	٣	٢	١	٠		
							توجد خطة (٥) لا توجد خطة (صفر)	وجود خطة للنشاط البدني على مدار العام
سجلات و مقابلات							وجود برامج (٥) لا توجد برامج (صفر)	وجود برامج نشاط بدني منتظم
سجلات و مقابلات							أكثر من ٨٠٪ من الطلبة يمارسون النشاط البدني (٥) ٧٠-٧٩٪ (٤) ٦٠-٦٩٪ (٣) ٥٠-٥٩٪ (٢) ٤٠-٤٩٪ (١) أقل من ٤٠ (صفر)	اشترك معظم الطلبة بما فيهم ذوي الإعاقات في ممارسة النشاط البدني
معاينة							- وجود إسعافات أولية - استخدام اللبس الرياضي - وجود إجراءات سلامة - مراعاة ذوي الاعاقة (درجة لكل دالة)	تحقيق مبدأ السلامة و الأمن الرياضي
سجلات و مقابلات							توجد برامج (٥) لا توجد برامج (صفر)	وجود برامج نشاط بدني للعاملين في المدارس
سجلات و مقابلات							توجد برامج (٥) لا توجد برامج (صفر)	وجود برامج نشاط بدني و ترفيهي لأفراد المجتمع سواء داخل المدرسة او خارجها
معاينة							- توجد ملاعب مهيأة و مجهزة (٥) - توجد ملاعب غير مهيأة ومجهزة (٣) - لا توجد ملاعب مهيأة ومجهزة (صفر)	وجود ملاعب مختلفة مهيأة ومجهزة للأنشطة الرياضية المختلفة
مقابلة عينة عشوائية من الطلاب							أكثر من ٨٠٪ يمارسون النشاط البدني كنمط حياة (٥) ٧٠-٧٩٪ (٤) ٦٠-٦٩٪ (٣) ٥٠-٥٩٪ (٢) ٤٠-٤٩٪ (١) أقل من ٤٠ (صفر)	يمارس الطلبة النشاط البدني كنمط حياة يتم السؤال عليه من خلال إستبيان الممارسات والذي أستخدم في مكون التربية الصحية
مقابلة عينة من أولياء الأمور (ضمن مقابلتهم في مكون العلاقة مع المجتمع)							توجد برامج (٥) لا توجد (صفر)	وجود برامج توعوية لأولياء الأمور حول أهمية ممارسة النشاط البدني
								إجمالي

✦ ٣٩ - ٤٥ : ممتاز

✦ ٣٠ - ٣٨ : جيد

✦ ٢٥ - ٢٩ : مقبول

✦ أقل من ٢٥ : يحتاج الى تحسين

المكون السادس : الصحة النفسية

مصدر التقييم	مستوى التقييم						الدالة	العنصر
	٠	١	٢	٣	٤	٥		
سجلات و مقابلة عينة من الطلبة ويستخدم النموذج المرفق							- وجود برامج للحد من السلوكيات الخطرة - على الصحة كإستخدام التبغ والمؤثرات العقلية و السلوك العدواني - لا توجد (صفر)	وجود برامج للحد من السلوكيات الخطرة على الصحة كإستخدام التبغ والمؤثرات العقلية و السلوك العدواني
سجلات و مقابلات							- وجود برامج منفذة (٥) - توجد خطة لبرامج سيتم تنفيذها (٢) - لا توجد (صفر)	توجد برامج خاصة بالطلبة ذوى الإعاقة و المجيدين
مقابلة							- يوجد أخصائي اجتماعي مدرب (٥) - يوجد شخص غير مدرب (٢) - لا يوجد (صفر)	يوجد متخصص مدرب على تقديم المشورة النفسية والاجتماعية للطلبة
سجلات و مقابلة							- وجود برامج و تنفذ (٥) - توجد خطة لبرامج سيتم تنفيذها (٢) - لا توجد (صفر)	تقديم برامج وقائية من المشكلات السلوكية والنفسية
سجلات							- يتم حصر المشكلات في سجل و إحالتها (٥) - يتم حصر الحالات و لا يتم إحالتها (٢) - يتم إحالة الحالات و لا يوجد سجل لحصرها (٢) - لا يتم حصر أو إحالة الحالات (صفر)	يتم حصر المشكلات النفسية بين الطلبة وإحالتها إلى الجهات المختصة
سجلات و مقابلات							- وجود خطة للمسابقات والحفلات و الرحلات تعني بالجانب الترفيهي للطلاب (٥) - لا توجد (صفر)	وجود برامج ترفيهية للطلبة
								إجمالي

✦ ٢٧-٣٠: ممتاز

✦ ٢٠-٢٦: جيد

✦ ١٥-١٩: مقبول

✦ أقل من ١٥: يحتاج الى تحسين

المكون السابع: تعزيز صحة العاملين في المدرسة

ملاحظات	مستوى التقييم						الدالة	العنصر
	٠	١	٢	٣	٤	٥		
مقابلة مع عينة عشوائية من العاملين ***							أكثر من ٨٠٪ (٥) ٧٠-٧٩٪ (٤) ٦٠-٦٩٪ (٣) ٥٠-٥٩٪ (٢) ٤٠-٤٩٪ (١) أقل من ٤٠٪ (صفر)	العاملون في المدرسة لديهم معلومات عن المدارس المعززة للصحة (مفهومها، أهدافها، مكوناتها، ما يتم عمله في المدرسة في هذا المجال)
مقابلة ***							وجود برامج منفذة (٥) توجد خطة للبرامج (٣) لا توجد (صفر)	وجود برامج توعوية صحية للعاملين
مقابلة مع عينة عشوائية من العاملين ***							أكثر من ٨٠٪ (٥) ٧٠-٧٩٪ (٤) ٦٠-٦٩٪ (٣) ٥٠-٥٩٪ (٢) ٤٠-٤٩٪ (١) أقل من ٤٠٪ (صفر)	لدى العاملين ممارسات حول أنماط الحياة الصحية يستخدم الاستبيان رقم (٢) المرفق
								إجمالي

*** يتم اختيار ما لا يقل عن ١٠٪ بطريقة عشوائية من خلال قائمة بأسماء جميع العاملين بالمدرسة

✦ ١٢ - ١٥: ممتاز

✦ ٩ - ١١: جيد

✦ ٥ - ٨: مقبول

✦ أقل من ٥: يحتاج الى تحسين

المكون الثامن : مشاركة الأسرة والمجتمع

مصدر التقييم	مستوى التقييم						الدالة	العنصر
	٥	٤	٣	٢	١	٠		
مقابلة مع عدد من أعضاء مجلس الآباء أو الأمهات (يتم حساب النسبة من إجمالي الحاضرين)							أكثر من ٦٠٪ (٥) ٥٠-٥٩٪ (٤) ٤٠-٤٩٪ (٣) ٣٠-٣٩٪ (٢) ٢٠-٢٩٪ (١) أقل من ٢٠٪ (صفر)	أولياء الأمور لديهم معلومات عن المبادرة (مفهومها - أهدافها - مكوناتها وما تقوم به المدرسة في هذا المجال)
سجلات و مقابلات							عدد الاجتماعات اجتماعين في كل فصل (٥) مرة واحدة في السنة (١) لا يوجد (صفر)	وجود تواصل واجتماعات مع أولياء الأمور بصورة منتظمة
سجلات و مقابلات							- يوجد على الأقل ٥ برامج توعية خارجية (٥) - يوجد ٢-٤ برنامج توعوي (٣) لا توجد (صفر)	للمدرسة أنشطة لتوعية المجتمع المحيط بها
سجلات و معاينة							يوجد مساهمة في جميع الأنشطة (٥) توجد مساهمة قليلة (٢) لا يوجد (صفر)	مساهمة المجتمع ومؤسساته في دعم أنشطة المدرسة
								إجمالي

✦ ١٧ - ٢٠ : ممتاز

✦ ١٢ - ١٦ : جيد

✦ ١٠ - ١٢ : مقبول

✦ أقل من ١٠ : يحتاج الى تحسين

الاستمارة النهائية

المكونات	ممتاز	جيد	مقبول	يحتاج إلى تحسين
أهداف و استراتيجيات و خطة العمل				
التربية الصحية				
البيئة المدرسية				
الخدمات الصحية				
التغذية و سلامة الغذاء				
النشاط البدني				
المشورة و الصحة النفسية				
تعزيز صحة العاملين في المدرسة				
مشاركة الاسرة و المجتمع				
النتيجة النهائية				
التقدير العام				
عدد سنوات تنفيذ المبادرة				
مستوى التقييم المرشحة له المدرسة				

التقدير العام:

ممتاز : ٣٥٣-٣٩٧

جيد جداً : ٣١٠-٣٥٢

جيد : ٢٦٧-٣٠٩

مقبول : أقل من ٢٦٧

مرفقات

نموذج استبيان ممارسات الطلبة في المجالات الصحية المختلفة استبيان رقم (١)

أقرأ الأسئلة التالية بعناية وضع دائرة على الإجابة المناسبة في رأيك. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

التغذية

١. خلال الأسبوع الماضي، كم يوماً تناولت وجبة الإفطار بانتظام؟

- أ. ولا يوم
- ب. يوم واحد

- ت. يومان إلى ثلاثة أيام
- ث. أربعة إلى خمسة أيام
- ج. ستة إلى سبعة أيام

٢. خلال الأسبوع الماضي، كم يوماً تناولت وجبة خفيفة في المدرسة؟

- أ. ولا يوم
- ب. يوم واحد

- ت. يومان إلى ثلاثة أيام
- ث. أربعة إلى خمسة أيام
- ج. ستة إلى سبعة أيام

٣. خلال الأسبوع الماضي، في العادة كم يوماً تناولت فواكه مثل الموز، التفاح و البرتقال ؟

- أ. لم أتناول فواكه خلال الأسبوع الماضي
- ب. يوم واحد

- ت. يومان إلى ثلاثة أيام
- ث. أربعة إلى خمسة أيام
- ج. ستة إلى سبعة أيام

٤. خلال الأسبوع الماضي، في العادة كم يوماً تناولت خضروات مثل الطماطم، الجزر و الخضراوات ذات الأوراق الخضراء ؟

- أ. لم أتناول خضروات خلال الأسبوع الماضي
- ب. يوم واحد

- ب. يوم واحد

- ت. يومان إلى ثلاثة أيام
- ث. أربعة إلى خمسة أيام
- ج. ستة إلى سبعة أيام

٥. خلال الأسبوع الماضي، كم مرة شربت مشروبات غازية ؟

- أ. ٣ مرات فأكثر في اليوم

- ب. مرة إلى مرتين في اليوم

- ت. ٥-٦ مرات في الأسبوع

- ث. ٣-٤ مرات في الأسبوع

- ج. مرتين في الأسبوع

- ح. مرة واحدة في الأسبوع

- خ. لم أشرب مشروبات غازية خلال الأسبوع الماضي

٦. خلال الأسبوع الماضي، في العادة كم مرة تناولت شاي أو قهوة؟

- أ. ٣ مرات فأكثر في اليوم

- ب. مرة إلى مرتين في اليوم

- ت. ٥-٦ مرات في الأسبوع

- ث. ٣-٤ في الأسبوع

- ج. مرتين في الأسبوع

- ح. مرة واحدة في الأسبوع

- خ. لم أشرب شاي أو قهوة خلال الأسبوع الماضي

٧. خلال السبعة أيام الماضية، كم يوماً تناولت وجبات سريعة مثل الشاورما و البرجر؟

- أ. سبعة أيام

- ب. ستة أيام

- ت. خمسة أيام

- ث. أربعة أيام

- ج. ثلاثة أيام

حول المشاحنات و العنف

١٢. خلال الأثنى عشر شهراً الماضية، كم مرة

تعرضت لاعتداء جسدي ؟

أ. ١٢ مرة أو أكثر

ب. ١٠-١١ مرة

ت. ٨-٩ مرات

ث. ٦-٧ مرات

ج. ٤-٥ مرات

ح. ٢-٣ مرات

خ. مرة واحدة

د. ولا مرة

١٣. خلال الأثنى عشر يوماً الماضية، كم مرة

شاركت في عراك ؟

أ. ١٢ مرة أو أكثر

ب. ١٠-١١ مرة

ت. ٨-٩ مرات

ث. ٦-٧ مرات

ج. ٤-٥ مرات

ح. ٢-٣ مرات

خ. مرة واحدة

د. ولا مرة

استخدام حزام الأمان

١٤. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم

مرة استخدمت حزام الأمان في السيارة

عندما كنت تتركب سيارة يقودها شخص

آخر ؟

أ. لم استخدمه أبداً

ب. نادراً ما استخدمه

ت. أحياناً استخدمه

ث. استخدمه معظم الوقت

ج. استخدمه دائماً

ح. يوماً

خ. يوماً واحد

د. ولا يوماً

النظافة الشخصية

٨. خلال الثلاثين يوماً الماضية، في العادة كم

مرة في اليوم نظفت أسنانك بالفرشاة و

المعجون ؟

أ. لم أنظف أسناني خلال الثلاثين يوماً الماضية

ب. مرة واحدة في اليوم

ت. مرتين في اليوم

ث. ثلاث مرات فأكثر في اليوم

٩. خلال الثلاثين يوماً الماضية، هل عادة تغسل

يديك قبل تناول الطعام ؟

أ. أبداً

ب. نادراً

ت. أحياناً

ث. غالباً

ج. دائماً

١٠. خلال الثلاثين يوماً الماضية، هل عادة تقوم

بغسل يديك بعد الخروج من دورة المياه ؟

أ. أبداً

ب. نادراً

ت. أحياناً

ث. غالباً

ج. دائماً

١١. خلال الثلاثين يوماً الماضية، هل في العادة

تستخدم الصابون عندما تغسل يديك ؟

أ. أبداً

ب. نادراً

ت. أحياناً

ث. غالباً

ج. دائماً

النشاط البدني

١٥. خلال السبع أيام الماضية، كم عدد الأيام التي مارست فيها النشاط البدني مدة لا تقل عن ٦٠ دقيقة في اليوم خارج المدرسة ؟

- أ. ولا يوم
- ب. يوم واحد
- ت. يومان
- ث. ثلاثة أيام
- ج. أربعة أيام
- ح. خمسة أيام
- خ. ستة أيام
- د. سبعة أيام

١٦. خلال العام الدراسي الحالي، كم يوماً في الشهر الماضي حضرت حصص الرياضة المدرسية ؟

- أ. ولا يوم
- ب. يوم واحد
- ت. يومان
- ث. ثلاثة أيام
- ج. أربعة أيام فأكثر

١٧. خلال السبعة أيام الماضية، كم يوماً قمت بتمارين تقوية العضلات مثل تمارين الضغط أو رفع الأثقال ؟

- أ. ولا يوم
- ب. يوم واحد
- ت. يومان
- ث. ثلاثة أيام
- ج. أربعة أيام
- ح. خمسة أيام
- خ. ستة أيام
- د. سبعة أيام

١٨. هل تراعي أثناء ممارستك للنشاط البدني قواعد السلامة مثل لبس الحذاء وممارسته في الأماكن المخصصة له ؟

- أ. أبداً
- ب. نادراً
- ت. أحياناً
- ث. غالباً
- ج. دائماً

١٩. أثناء يومك المعتاد، كم من الوقت تقضيه جالساً أو تشاهد التلفاز أو تلعب ألعاب حاسب آلي ؟

- أ. أكثر من ٨ ساعات يومياً
- ب. ٧ - ٨ ساعات يومياً
- ت. ٥ - ٦ ساعات يومياً
- ث. ٣ - ٤ ساعات يومياً
- ج. ١ - ٢ ساعة يومياً
- ح. أقل من ساعة في اليوم

ممارسات الطلاب حول استخدام التبغ

٢٠. هل جربت تدخين السجائر ولومرة واحدة ؟

- أ. نعم
- ب. لا

٢١. هل تدخن السجائر حالياً ؟

- أ. نعم
- ب. لا

٢٢. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم من يوم

دخنت فيه السجائر ؟

- أ. ٣٠ يوم كلها
- ب. ٢٠ - ٢٩ يوماً
- ت. ١٠ - ١٩ يوم
- ث. ٦ - ٩ يوماً
- ج. ٣ - ٥ يوماً
- ح. يوم أو يومين
- خ. ولا يوم

٢٣. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد

السجائر التي كنت تدخنها في اليوم الواحد؟

أ. أكثر من ٢٠ سيجارة في اليوم

ب. ١١ - ٢٠ سيجارة في اليوم

ت. ٦ - ١٠ سيجارة في اليوم

ث. ٢ إلى ٥ سجائر في اليوم

ج. سيجارة واحدة في اليوم

ح. أقل من سيجارة واحدة في اليوم

خ. لم أدخن ولا سيجارة خلال ٣٠ يوماً الماضية

ت. ١٠ - ١٩ يوم

ث. ٦ - ٩ يوماً

ج. ٣ - ٥ يوماً

ح. يوم أو يومين

خ. ولا يوم

٢٦. هل تدخن الشيعة؟

أ. نعم

ب. لا

٢٧. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم من يوم

دخنت فيه الشيعة؟

أ. ٣٠ يوم كلها

ب. ٢٠ - ٢٩ يوماً

ت. ١٠ - ١٩ يوم

ث. ٦ - ٩ يوماً

ج. ٣ - ٥ يوماً

ح. يوم أو يومين

خ. ولا يوم

٢٤. هل تستخدم التبغ الممضوغ أو النشوق؟

أ. نعم

ب. لا

٢٥. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم من يوم

استخدمت التبغ الممضوغ أو النشوق؟

أ. ٣٠ يوم كلها

ب. ٢٠ - ٢٩ يوماً

البرامج التوعوية التي قدمت لك

لا	نعم	هل تعلمت في المدرسة عن
		فوائد التغذية الصحية
		كيفية إعداد و حفظ الطعام بطريقة آمنة
		أهمية غسل اليدين
		أهمية غسل الأسنان
		تجنب المشاحنات و العدوانية
		كيفية تجنب حوادث السيارات
		كيفية تجنب الحوادث مثل التسمم أو الحرائق
		مهارات الإسعافات الأولية و كيفية التعامل مع الإصابات
		أهمية ممارسة النشاط البدني
		كيفية التعامل مع شخص مريض بالإيدز
		كيفية تجنب استخدام التبغ
		كيفية تجنب استخدام المؤثرات العقلية
		برامج إجتماعية مثل التنمية المستدامة

نموذج استبيان ممارسات العاملين في المدرسة في المجالات الصحية المختلفة استبيان رقم (٢)

أقرأ الأسئلة التالية بعناية وضع دائرة على الإجابة المناسبة في رأيك. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة.

التغذية

١. خلال الأسبوع الماضي، كم يوماً تناولت وجبة الإفطار بانتظام؟

أ. ولا يوم

ب. يوم واحد

ت. يومان إلى ثلاثة أيام

ث. أربعة إلى خمسة أيام

ج. ستة إلى سبعة أيام

٢. خلال الأسبوع الماضي، في العادة كم يوماً تناولت فواكه مثل الموز، التفاح و البرتقال ؟

أ. لم أتناول فواكه خلال الأسبوع الماضي

ب. يوم واحد

ت. يومان إلى ثلاث أيام

ث. أربعة إلى خمسة أيام

ج. ستة إلى سبعة أيام

٣. خلال الأسبوع الماضي، في العادة كم يوماً تناولت الخضراوات مثل الطماطم، الجزر و الخضر ذات الأوراق الخضراء ؟

أ. لم أتناول خضراوات

ب. يوم واحد

ت. يومان إلى ثلاثة أيام

ث. أربعة إلى خمسة أيام

ج. ستة إلى سبعة أيام

٤. خلال الأسبوع الماضي، كم مرة شربت مشروبات غازية ؟

أ. ٣ مرات فأكثر في اليوم

ب. مرة إلى مرتين في اليوم

ت. ٥-٦ مرات في الأسبوع

ث. ٣-٤ مرات في الأسبوع

ج. مرتين في الأسبوع

ح. مرة واحدة في الأسبوع

خ. لم أشرب مشروبات غازية خلال الأسبوع الماضي

٥. خلال الأسبوع الماضي، في العادة كم مرة تناولت شاي أو قهوة؟

أ. ٣ مرات فأكثر في اليوم

ب. مرة إلى مرتين في اليوم

ت. ٥-٦ مرات في الأسبوع

ث. ٣-٤ في الأسبوع

ج. مرتين في الأسبوع

ح. مرة واحدة في الأسبوع

خ. لم أشرب شاي أو قهوة

٦. خلال السبعة أيام الماضية، كم يوماً تناولت وجبات سريعة مثل المشاورما و البرجر؟

أ. سبعة أيام

ب. ستة أيام

ت. خمسة أيام

ث. أربعة أيام

ج. ثلاثة أيام

ح. يومان

خ. يوم واحد

د. ولا يوم

استخدام حزام الأمان

٧. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم مرة استخدمت حزام الأمان في السيارة ؟

أ. لم استخدمه أبداً

ب. نادراً ما استخدمه

ت. أحياناً أستخدمه

ث. أستخدمه معظم الوقت

ج. أستخدمه دائماً

النشاط البدني

٨. خلال السبعة أيام الماضية، كم يوماً قمت بالمشي لمدة لا تقل عن نصف ساعة ؟

أ. ولا يوم

ب. يوم واحد

ت. يومان

ث. ثلاثة أيام

ج. أربعة أيام

ح. خمسة أيام

خ. ستة أيام

د. سبعة أيام

٩. خلال السبعة أيام الماضية، كم يوماً قمت بتمارين تقوية العضلات مثل تمارين الضغط

أو رفع الأثقال ؟

أ. ولا يوم

ب. يوم واحد

ت. يومان

ث. ثلاثة أيام

ج. أربعة أيام

ح. خمسة أيام

خ. ستة أيام

د. سبعة أيام

١٠. هل تراعي أثناء ممارستك للنشاط البدني

قواعد السلامة مثل لبس الحذاء وممارسته

في الأماكن المخصصة له ؟

أ. أبداً

ب. نادراً

ت. أحياناً

ث. غالباً

ج. دائماً

١١. أثناء يومك المعتاد، كم من الوقت تقضيه جالساً

أو تشاهد التلفاز أو تستخدم الحاسب الآلي ؟

أ. أكثر من ٨ ساعات يومياً

ب. ٧ - ٨ ساعات يومياً

ت. ٥ - ٦ ساعات يومياً

ث. ٣ - ٤ ساعات يومياً

ج. ١ - ٢ ساعة يومياً

ح. أقل من ساعة في اليوم

استخدام التبغ

١٢. هل جربت تدخين السجائر ولومرة واحدة ؟

أ. نعم

ب. لا

١٣. هل تدخن السجائر حالياً ؟

أ. نعم

ب. لا

١٤. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم من يوم

دخنت فيه السجائر ؟

أ. ٣٠ يوم كلها

ب. ٢٠ - ٢٩ يوماً

ت. ١٠ - ١٩ يوم

ث. ٦ - ٩ يوماً

ج. ٣ - ٥ أيام

ح. يوم أو يومين

خ. ولا يوم

١٥. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم عدد السجائر

التي كنت تدخنها في اليوم الواحد ؟

أ. أكثر من ٢٠ سيجارة في اليوم

ب. ١١ - ٢٠ سيجارة في اليوم

ت. ٦ - ١٠ سيجارة في اليوم

ث. ٢ إلى ٥ سجائر في اليوم

ج. سيجارة واحدة في اليوم

ح. أقل من سيجارة واحدة في اليوم

خ. لم أدخن ولا سيجارة خلال ٣٠ يوماً

الماضية

١٦. هل تستخدم التبغ الممضوغ أو النشوق؟

- أ. نعم
ب. لا

١٨. هل تدخن الشيشة؟

- أ. نعم
ب. لا

١٧. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم من يوم

استخدمت التبغ الممضوغ أو النشوق؟

- أ. ٣٠ يوم كلها
ب. ٢٠ - ٢٩ يوماً
ت. ١٠ - ١٩ يوم
ث. ٦ - ٩ يوماً
ج. ٣ - ٥ أيام
ح. يوم أو يومين
خ. ولا يوم

١٩. خلال الثلاثين يوماً الماضية، كم من يوم

دخنت فيه الشيشة؟

- أ. الثلاثين يوماً كلها
ب. ٢٠ - ٢٩ يوماً
ت. ١٠ - ١٩ يوماً
ث. ٦ - ٩ أيام
ج. ٣ - ٥ أيام
ح. يوم أو يومين
خ. ولا يوم

البرامج التوعوية التي تقدم للعاملين في المدرسة

هل تم تقديم برامج توعوية لك عن	نعم	لا	توجد ولم أحضرها
فوائد التغذية الصحية			
كيفية إعداد و حفظ الطعام بطريقة آمنة			
مشاكل السممة و كيفية تجنبها			
الأمراض غير المعدية مثل السكري و ضغط الدم و القلب و غيرها			
كيفية تجنب حوادث السيارات			
كيفية تجنب الحوادث مثل التسمم أو الحرائق			
مهارات الإسعافات الأولية و كيفية التعامل مع الإصابات			
أهمية ممارسة النشاط البدني			
كيفية التعامل مع شخص مريض بالإيدز			
كيفية تجنب استخدام التبغ			
كيفية تجنب استخدام المؤثرات العقلية			

تقييم نتائج الاستبيانات (خاص للمقيمين)

١. استبيان الطلاب

تعطى درجة حسب كل سؤال على النحو التالي: (صفر) للإجابة أ، (١) للإجابة ب، (٢) للإجابة ت، (٣) للإجابة ث، (٤) للإجابة ج، (٥) للإجابة ح، (٦) للإجابة خ، (٧) للإجابة د			
رقم السؤال	الدرجة	رقم السؤال	الدرجة
١		١٥	
٢		١٦	
٣		١٧	
٤		١٨	
٥		١٩	
٦		٢٠	
٧		٢١	
٨		٢٢	
٩		٢٣	
١٠		٢٤	
١١		٢٥	
١٢		٢٦	
١٣		٢٧	
١٤			
إجمالي:			

إذا كانت الدرجة الإجمالية ١٠٠ فأكثر فهذا يعني أن الطالب لديه ممارسات صحية سليمة.
إذا كانت الدرجة الإجمالية أقل من ١٠٠ يحتاج الطالب إلى توعية.

تعليمات لتقييم العنصر رقم «٢» من مكون التربية الصحية بناء على نتائج استبيان الطالب:

$$\text{النسبة} = \frac{\text{عدد الطلبة الحاصلين على درجة أكثر من ١٠٠}}{\text{إجمالي الطلبة المشاركين في العينة}}$$

تقييم استبيان البرامج التوعوية : تعطى درجة واحدة للإجابة «نعم»، صفر للإجابة «لا»
إذا كان إجمالي الدرجات ٩ فأكثر فهذا يعني أن المدرسة تقدم برامج توعوية.

٢. تقييم استبيان العاملين

تعطى درجة حسب كل سؤال على النحو التالي:
(صفر) للإجابة أ، (١) للإجابة ب، (٢) للإجابة ت، (٣) للإجابة ث، (٤) للإجابة ج، (٥) للإجابة ح، (٦) للإجابة د، (٧) للإجابة خ،

الدرجة	رقم السؤال	الدرجة	رقم السؤال
	١١		١
	١٢		٢
	١٣		٣
	١٤		٤
	١٥		٥
	١٦		٦
	١٧		٧
	١٨		٨
	١٩		٩
			١٠
إجمالي:			

إذا كانت الدرجة الإجمالية أكثر من ٦٥ فهذا يعني أن الشخص لديه ممارسات صحية سليمة.

تعليمات لتقييم العنصر رقم «٢» من مكون تعزيز صحة العاملين بناء على نتائج الاستبيان:

$$\text{النسبة} = \frac{\text{عدد العاملين الحاصلين على درجة أكثر من ٦٥}}{\text{إجمالي العاملين المشاركين في العينة}}$$

تقييم استبيان البرامج التوعوية : تعطى درجة واحدة للإجابة «نعم» ، صفر للإجابة «لا»
إذا كان إجمالي الدرجات ٨ فأكثر فهذا يعني أن المدرسة تقدم برامج توعوية للعاملين بها.

المشاركون في الإعداد

الإشراف العام:

سعادة د. علي بن جعفر محمد مستشار الشؤون الصحية ورئيس الفريق الوطني

فريق الإعداد:

د. سحر عبده حلمي عبد العزيز مشرفة دائرة الصحة المدرسية

د. إبتسام بنت علي الغسانية طبيبة بدائرة الصحة المدرسية

شارك في الإعداد بإرسال الملاحظات البناءة:

- ✦ الفاضل / خميس بن سالم الراسبي نائب مدير عام البرامج التعليمية
- ✦ الفاضل / أحمد بن إسماعيل البلوشي رئيس قسم الأنشطة و التوعية الطلابية
- ✦ د. حليلة بنت شطييط الغنامية طبيبة بدائرة الصحة المدرسية
- ✦ د. هدى بنت خلفان السيايية أختصاصي أول بدائرة المبادرات المجتمعية
- ✦ د. إبراهيم طه رئيس قسم الصحة المدرسية بالظاهرة
- ✦ د. توفيق عشم توفيق رئيس قسم الصحة المدرسية بظفار
- ✦ د. أحمد محمد عناني رئيس قسم الصحة المدرسية بالداخلية
- ✦ د. أميمة عبد الوهاب رئيسة قسم الصحة المدرسية بمسندم
- ✦ الفاضل / خالد بن سعود الوهيبي فني تغذية بدائرة الصحة المدرسية
- ✦ الفاضلة / أمل بنت خليفة الشكرية رئيسة قسم التوعية الصحية بالداخلية
- ✦ الفاضل / حميد بن فاضل الشبلي عضو دراسات و متابعة بالباطنة شمال

الشكر والتقدير لمكتب منظمة اليونيسف على دعمها في إعداد هذه الأدلة وطباعتها

سعادة د. ليلى بنت عمر جاد ممثلة المنظمة
الفاضلة / تقوى بنت حسن اللواتيا ممثلة وزارة الصحة في مكتب المنظمة

مع تحيات
دائرة الصحة المدرسية - وزارة الصحة

هاتف : ٢٤٤٩٥٤٨٢

فاكس : ٢٤٤٩٥٤٣٦

البريد الإلكتروني

dir-sch-hlt@moh.gov.om

www.schoolhealthoman.com

دائرة الأنشطة والتوعية الطلابية
وزارة التربية والتعليم

هاتف : ٢٤٧٨٢٨٨٢

فاكس : ٢٤٧٠٦٥٦٣

