

Student Lifestyle and Obesity Risk Questionnaire (SLORQ)	استبيان نمط الحياة ومخاطر السمنة لدي الطلاب (SLORQ)
Section I: Demographic Questions	القسم الاول: المعلومات الديموغرافية:
1. Do you consent to participate in the survey?	(1) هل توافق على المشاركة في الدراسة؟
o Yes	o نعم
o No	o لا
2. Age group:	(2) الفئة العمرية
o 18–19-year-old	o من 18-19 سنة
o 20–21-year-old	o من 20-21 سنة
o 22–23-year-old	o من 22-23 سنة
o 24–25-year-old	o من 24-25 سنة
o 25 and above year old	o اكبر من 25 سنة
3. Gender:	(3) النوع
o Male	o رجال
o Female	o نساء
4. Name of the college: (list of colleges at the university)	(4) اسم الكلية
o College of Applied Medical Sciences	o كلية العلوم الطبية التطبيقية
o College of Medicine	o كلية الطب
o College of Nursing	o كلية التمريض
o College of Education	o كلية التربية
o College of Sciences	o كلية العلوم
o College of Dentistry at Zulfi	o كلية طب الاسنان بالزلفي
o College of Business Administration in Majmaah	o كلية إدارة الأعمال بالمجمعة
o Computer Sciences and Information Technology College	o كلية علوم الحاسب وتقنية المعلومات
o College of Sharia and Law	o كلية الشريعة والقانون
o College of Engineering	o كلية الهندسة
o others	o أخرى
5. Level:	(5) المستوى الدراسي
o 1–12 (Choose your current level)	o أختار المستوى من (1-12)
6. Region you belong to:	(6) المنطقة الجغرافية التي تنتمي لها
o Eastern	o الشرقية
o Western	o الغربية
o Southern	o الجنوبية
o Northern	o الشمالية
o Middle	o الوسطي

7. Height (cm):	7) الطول (بالسنتميتير)
8. Weight (kg):	8) الوزن (بالكيلوجرام)
9. BMI: Automatically calculated based on height and weight.	9) مؤشر كتلة الجسم
Section II: Risk Factors of Obesity Among Students	القسم الثاني: عوامل خطر السمنة لدى الطلاب
Physical Activity and Exercise Domain Maximum Score:17	مجال النشاط البدني والتمرين الحد الأقصى للنقاط: 17
1. What type of physical activities do you engage in?	1) ما نوع الأنشطة البدنية التي تمارسها؟
○ Aerobic exercises (e.g., running, swimming) (5)	○ التمارين الهوائية (مثل الجري والسباحة) (5)
○ Strength training (e.g., weightlifting, resistance bands) (5)	○ تدريبات القوة (مثل رفع الأثقال و المقاومة) (5)
○ Yoga or Pilates (3)	○ اليوغا أو البيلاتس (3)
○ Sports (e.g., basketball, soccer) (4)	○ الرياضة الجماعية (مثل كرة السلة وكرة القدم) (4)
○ Walking only (2)	○ المشي فقط (2)
○ Housework and shopping (1)	○ الاعمال المنزلية والتسوق (1)
○ Others _____ (1)	○ اخري (1)
2. How often do you engage in physical activity or exercise?	2) ما هو عدد المرات التي تمارس فيها الرياضة او النشاط البدني في الاسبوع؟
○ Daily (5)	○ يوميا (5)
○ 3-4 times per week (4)	○ من 3-4 مرات في الاسبوع (4)
○ 1-2 times per week (3)	○ من 1-2 مرة في الاسبوع (3)
○ Rarely (2)	○ قليل (2)
○ Never (1)	○ ابدا (1)
3. How hard is your training?	3) ما شدة الأنشطة البدنية التي تمارسها؟
○ High intensity (4)	○ مرتفع الشدة (4)
○ Moderate intensity (3)	○ معتدل الشدة (3)
○ Low intensity (2)	○ منخفضة الشدة (2)
○ Sedentary (1)	○ خمول وكسل (1)
4. Do you participate in regular physical activity on campus?	4) هل تمارس نشاطاً بدنياً منتظماً في الحرم الجامعي؟
○ Yes (3)	○ نعم (3)
○ Sometimes (2)	○ أحيانا (2)
○ No (1)	○ لا (1)

Dietary Habits Domain Maximum Score: 20	مجال العادات الغذائية الحد الأقصى للنقاط: 20
1. What is your typical daily consumption of fruits and vegetables?	1) ما هو استهلاكك اليومي النموذجي من الفواكه والخضروات؟
○ 5 or more servings per day (4)	○ 5 حصص أو أكثر يوميا (4)
○ 3-4 servings per day (3)	○ 3-4 حصص يوميا (3)
○ 1-2 servings per day (2)	○ 1-2 حصص يوميا (2)
○ Less than 1 serving per day (1)	○ أقل من حصة واحدة في اليوم الواحد (1)
2. What is your primary source of protein?	2) ما هو مصدرك الأساسي للبروتين؟
○ Lean meats (e.g., chicken, turkey) (4)	○ اللحوم الخالية من الدهون (مثل الدجاج والديك الرومي)
○ Fish and seafood (3)	○ الأسماك والمأكولات البحرية
○ Plant-based sources (e.g., tofu, beans, lentils) (2)	○ المصادر النباتية (مثل الفول والفاصوليا والعدس)
○ Processed meats (e.g., bacon, sausage) (1)	○ اللحوم المصنعة (مثل لحم المرتديلا و المقعد والسجق) (1)
3. Do you frequently consume fast food or processed foods?	3) هل تستهلك بشكل متكرر الوجبات السريعة أو الأطعمة المصنعة؟
○ Yes, several times per week (1)	○ نعم، عدة مرات في الأسبوع (1)
○ Occasionally, once a week or less (2)	○ في بعض الأحيان، مرة واحدة في الأسبوع أو أقل (2)
○ Rarely, only on special occasions (3)	○ نادراً، فقط في المناسبات الخاصة (3)
○ Never (4)	○ أبداً (4)
4. Do you eat more sugary foods?	4) هل تتناول المزيد من الأطعمة السكرية؟
○ Yes, frequently (1)	○ نعم، في كثير من الأحيان (1)
○ Occasionally (2)	○ في بعض الأحيان (2)
○ Rarely (3)	○ نادراً (3)
○ Never (4)	○ أبداً (4)
5. Generally, do you feel that you take more calories than you expend?	5) بشكل عام، هل تشعر أنك تتناول سعرات حرارية أكثر مما تنفقها؟
○ Yes, often (1)	○ نعم، في كثير من الأحيان (1)
○ Sometimes (2)	○ في بعض الأحيان (2)
○ Rarely (3)	○ نادراً (3)
○ Never (4)	○ أبداً (4)
Sleep Patterns Domain Maximum Score: 12	مجال أنماط النوم الحد الأقصى للنقاط: 12
1. How many hours of sleep do you typically get each night?	1) كم عدد ساعات النوم التي تحصل عليها عادة في الليلة الواحدة؟

○ Less than 4 hours: (1)	○ أقل من 4 ساعات في اليوم (1)
○ 4-6 hours: 2 points (2)	○ من 4-6 ساعات يوميا (2)
○ 6-8 hours: 3 points (3)	○ من 6-8 ساعات يوميا (3)
○ More than 8 hours: (4)	○ أكثر من 8 ساعات (4)
2. How often do you feel refreshed and well-rested upon waking up?	2 كم مرة تشعر بالانتعاش والراحة عند الاستيقاظ؟
○ always (4)	○ دائما (4)
○ sometimes (3)	○ أحيانا (3)
○ Rarely (2)	○ نادرا (2)
○ Never (1)	○ أبدا (1)
3. Do you experience difficulty falling or staying asleep?	3 هل تواجه أي صعوبات في النوم أو الاستمرار فيه؟
○ Never (4)	○ أبدا (4)
○ Rarely (3)	○ نادرا (3)
○ Occasionally (2)	○ في بعض الأحيان (2)
○ Always (1)	○ دائما (1)
Metabolic Health Domain Maximum Score: 3	مجال الصحة الأيضية الحد الأقصى للنقاط: 3
1. Have you ever been diagnosed with insulin resistance or prediabetes?	1 هل سبق أن تم تشخيص إصابتك بمقاومة الأنسولين أو بمقدمات مرض السكري؟
○ Yes (0)	○ نعم (0)
○ No (1)	○ لا (1)
2. Do you have a family history of diabetes or metabolic syndrome?	2 هل لديك تاريخ عائلي للإصابة بمرض السكري أو متلازمة التمثيل الغذائي؟
○ Yes (0)	○ نعم (0)
○ No (1)	○ لا (1)
3. Do you suffer from any thyroid disorder?	3 هل تعاني من أي اضطراب في الغدة الدرقية؟
○ Yes (0)	○ نعم (0)
○ No (1)	○ لا (1)
Weight Management Domain Maximum Score: 11	مجال إدارة الوزن الحد الأقصى للنقاط: 11
1. Have you experienced significant weight fluctuations in the past year?	1 هل واجهت تقلبات كبيرة في الوزن خلال العام الماضي؟
○ Yes, I have gained weight (1)	○ نعم، زاد وزني كثيرا (1)
○ Yes, I have lost weight (2)	○ نعم، نقص وزني كثيرا (2)
○ No, my weight has remained stable (3)	○ لا، ظل وزني مستقرا (3)

2. Do you regularly monitor your body weight and waist circumference?	2 هل تراقب وزن جسمك ومحيط خصرك بانتظام؟
o Yes (3)	o نعم (3)
o Sometimes (2)	o أحيانا (2)
o No (1)	o لا (1)
3. Have you undergone any weight loss interventions or programs in the past?	3 هل خضعت لأي تدخلات أو برامج لإنقاص الوزن في الماضي؟
o Yes (2)	o نعم (2)
o No (1)	o لا (1)
4. Do you have a support system or social network that encourages healthy lifestyle behaviors?	4 هل لديك نظام دعم أو شبكة اجتماعية تشجع سلوكيات نمط الحياة الصحي؟
o Yes (3)	o نعم (3)
o To some extent (2)	o الي حد ما (2)
o No (1)	o لا (1)
Environmental and Family Factors Domain Maximum Score: 12	مجال العوامل البيئية والعائلية الحد الأقصى للنقاط: 12
1. Are you aware of the nutritional content of the foods you typically consume?	1 هل أنت على علم بالمحتوى الغذائي للأطعمة التي تستهلكها عادة؟
o Yes (3)	o نعم (3)
o Sometimes (2)	o أحيانا (2)
o No (1)	o لا (1)
2. What campus amenities are available within your university?	2 ما هي مرافق الحرم الجامعي الرياضية المتوفرة داخل جامعتك؟
o Gym/Fitness center (4)	o صالة الألعاب الرياضية / مركز اللياقة البدنية (4)
o Sports facilities (3)	o المرافق الرياضية (3)
o Walking/biking paths (2)	o مسارات المشي/ ركوب الدراجات (2)
o Other (1)	o أخرى (يرجى التحديد) (1)
3. How is the food availability within your university campus?	3 كيف يتم توفير الغذاء داخل الحرم الجامعي الخاص بك؟
o Healthy options readily available (3)	o الخيارات الصحية متاحة بسهولة (3)
o Limited healthy options, mostly fast food (2)	o خيارات صحية محدودة، ومعظمها من الوجبات السريعة (2)
o Mostly unhealthy options (1)	o خيارات غير صحية في الغالب (1)
4. Do you have any chronic medical conditions?	4 هل تعاني من أي حالات طبية مزمنة؟
o Yes (1)	o نعم (1)
o No (2)	o لا (2)

5. Do you smoke	5 هل تدخن السجائر أو تستخدم أي منتجات التبغ الأخرى؟
o Yes (1)	o نعم (1)
o Rarely (2)	o نادرا (2)
o No (3)	o لا (3)
	o
Total Scoring	مجموع النقاط
• Physical Activity Domain: Maximum = 17	• مجال النشاط البدني: الحد الأقصى = 17
• Dietary Habits Domain: Maximum = 20	• مجال العادات الغذائية: الحد الأقصى = 20
• Sleep Patterns Domain: Maximum = 12	• مجال أنماط النوم: الحد الأقصى = 12
• Metabolic Health Domain: Maximum = 3	• مجال الصحة الأيضية: الحد الأقصى = 3
• Weight Management Domain: Maximum = 11	• مجال إدارة الوزن: الحد الأقصى = 11
• Environmental and Family Factors Domain: Maximum = 15	• مجال العوامل البيئية والعائلية: الحد الأقصى = 15
• Total Maximum Score: 78	• مجموع الحد الأقصى من النقاط: 78

Grading system and interpretation		
نظام الدرجات والتفسير		
For the overall maximum score of 78, the following grading ranges apply: للحصول على الدرجة القصوى الإجمالية البالغة 78، تنطبق نطاقات الدرجات التالية:		
Score Range مدي الدرجات /	Percentage Range مدي النسبة المئوية/	Interpretation / التفسير
66–78	85–100%	Excellent overall health behaviors سلوكيات صحية عامة ممتازة
55–65	70–84%	Good health behaviors سلوكيات صحية جيدة
39–54	50–69%	Moderate health behaviors سلوكيات صحية معتدلة
24–38	30–49%	Poor health behaviors; needs improvement سلوكيات صحية سيئة؛ يحتاج إلى تحسين
<24	<30%	Very poor health behaviors; high risk سلوكيات صحية سيئة للغاية؛ مخاطر عالية

Domain/ المجال	Max Score/ الدرجة القصوي	Excellent (85–100%) ممتاز	Good (70–84%) جيد	Fair (50–69%) مقبول	Poor (30–49%) ضعيف	Critical (<30%) ضعيف جدا
Physical Activity/ مجال النشاط البدني	17	15–17	12–14	9–11	5–8	0–4
Dietary Habits/ مجال العادات الغذائية	20	17–20	14–16	10–13	6–9	0–5
Sleep Patterns/ مجال أنماط النوم	12	10–12	8–9	6–7	4–5	0–3
Metabolic Health/ مجال الصحة الأيضية	3	3	2	NG	1	0
Weight Management/ مجال إدارة الوزن	11	9–11	8–9	6–7	4–5	0–3
Environmental & Family/ مجال العوامل البيئية والعائلية	15	13–15	11–12	8–10	5–7	0–4

- NG; not graded / لا درجات