



## Ankieta dla uczniów

Chcemy dowiedzieć się, co myślisz o wybranych sprawach dotyczących naszej szkoły. Dzięki temu możemy spróbować zmienić coś w szkole na lepsze. Ankieta jest **anonimowa**, to znaczy, że nie podpisujesz się w niej i nikt nie będzie wiedział, kto ją wypełnił. Bardzo prosimy Cię o szczerą odpowiedź.

Poniżej znajduje się lista zdań. Przeczytaj uważnie każde z nich i zastanów się, w jakim stopniu się z nim zgadzasz. Wstaw X w jedną kratkę w każdym wierszu.

**W ankiecie wzięło udział 235 uczniów**

	1	2	3	4
	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>A. Znaczenie zdrowia w mojej szkole</b>				
1. W mojej szkole uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą	66	113	29	20
2. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że moja szkoła jest szkołą promującą zdrowie	61	62	44	61
<b>B. Atmosfera w mojej klasie i szkole</b>				
3. Nauczyciele ustalają z nami reguły (zasady) pracy na lekcjach	114	71	25	17
4. Nauczyciele pytają nas o zdanie w sprawach, które nas dotyczą	50	102	39	37
5. Nauczyciele biorą pod uwagę nasze opinie	28	102	48	50
6. Nauczyciele traktują mnie sprawiedliwie	39	99	47	43
7. Nauczyciele są dla mnie życzliwi	44	116	34	31
8. Nauczyciele dostrzegają to, w czym jestem dobra/-y	34	87	64	40
9. Nauczyciele pomagają mi, kiedy mam jakieś kłopoty lub trudności	33	98	52	42
10. Uczniowie w mojej klasie są dla siebie życzliwi	82	81	29	33
11. Uczniowie w mojej klasie akceptują (przyjmują) mnie takim, jakim jestem	115	66	24	18
12. Gdy jakiś uczeń w mojej klasie ma jakiś kłopot, inny uczeń stara się mu pomóc	73	80	38	33
13. Uczniowie w mojej klasie dokuczają sobie rzadko lub wcale (np. rzadko przezywają się, ośmieszają, popychają, biją się ze sobą)	62	70	47	44
14. Uczniowie w mojej klasie starają się, aby nikt nie był pozostawiony na uboczu	44	74	49	56
<b>C. Uczenie się o zdrowiu</b>				
15. Na lekcjach różnych przedmiotów zajmujemy się tematami dotyczącymi naszego zdrowia i samopoczucia	29	53	68	71
16. Na godzinach wychowawczych omawiamy tematy dotyczące zdrowia i dbałości o nie	47	57	49	68
17. Możemy proponować tematy o zdrowiu, które nas interesują	44	71	53	53
18. Zajęcia na temat zdrowia i samopoczucia są dla mnie ciekawe	39	63	54	65
19. To, czego uczę się o zdrowiu w szkole, zachęca mnie do dbania o zdrowie	96	-	-	12
<b>D. Palenie papierosów wśród młodzieży</b>				
20. Czy palisz papierosy	159	-	-	61
21. Czy próbowałeś przestać palić	48	-	-	123
22. Czy uważasz, że palisz nałogowo, tzn. jesteś uzależniony od nikotyny	49	-	-	139

23. Czy w szkole powinny być prowadzone zajęcia na temat szkodliwości palenia	<b>77</b>	-	-	<b>136</b>
---	-----------	---	---	------------

24. O czym chciałbyś się dowiedzieć na takich zajęciach	<b>odpowiedzi własne uczniów</b>			
<b>E. Warunki w szkole i organizacja zajęć</b>				
25. W mojej szkole jest czysto	53	110	25	31
26. Toalety i umywalki w szkole są czyste i prawie zawsze jest w nich papier toaletowy, mydło, jednorazowe ręczniki lub suszarki	52	77	44	49
27. Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole (np. nie śmiecą, nie niszczą sprzętu)	37	82	51	51
28. Przy sprzyjającej pogodzie możemy spędzać przerwy międzylekcyjne na powietrzu	125	42	25	24
<b>F. Moje samopoczucie w szkole</b>				
29. Zwykle dobrze czuję się w szkole	52	42	25	24
30. Lubię być w szkole	26	58	49	88
31. W szkole czuję się bezpiecznie	49	88	29	56

32. Co powoduje, że DOBRZE czujesz się w szkole? – wpisz

Nic  
Znajomi  
znajomi  
Nic  
Koledzy  
Znajomi  
Dobra atmosfera  
Koleżanki  
Koleżanki  
Przyjaciele  
nic  
Atmosfera  
koledzy  
Nie wiem  
.  
Karolina  
przyjaciółka  
Kolegi, nauczycieli  
Możliwość spotkania się na przerwach z kolegami którzy mnie akceptują  
Odwołane lekcje  
Dobra atmosfera w klasie, miłe podejście osób pracujących w szkole.  
-  
To że słyszę dzwonek na koniec lekcji  
Mila i przyjazna atmosfera między kolegami z klasy i uczniami ze szkoły  
Niee wiem  
Wszystko powoduje ze czuje się źle  
przyjaciółka  
Osoby z którymi się trzymam  
grupa znajomych  
Otoczenie  
Nic

Gała haha i Paulinka

Śpiewak haha i Leszek

Nic

Palenie

nic

Miła atmosfera

Towarzystwo kolegów i przyjaciół

Koledzy z klasy

Fajna atmosfera

Dobry klimat

Moja własna psychika, dystans do pewnych rzeczy oraz dobre wyniki w nauce

Spotkania z znajomymi

Dobra atmosfera

Koledzy i znajomi

Niektórzy nauczyciele

Przerwy i Sranie

Atmosfera w klasie

K

...

Koledzy, Pan od polskiego. Napewno nie pani Kozdęba

Koledzy, pani Laura Chorzępa, pan Dariusz Dudek (jak on uczy to wraca nadzieja w naszą oświatę)

Zależy od humoru

Pani Laura Chorzępa, takich nauczycieli potrzebujemy więcej

Pan Dariusz Dudek

Śmieszne akcje

wolne lekcje

Otoczenie

Koledzy

Brak testów, kartkówek, pytań itd

ludzie

przyjaciel/przyjaciółka

ja sam

Dobre relacje z rówieśnikami i uprzejmy nauczyciele

Koleżanki i ich wsparcie, zawsze są ze mną

Dobre otoczenie

Klasa

Koledzy z klasy

przyjaciele

Julka

Kiedy jestem wyspana i nie mam dużo sprawdzianów w danym dniu

Fajnie I tyle

Miła atmosfera, znajomi

atmosfera wśród uczniów i nauczycieli

nie czuję dobrze

Dobre oceny

Przyjaciele  
możliwość słuchania muzyki  
no że są znajomi  
Dobrze

### 33. Co powoduje, że **ŹLE** czujesz się w szkole? – wpisz

Nic

Atmosfera

Ludzie

Atmosfera

Niektórzy nauczyciele

Nauczyciele

Nwm

Nie wiem

wszystko

plan lekcji

System ocen, który jest średniowieczny i tylko stresuje ucznia podczas zajęć i w domu prywatnie

Lekcje od 7 do 15

niektórzy nauczyciele

niektórzy nauczyciele, rówieśnicy, ilość materiału (przede wszystkim)

Atmosfera w klasie

dużo prac domowych, kartkówki i sprawdziany, odpowiedzi ustne

Duża ilość materiału, nie działające i nieudolne zachęty do nauki

nadmiar kartkówek , sprawdzianów, zadań domowych

Uczucie zmęczenia

To że muszę się tu uczyć

Zachowanie uczniów w stosunku do mnie

Plan lekcji

Nauczyciel który prowadzi lekcje języka polskiego odnosi się do uczniów chamsko niekompetentnie ubliża im i zawstydzają przy całej klasie

Za dużo lekcji

Szkoła i szkoła

lekcje do 16 i zamknięta brama

Wymagania nauczycieli

Znajomi

Zbyt dużo bodźców

plan lekcji dłuższe godziny zostawiania i lekcje od 7:10

założy ciężko powiedzieć może brak tolerancji na niektóre aspekty

Sprawdziany stres

Zimno jest w okresie zimowym bo nie grzejecie

ludzie

Jest zimno bo nie grzejecie

Zimno jest w okresie zimowym bo nie grzejecie

Zbyt długie lekcje

Atmosfera Niezrozumienie

Atmosfera, niezrozumienie

Atmosfera, niezrozumienie

Czuje wielki stres na lekcjach jak jest pytanie a także jestem przemęczona ilością lekcji i zimno jest w szkole dalej czekam na stanie

Zmęczenie , stres , zimno jest w szkole

Nauczyciele

Opinie innych osób

raczej nic, zazwyczaj się czuje dobrze, ale też zależy od humoru

nauczyciele

Nic

Ilość lekcji

Nie ma czegoś takiego

Słabe wyniki w nauce lub ogólne złe samopoczucie

Zły humor

Podejście niektórych nauczycieli powoduje duży stres dla wielu uczniów, przez to nie mogę zostawić spraw szkolnych wychodząc za mury szkoły i muszę się zajmować rzeczami które powinny być przerobione w szkole poświęcając swój czas który wolał bym przeznaczać na hobby i doksztalcanie się w odpowiadającym mi kierunku.

Długie czasem lekcje

Długie lekcje

Duża ilość lekcji

złe samopoczucie wywołane przez nauczycieli

Lekcje niemieckiego

Codzienna chęć skończenia z tym wszystkim

W sumie to wszystko nie chce mi się tu chodzić. Czuję się jak w więzieniu. Zmarnuje tu 5 lat mojego życia.

Koledzy

Szkoła

Też nwm

Nie wiem

Nauka

Zależy od humoru

lekcje

Nauka

Ból jakiejś części ciała, brak śniadania, czasem koledzy, sprawdziany itd

ludzie

Za dużo nauki

pani Bednarz

nic

Nie wiem

Zmarnowany czas

Bardzo duża ilość kartkówek lub sprawdzianów w tygodniu na które ciężko jest się nauczyć wszystkich na raz

szkoła

Zmęczenie, brak czasu wolnego , lekcje o późnych i wczesnych godzinach na których nie mogę zazwyczaj uczestniczyć z powodu braku transportu przez co moje oceny jak i frekwencja spadają

Rówieśnic

Ciągła zmiana planu lekcji

Natłok testów

Niektórzy ludzie

Nic nie powoduje czuje się dobrze

Przeładowany plan lekcji i świadomość tego że po lekcjach wcale nie odpocznę od nauki w związku z zadaniami domowymi

Wychowawczyni  
 Osoby niektóre  
 .Iótnie z koleżankami w klasie kłótnie kiedy się pokłóćę z kimś w domu  
 Wszystko :)  
 Nic  
 .  
 Nic  
 Raczej nic  
 Wszystko  
 Ludzie  
 Szkoła  
 rótkie przerwy  
 Mam złe oceny  
  
 Dobrze, się czuje w szkole

### G. Co zrobiłaś/-eś dla swojego zdrowia w ostatnim roku?

Niżej podano przykłady działań, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Pomyśl, czy **w ostatnim roku** podejmowałaś/-eś takie działania. Wstaw X w jedną kratkę w każdym wierszu

	1	2
	Tak	Nie
34. Staram się być bardziej aktywna/-ny fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport)	161	60
35. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem codziennie owoce i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, chipsy)	134	88
36. Ograniczam czas spędzany przy komputerze, na oglądaniu telewizji	144	76
37. Staram się w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia (np. zabawę, hobby)	190	31
38. Staram się myśleć o sobie pozytywnie (dostrzegać swoje zalety, sukcesy)	157	64
39. Proszę kogoś o pomoc, gdy mam jakieś kłopoty	110	110
40. Kiedy zdarza mi się nieporozumienie z koleżankami/kolegami, staram się rozwiązywać je pokojowo (bez kłótni, bójek, agresji)	165	56

Dziękujemy za wypełnienie ankiety 😊



Ankieta dla nauczycieli

Chcemy poznać Twoje zdanie na temat wybranych spraw dotyczących naszej szkoły. Dzięki temu możemy spróbować zmienić coś w szkole na lepsze. Ankieta jest **anonimowa**. Bardzo prosimy o szczerą odpowiedź.

Niżej znajduje się lista zdań. Przeczytaj uważnie każde z nich i zastanów się, w jakim stopniu się z nim zgadzasz. Wstaw X w jedną kratkę w każdym wierszu.

	1	2	3	4
	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>W ankiecie wzięło udział 40 nauczycieli</b>				
<b>A. Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie</b>				
1. W szkole, w której pracuję, uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą	27	12	1	-
2. Zapoznano mnie z koncepcją szkoły promującej zdrowie	29	9	1	1
3. W szkole podejmowane są działania na rzecz promocji zdrowia nauczycieli (np. organizowane są szkolenia/warsztaty na temat zdrowia i dbałości o nie, jesteśmy zachęcani do dbałości o zdrowie, organizowane są zajęcia ruchowe dla pracowników szkoły)	19	9	9	3
<b>B. Klimat społeczny w szkole</b>				
4. Dyrekcja pyta mnie o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły	26	11	3	-
5. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę	20	16	4	-
6. Moje relacje z dyrekcją są dobre	34	6	-	-
7. Czuję się doceniana/-ny przez dyrekcję szkoły	21	16	2	-
8. Dyrekcja udziela mi konstruktywnych informacji zwrotnych dotyczących mojej pracy	29	8	1	1
9. Dyrekcja udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję	34	6	-	-
10. Relacje między nauczycielami są dobre	5	26	6	3
11. Nauczyciele chętnie ze sobą współpracują	5	26	7	2
12. Mogę otrzymać pomoc od innych nauczycieli, gdy jej potrzebuję	14	23	2	1
13. Moi uczniowie traktują mnie z szacunkiem	24	15	-	-
14. Czuję, że uczniowie mnie lubią	17	22	-	-
15. Większość moich uczniów przykłada się do nauki	4	24	12	-
16. Większość moich uczniów przestrzega ustalonych reguł pracy na lekcjach	15	23	2	-
17. Moje relacje z rodzicami uczniów są dobre	20	18	-	-
18. Większość rodziców uczniów współpracuje ze mną w sprawach swoich dzieci	15	23	1	-
19. Mogę liczyć na pomoc wielu rodziców uczniów, gdy tego potrzebuję	11	25	3	-
<b>C. Edukacja zdrowotna uczniów i nauczycieli</b>				
20. Edukacja zdrowotna jest ważnym zadaniem w szkole, w której pracuję	27	11	2	-
21. Uwzględniam tematy dotyczące zdrowia w ramach programu przedmiotu, którego uczę	23	10	4	1
22. Stwarzam uczniom możliwość proponowania tematów o zdrowiu, które ich interesują	22	12	3	2
23. Na zajęciach o zdrowiu stosuję metody aktywizujące	20	13	4	2
24. Pytam uczniów, czy zajęcia o zdrowiu były dla nich ciekawe i zachęciły ich do dbałości o zdrowie	18	15	4	2
25. Uczestniczę w realizacji szkolnego programu profilaktyki	17	16	3	3



	1	2	3	4
	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
26. Konsultuję z rodzicami tematy dotyczące zdrowia, które omawiam z ich dziećmi w czasie godzin wychowawczych (informuję rodziców o nich, pytam ich o ich opinie i propozycje w tej sprawie <i>(jeśli nie jesteś wychowawcą, opuść ten punkt)</i> )	10	10	10	5
27. Realizacja edukacji zdrowotnej dla uczniów jest dla mnie okazją do refleksji nad moim stylem życia i dbałością o własne zdrowie	23	14	1	2
28. Uczestniczyłam/-em w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia nauczycieli	12	7	7	13
<b>D. Warunki i organizacja nauki i pracy</b>				
29. W szkole jest czysto	28	12	-	-
30. Podejmowane są systematyczne działania dla zmniejszenia hałasu w szkole w czasie przerw międzylekcyjnych	7	19	11	3
31. Praca w szkole jest dobrze zorganizowana, równomiernie rozłożone są zadania do wykonania	14	22	2	1
<b>E. Samopoczucie w szkole</b>				
32. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole	21	19	-	-
33. Lubię pracować w tej szkole	28	12	-	-
34. Poleciałabym/-łbym innym nauczycielom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy	22	15		

**35. Co powoduje, że DOBRZE czujesz się w pracy w szkole? – wpisz**

Miła atmosfera

Koleżanki i koledzy, nowa Dyrekcja

Nowa Dyrekcja

Lubię swoją pracę, rozmowy z młodzieżą, spotkania i rozmowy z niektórymi koleżankami/kolegami z pracy

lubię swoją pracę

-

Współpraca

Dobre relacje z współpracownikami i dyrekcją

Moje nastawienie bo lubię to co robię i lubię młodzież

Atmosfera, która w niej zapanowała po zmianie dyrekcji

Zmiana Dyrekcji

inni nauczyciele

wszystko

Nowa Dyrekcja. Zdecydowanie.

bardzo dobra atmosfera

uczniowie, na których zawsze można liczyć i grupa zaprzyjaźnionych nauczycieli

Współpraca

od tego roku szkolnego dobrze się czuję w szkole, są dobre relacje z dyrekcją, mogę zgłaszać swoje zdanie, atmosfera jest przyjaźniejsza, od nowa grono się integruje, bo było bardzo podzielone i skłócone. Bardzo dużo zależy od wzajemnych relacji, od rozmowy, okazywania każdemu szacunku i zrozumienia, wychodzenia naprzeciw problemom i ich zażegnywanie.

relacje z nauczycielami, uczniami i pracownikami, klimat w szkole

Organizacja pracy, wzajemna współpraca

Atmosfera, zaangażowanie, współpraca z innymi nauczycielami.

bardzo lubię moją pracę

atmosfera

Pasja do zawodu

Długie lata pracy w szkole .  
kontakty z uczniami  
Atmosfera, wzajemny szacunek uczniów i nauczycieli  
zmiana dyrekcji  
Dobra współpraca z młodzieżą i nauczycielami  
praca z uczniami  
Przyjazna atmosfera  
relacje  
kadra zarządzająca i współpracownicy

#### F. Co zrobiłaś/-eś dla swojego zdrowia w ostatnim roku?

Niżej podano przykłady działań, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Pomyśl, czy **w ostatnim roku** podejmowałaś/-eś takie działania. Wstaw X w jedną kratkę w każdym wierszu.

	1	2
	Tak	Nie
36. Staram się być bardziej aktywna/-y fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport)	37	3
37. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, owoce i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, tłuszcz, sól)	38	2
38. Zwracam większą uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder)	35	5
39. Zwracam większą uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi)	37	2
40. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania	34	5
41. Znajduję częściej czas na relaks/odpoczynek (np. „wyluzowuję” się, robię to, co lubię)	31	8
42. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych)	39	1
43. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami	33	8
44. Wyeliminowałam/-em jakieś zachowanie ryzykowne dla zdrowia, np. rzuciłam/-em palenie, nie nadużywam alkoholu, lub podjęłam/-jąłem próby w tym kierunku ( <i>jeżeli nie podejmowałaś/-eś takich zachowań, opuść ten punkt</i> )	16	6

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



### Ankieta dla pracowników szkoły, którzy nie są nauczycielami

Chcemy poznać Pani/Pana zdanie na temat wybranych spraw dotyczących naszej szkoły. Dzięki temu możemy spróbować zmienić coś w szkole na lepsze. Ankieta jest **anonimowa**. Bardzo prosimy o szczerą odpowiedź.

Poniżej znajduje się lista zdań. Proszę uważnie przeczytać każde z nich i zastanowić się, w jakim stopniu Pani/Pan się z nim zgadza. Proszę wstawić X w jedną kratkę w każdym wierszu.

W ankiecie wzięło udział 10 osób

	1	2	3	4
	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>A. Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie</b>				
1. W szkole, w której pracuję uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą	5	5	-	-
2. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła, w której pracuję, jest szkołą promującą zdrowie	4	6	-	-
3. W szkole podejmowane są działania na rzecz promocji zdrowia pracowników, którzy nie są nauczycielami (np. organizowane są szkolenia/warsztaty na temat zdrowia i dbałości o nie, jesteśmy zachęcani do dbałości o zdrowie, organizowane są zajęcia ruchowe dla pracowników szkoły)	10	-	-	-
<b>B. Atmosfera w szkole</b>				
4. Jestem pytany o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły	6	4	-	-
5. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę	6	4	-	-
6. Dyrekcja jest dla mnie życzliwa	6	4	-	-
7. Czuję się doceniana/-ny przez dyrekcję	5	5	-	-
8. Dyrekcja szkoły udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję	10	-	-	-
9. Nauczyciele są dla mnie życzliwi	8	2	-	-
10. Nauczyciele szanują moją pracę	6	4	-	-
11. Nauczyciele pomagają mi, gdy tego potrzebuję	10	-	-	-
12. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, są dla siebie życzliwi	8	2	-	-
13. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, chętnie współpracują ze sobą	8	2	-	-
14. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, pomagają sobie wzajemnie, gdy jest taka potrzeba	8	2	-	-
15. Czuję, że uczniowie mnie lubią	8	2	-	-
16. Większość uczniów reaguje na moje prośby i zalecenia	5	5	-	-
17. Większość uczniów szanuje moją pracę	5	5	-	-
<b>C. Szkolenia dotyczące zdrowia dla pracowników w szkole</b>				
18. Uczestniczyłam/-em w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia pracowników szkoły	-	-	2	8
<b>D. Warunki i organizacja pracy w szkole</b>				
19. Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole (np. nie śmiecą, nie niszczą sprzętu)	3	5	2	-
20. Moja praca w szkole jest dobrze zorganizowana, równomiernie rozłożone są zadania	5	5	-	-
	1	2	3	4
	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
<b>E. Samopoczucie w pracy w szkole</b>				
21. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole	5	5	-	-
22. Lubię pracować w tej szkole	5	5	-	-
23. Poleciłabym/-łbym innym osobom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy	5	5	-	-

Co powoduje, że DOBRZE czuje się Pan/Pani w pracy w szkole? – proszę wpisać

Atmosfera

Koledzy z pracy

Co powoduje, że ŹLE czuje się Pan/Pani w pracy w szkole? – proszę wpisać

#### F. Co Pan/Pani zrobił/-a dla swojego zdrowia w ostatnim roku?

Niżej podano przykłady działań, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Proszę pomyśleć, czy **w ostatnim roku** podejmował/-a Pan/Pani takie działania. Proszę wstawić X w jedną kratkę w każdym wierszu.

	1	2
	Tak	Nie
24. Staram się być bardziej aktywna/-y fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport)	6	4
25. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, owoce i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, tłuszcz, sól)	10	-
26. Zwracam większą uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder)	10	-
27. Zwracam większą uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi)	10	-
28. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania	8	2
29. Znajduję częściej czas na relaks/odpoczynek (np. „wyluzowuję” się, robię to, co lubię)	8	2
30. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych)	8	2
31. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami	8	2
32. Wyeliminowałam/-em jakieś zachowanie ryzykowne dla zdrowia, np. rzuciłam/-em palenie, nie nadużywam alkoholu, lub podjęłam/-jąłem próby w tym kierunku (jeżeli nie podejmowałaś/-eś takich zachowań, opuść ten punkt)	3	

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



Ankieta dla rodziców

Chcemy poznać Pani/Pana zdanie na temat wybranych spraw dotyczących naszej szkoły. Dzięki temu możemy spróbować zmienić coś w szkole na lepsze. Ankieta jest **anonimowa**. Bardzo prosimy o szczerą odpowiedź.

Poniżej znajduje się lista zdań. Proszę przeczytać każde z nich i zastanowić się, w jakim stopniu Pani/Pan się z nim zgadza. Proszę wstawić X w jedną kratkę w każdym wierszu.

W ankiecie wzięło udział 135 rodziców	1	2	3	4	
	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie	
1. W szkole mojego dziecka uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą	73	58	1	3	
2. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła mojego dziecka jest szkołą promującą zdrowie	69	44	9	13	
3. W szkole mojego dziecka są jasno określone zasady współpracy z rodzicami	79	46	5	3	
4. Jestem pytana/-ny o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy klasy lub szkoły	52	51	13	19	
5. Moje zdanie na temat życia i pracy klasy lub szkoły jest brane pod uwagę	48	50	20	13	
6. Jestem zachęcana/-ny do udziału w życiu i pracy klasy lub szkoły	48	50	25	12	
7. Dyrekcja szkoły i nauczyciele są dla mnie życzliwi	94	35	1	3	
8. Nauczyciele udzielają mi wyczerpujących informacji o postępach i zachowaniu mojego dziecka w szkole	92	32	5	4	
9. Nauczyciele i dyrekcja udzielają mi pomocy w sprawach mojego dziecka, gdy jej potrzebuję	80	42	8	1	
10. Nauczyciele są dla mojego dziecka życzliwi	60	65	4	3	
11. Nauczyciele traktują moje dziecko sprawiedliwie	50	64	10	5	
12. Nauczyciele dostrzegają to, w czym moje dziecko jest dobre	45	70	3	17	
13. Nauczyciele pomagają mojemu dziecku, kiedy ma jakieś kłopoty	34	72	16	5	
14. Moje dziecko dużo uczy się w szkole o tym, jak dbać o zdrowie	34	64	25	8	
15. Wychowawca klasy konsultuje z rodzicami tematy dotyczące zdrowia, które omawia z dziećmi w czasie godzin wychowawczych (informuje rodziców o nich, pyta ich o ich opinie i propozycje w tej sprawie)	38	50	27	15	
16. W szkole mojego dziecka jest czysto	78	45	5	5	
17. Na zebraniach rodziców omawiane są sprawy związane z aktywnością fizyczną uczniów i ich uczestnictwem w zajęciach wychowania fizycznego	57	45	17	12	
18. Na zebraniach rodziców omawiane są sprawy zjadania przez dzieci śniadań w domu i posiłków w szkole	39	38	33	20	
19. Jestem zapraszana/-ny do współorganizacji i/lub udziału w imprezach szkolnych związanych z aktywnością fizyczną i zdrowym żywieniem	23	37	35	35	

A. Moje samopoczucie w szkole dziecka	1	2	3	4	5
	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie	Nie wiem

20. Zwykle dobrze czuję się w szkole mojego dziecka	51	53	4	3	
21. Lubię przychodzić do szkoły mojego dziecka	66	52	4	8	
22. Poleciałabym/-łbym innym rodzicom tę szkołę jako przyjazne miejsce dla dziecka i jego rodziców	71	49	6	5	

**Co powoduje, że DOBRZE czuje się Pan/Pani, przebywając w szkole swojego dziecka? – proszę wpisać**

Miła atmosfera

Atmosfera

Życzliwość nauczycieli

Miła atmosfera

Dobrzy nauczyciele

Dobra atmosfera, uśmiechnięte twarze uczniów

Miła dyrekcja, Miła atmosfera

Mili pracownicy szkoły oraz dobra atmosfera

Szacunek dobre podejście do rodzica pomoc w załatwieniu sprawy

atmosfera

Atmosfera i dobry kontakt z wychowawcą córki. Ni

Otwartość nauczycieli.

Miła, przyjazna atmosfera.

Miła i życzliwa atmosfera

Nauczyciele są bardzo mili i życzliwi.!

Życzliwi ludzie

dobra, miła atmosfera, życzliwe podejście osób nauczających, zadbane przestrzeń

.

Nauczyciele i obsługa szkoły bardzo przyjazna i pomocna.

Długie przerwy, na lekcji wychowania fizycznego jak jest ciepło to wychodzimy na świeże powietrze

Uprzejmiść

Mily, chętny do pomocy personel szkolny.

Wychowawczyni jest bardzo fajna

Szkoła jest kameralna.

Miła, przyjazna atmosfera dobry kontakt z nauczycielami, współpraca zarówno w miłych jak i trudnych sytuacjach

Mili nauczyciele i atmosfera w szkole.

Nie wiem nie było mnie tam jeszcze

Życzliwość

Pozytywna atmosfera

Zawsze mam odpowiedz na pytania które mnie nurtują

życzliwość pracowników

Miła atmosfera, życzliwi nauczyciele

Dyrekcja

Wspomnienia. Też chodziłam do tej szkoły.

Odpowiednia atmosfera, i docenianie nauki mojego dziecka

Jest swobodna atmosfera

Słyszę wiele informacji, widzę wszędzie czystość

-

Przyjazna atmosfera

Sentyment do szkoły.

WYCHOWAWCA DZIECKA

Tak

Nie czuje się dobrze przebywając w szkole mojego dziecka.

Dobra atmosfera.

Życzliwość dyrekcji i nauczycieli

Brak dystansu nauczyciel rodzic.

Przyjemna atmosfera bez dystansu.

Atmosfera miła

Czystość

Atmosfera

Otwartość i uśmiech personelu

Sympatyczni nauczyciele

Życzliwość i uprzejmość pracowników

Dobra atmosfera

Jest fajna atmosfera i życzliwi nauczyciele

Atmosfera jest sympatyczna

Jest czysto i schludnie

Miła obsługa

Atmosfera i przyjaźni oraz pomocni nauczyciele

Współpraca z wychowawcą oraz przekazanie informacji przez nauczyciela co do dalszych działań dotyczących poprawy współpracy w klasie.

Życzliwi i uśmiechnięci ludzie już od wejścia:)

Uśmiechy kadry :)

Nie ma takich specjalnych powodów. Przychodzę tylko na zebrania rodziców i mam styczność tylko z wychowawcą, który jest miły i dba o swoją klasę

miła atmosfera

Dziecko nie ma większych problemów w szkole to i rodzic lubi przychodzić na zebrania z wychowawcą jak i na spotkania □□

Ład i porządek. Ograniczony hałas

Fajna i przyjazna atmosfera

Atmosfera ,bardzo miła pani wychowawczyni

Dobra atmosfera

Bo mojemu dziecku jest dobrze

Atmosfera , życzliwi nauczyciele

,

Wspomnienia sprzed kilku lat gdy sama do niej chodziłam

Dobrze się czuje , ponieważ w szkole jest bardzo miła i fajna atmosfera.

Co powoduje, że **ŹLE** czuje się Pan/Pani, przebywając w szkole swojego dziecka? – proszę wpisać

Nic

Nic

Hałas na przerwach

Przez uraz w kolanie ciężko mi się wchodzi na schodach ale oprócz tego raczej nic więcej

Nie ma takiej rzeczy na tą chwilę.

Nic tak nie powoduje .

Ciężko powiedzieć

Nie miałam takiej sytuacji, żeby poczuć się źle.

10 godzin lekcji, prace w grupach

Nie ma takich rzeczy.

Nie ma takiego powodu , wchodząc do szkoły mile wspominam ponieważ sama do niej chodziłam.

Dobrze się tam czuje

Słownictwo uczniów

Ciężko mi powiedzieć

Dyrekcjai i nauczyciele są bardzo profesjonalną kadrą, dbają o każdy szczegół

Nie



