|  |  |
| --- | --- |
| **mychalogo** | **Ankieta dla uczniów** |

Chcemy dowiedzieć się, co myślisz o wybranych sprawach dotyczących naszej szkoły. Dzięki temu możemy poznać jej mocne i słabe strony i spróbować zmienić coś w niej 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 szczere odpowiedzi.

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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. **Znaczenie zdrowia w mojej szkole** | | | | |
| 1. W mojej szkole uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że moja szkoła jest szkołą promującą zdrowie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Atmosfera w mojej klasie i szkole** | | | | |
| 1. Nauczyciele ustalają z nami reguły (zasady) pracy na lekcjach | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele pytają nas o zdanie w sprawach, które nas dotyczą | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele biorą pod uwagę nasze opinie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | | | | |
| 1. Nauczyciele traktują mnie sprawiedliwie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele są dla mnie życzliwi | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele dostrzegają to, w czym jestem dobra(-ry) | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele pomagają mi, kiedy mam jakieś kłopoty lub trudności | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | | | | |
| 1. Uczniowie w mojej klasie są dla siebie życzliwi | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uczniowie w mojej klasie mają do siebie zaufanie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uczniowie w mojej klasie chętnie ze sobą współpracują | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uczniowie w mojej klasie akceptują (przyjmują) mnie takim, jakim jestem | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Gdy jakiś uczeń w mojej klasie ma jakiś kłopot, inny uczeń stara się mu pomóc | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uczniowie w mojej klasie dokuczają sobie rzadko lub wcale  (np. rzadko przezywają się, ośmieszają, popychają, biją się ze sobą) | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uczniowie w mojej klasie starają się, aby nikt nie był pozostawiony na uboczu | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Uczenie się o zdrowiu** | | | | |
| 1. Na lekcjach różnych przedmiotów zajmujemy się tematami dotyczącymi naszego zdrowia i samopoczucia | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Na godzinach wychowawczych omawiamy tematy dotyczące zdrowia  i dbałości o nie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Możemy proponować tematy o zdrowiu, które nas interesują | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Zajęcia na temat zdrowia i samopoczucia są dla mnie ciekawe | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. To, czego uczę się o zdrowiu w szkole, zachęca mnie do dbania o zdrowie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Warunki w szkole i organizacja zajęć** | | | | |
| 1. W mojej szkole jest czysto | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Toalety i umywalnie w szkole są czyste i prawie zawsze jest w nich papier toaletowy, mydło, jednorazowe ręczniki lub suszarki | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole  (np. nie śmiecą, nie niszczą sprzętu) | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. Przy sprzyjającej pogodzie możemy spędzać przerwy międzylekcyjne na powietrzu | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. W klasie zwykle codziennie zjadamy drugie śniadanie wspólnie  z nauczycielem | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Jeśli jem obiad w stołówce szkolnej, mogę go zjeść spokojnie,  bez pośpiechu (*jeśli nie jesz obiadów w szkole, opuść ten punkt)* | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Moje samopoczucie w szkole** | | | | |
| 1. Zwykle dobrze czuję się w szkole | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Lubię być w szkole | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. W szkole czuję się bezpiecznie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |

|  |
| --- |
| **Co powoduje, że DOBRZE czujesz się w szkole?** – wpisz |

|  |
| --- |
| **Co powoduje, że ŹLE czujesz się w szkole?** – wpisz |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Co zrobiłaś(-łeś) dla swojego zdrowia w ostatnim roku?** | | |
| Niżej podano przykłady działań, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu.  Pomyśl, czy **w ostatnim roku** podejmowałaś(-łeś) takie działania. Wstaw X w jedną kratkę w każdym wierszu | | |
|  | **Tak** | **Nie** |
| 1. Staram się być aktywna(-ny) fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport) | 1⬜ | 2⬜ |
| 1. Zwracam uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie,  jem więcej warzyw i owoców, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, chipsy) | 1⬜ | 2⬜ |
| 1. Ograniczam czas spędzany przy komputerze, tablecie, smartfonie, na oglądaniu telewizji | 1⬜ | 2⬜ |
| 1. Dbam o higienę osobistą (np. czyszczę zęby co najmniej 2 razy dziennie, często myję ręce) | 1⬜ | 2⬜ |
| 1. Staram się w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia (np. zabawę, hobby) | 1⬜ | 2⬜ |
| 1. Staram się myśleć o sobie pozytywnie (dostrzegać swoje zalety, sukcesy) | 1⬜ | 2⬜ |
| 1. Proszę kogoś o pomoc, gdy mam jakieś kłopoty | 1⬜ | 2⬜ |
| 1. Kiedy zdarza mi się nieporozumienie z koleżankami/kolegami, staram się rozwiązywać je pokojowo (bez kłótni, bójek, agresji) | 1⬜ | 2⬜ |

|  |  |
| --- | --- |
| **mychalogo** | **Ankieta dla nauczycieli** |

Chcemy poznać Twoje zdanie na temat wybranych spraw dotyczących naszej szkoły. Dzięki temu możemy odkryć jej mocne i słabe strony i spróbować zmienić coś w niej na lepsze. Ankieta jest **anonimowa.** Bardzo prosimy o szczere odpowiedzi.

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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. **Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie** | | | | |
| 1. W szkole, w której pracuję, uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Zapoznano mnie z koncepcją szkoły promującej zdrowie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. 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) | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Klimat społeczny w szkole** | | | | |
| 1. Dyrekcja pyta mnie o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | | | | |
| 1. Moje relacje z dyrekcją są dobre | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Czuję się doceniana(-ny) przez dyrekcję szkoły | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Dyrekcja udziela mi konstruktywnych informacji zwrotnych dotyczących mojej pracy | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Dyrekcja udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | | | | |
| 1. Moje relacje z innymi nauczycielami są dobre | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele chętnie ze sobą współpracują | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele mają do siebie zaufanie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Mogę otrzymać pomoc od innych nauczycieli, gdy jej potrzebuję | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Moje relacje z pracownikami niepedagogicznymi są dobre |  |  |  |  |
|  | | | | |
| 1. Moi uczniowie traktują mnie z szacunkiem | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Czuję, że uczniowie mnie lubią | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Większość moich uczniów przykłada się do nauki | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Większość moich uczniów przestrzega ustalonych reguł pracy na lekcjach |  |  |  |  |
|  | | | | |
| 1. Moje relacje z rodzicami uczniów są dobre | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Większość rodziców uczniów współpracuje ze mną w sprawach swoich dzieci | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Mogę liczyć na pomoc wielu rodziców uczniów, gdy tego potrzebuję | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Edukacja zdrowotna uczniów i nauczycieli** | | | | |
| 1. Edukacja zdrowotna jest ważnym zadaniem w szkole, w której pracuję | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uwzględniam tematy dotyczące zdrowia w ramach programu przedmiotu, którego uczę | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Stwarzam uczniom możliwość proponowania tematów o zdrowiu, które ich interesują | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Na zajęciach o zdrowiu stosuję metody aktywizujące | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. Pytam uczniów, czy zajęcia o zdrowiu były dla nich ciekawe i zachęciły ich  do dbałości o zdrowie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uczestniczę w realizacji szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Konsultuję z rodzicami tematy dotyczące zdrowia, które omawiam  z ich dziećmi w czasie godzin wychowawczych (informuję rodziców, pytam ich o ich opinie i propozycje w tej sprawie) *(jeśli nie jesteś wychowawcą, opuść ten punkt)* | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Realizacja edukacji zdrowotnej dla uczniów jest dla mnie okazją do refleksji nad moim stylem życia i dbałością o własne zdrowie | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Uczestniczyłam(-łem) w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia nauczycieli | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Warunki i organizacja nauki i pracy** | | | | |
| 1. W szkole jest czysto | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Podejmowane są systematyczne działania dla zmniejszenia hałasu  w szkole w czasie przerw międzylekcyjnych | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Praca w szkole jest dobrze zorganizowana, równomiernie rozłożone są zadania do wykonania | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Samopoczucie w szkole** | | | | |
| 1. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Lubię pracować w tej szkole | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Polecił(a)bym innym nauczycielom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |

|  |
| --- |
| **Co powoduje, że DOBRZE czujesz się w pracy w tej szkole?** – wpisz |

|  |
| --- |
| **Co powoduje, że ŹLE czujesz się w pracy w tej szkole?** – wpisz |

|  |
| --- |
| 1. **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. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Tak** | | **Nie** |
| 1. Staram się być aktywna(-ny) fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport, pracować w ogrodzie) | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Zwracam uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem więcej warzyw i owoców, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, tłuszcz, sól) | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Zwracam uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder) | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Zwracam uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi) | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Znajduję czas na odpoczynek (np. relaksuje się, robię to, co lubię) | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach  (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych) | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Wyeliminowałam(-em) jakieś zachowanie ryzykowne dla zdrowia, np. rzuciłam(-em) palenie,  nie nadużywam alkoholu, lub podjęłam(-jąłem) próby w tym kierunku  (*jeżeli nie podejmowałaś(-łeś) takich zachowań, opuść ten punkt*) | | 1⬜ | | 2⬜ |
| **mychalogo** | **Ankieta dla niepedagogicznych pracowników szkoły** | |

Chcemy poznać Pani/Pana zdanie na temat wybranych spraw dotyczących naszej szkoły. Dzięki temu możemy poznać jej mocne i słabe strony i spróbować zmienić coś w niej na lepsze. Ankieta jest **anonimowa**.Bardzo prosimy o szczere odpowiedzi.

Niżej 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. **Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie** | | | | | |
| 1. W szkole, w której pracuję uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła, w której pracuję, jest szkołą promującą zdrowie | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. 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) | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Atmosfera w szkole** | | | | | |
| 1. Jestem pytana(-ny) o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | | | | | |
| 1. Dyrekcja jest dla mnie życzliwa | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Czuję się doceniana(-ny) przez dyrekcję | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Dyrekcja szkoły udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | | | | | |
| 1. Nauczyciele są dla mnie życzliwi | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele szanują moją pracę | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Nauczyciele pomagają mi, gdy tego potrzebuję | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | | | | | |
| 1. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, są dla siebie życzliwi | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, mają do siebie zaufanie | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, chętnie współpracują ze sobą | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, pomagają sobie wzajemnie, gdy jest taka potrzeba | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
|  | | | | | |
| 1. Czuję, że uczniowie mnie lubią | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Większość uczniów reaguje pozytywnie na moje prośby i zalecenia | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Większość uczniów szanuje moją pracę | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Szkolenia dotyczące zdrowia dla pracowników w szkole** | | | | | |
| 1. Uczestniczyłam(-łem) w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia pracowników szkoły | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. To, że pracuję w szkole promującej zdrowie, jest dla mnie okazją do refleksji dotyczącej mojego stylu życia i dbałości o zdrowie | | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. **Warunki i organizacja pracy w szkole** | | | | |
| 1. Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole (np. nie śmiecą, nie niszczą sprzętu) | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Moja praca w szkole jest dobrze zorganizowana, równomiernie rozłożone są zadania | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. **Samopoczucie w pracy w szkole** | | | | |
| 1. Zwykle dobrze czuję się w pracy w tej szkole | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Lubię pracować w tej szkole | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |
| 1. Polecił(a)bym innym osobom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy | 1⬜ | 2⬜ | 3⬜ | 4⬜ |

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

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **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(-ła) Pan/Pani takie działania. Proszę wstawić X w jedną kratkę  w każdym wierszu. | | | | | |
|  | | | **Tak** | | **Nie** |
| 1. Staram się być aktywna(-ny) fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport, pracować w ogrodzie) | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem więcej warzyw i owoców, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, tłuszcz, sól) | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Zwracam uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder) | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Zwracam uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi) | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Znajduję czas na odpoczynek (np. relaksuję się, robię to, co lubię) | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach  (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych) | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| 1. Wyeliminowałam(-łem) jakieś zachowanie ryzykowne dla zdrowia, np. rzuciłam(-łem) palenie,  nie nadużywam alkoholu, lub podjęłam(-jąłem) próby w tym kierunku  (*jeżeli nie podejmowałaś/-łeś takich zachowań, opuść ten punkt*) | | | 1⬜ | | 2⬜ |
| **mychalogo** | **Ankieta dla rodziców uczniów** | |

Chcemy poznać Pani/Pana zdanie na temat wybranych spraw dotyczących naszej szkoły. Dzięki temu możemy poznać jej mocne i słabe strony i spróbować zmienić coś w niej na lepsze. Ankieta jest **anonimowa.** Bardzo prosimy o szczere odpowiedzi.

Niżej 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tak** | **Raczej tak** | | **Raczej nie** | | **Nie** | | **Nie wiem** | |
| 1. **Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie** | | | | | | | | | |
| 1. W szkole mojego dziecka uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła mojego dziecka jest szkołą promującą zdrowie | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. **Atmosfera w szkole mojego dziecka** | | | | | | | | | |
| 1. W szkole mojego dziecka są jasno określone zasady współpracy  z rodzicami | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Jestem pytana(-ny) o zdanie w sprawach dotyczących życia  i pracy klasy lub szkoły | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Moje zdanie na temat życia i pracy klasy lub szkoły jest brane pod uwagę | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Jestem zachęcana(-ny) do udziału w życiu i pracy klasy lub szkoły | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
|  | | | | | | | | | |
| 1. Dyrekcja szkoły i nauczyciele są dla mnie życzliwi | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Nauczyciele udzielają mi wyczerpujących informacji  o postępach i zachowaniu mojego dziecka w szkole | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Nauczyciele i dyrekcja udzielają mi pomocy w sprawach mojego dziecka, gdy jej potrzebuję | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
|  | | | | | | | | | |
| 1. Nauczyciele są dla mojego dziecka życzliwi | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Nauczyciele traktują moje dziecko sprawiedliwie | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Nauczyciele dostrzegają to, w czym moje dziecko jest dobre | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Nauczyciele pomagają mojemu dziecku, kiedy ma jakieś kłopoty | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. **Edukacja zdrowotna dzieci w szkole** | | | | | | | | | |
| 1. Moje dziecko dużo uczy się w szkole o tym, jak dbać o zdrowie | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. 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) | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. To, że moje dziecko uczęszcza do szkoły promującej zdrowie, sprzyja mojej refleksji dotyczącej mojego stylu życia i dbałością o zdrowie | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Tak** | **Raczej tak** | | **Raczej nie** | | **Nie** | | **Nie wiem** | |
| 1. **Warunki i organizacja nauki w szkole** | | | | | | | | | |
| 1. W szkole mojego dziecka jest czysto | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Na zebraniach rodziców omawiane są sprawy związane  z aktywnością fizyczną uczniów i ich uczestnictwem  w zajęciach wychowania fizycznego | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Na zebraniach rodziców omawiane są sprawy zjadania przez dzieci śniadań w domu i posiłków w szkole | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Jestem zapraszana(-ny) do współorganizacji i/lub udziału  w imprezach szkolnych związanych z aktywnością fizyczną  i zdrowym żywieniem | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. **Moje samopoczucie w szkole dziecka** | | | | | | | | | |
| 1. Zwykle dobrze czuję się w szkole mojego dziecka | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Lubię przychodzić do szkoły mojego dziecka | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |
| 1. Polecił(a)bym innym rodzicom tę szkołę jako przyjazne miejsce dla dziecka i jego rodziców | 1⬜ | | 2⬜ | | 3⬜ | | 4⬜ | | 5⬜ |

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

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