

# **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

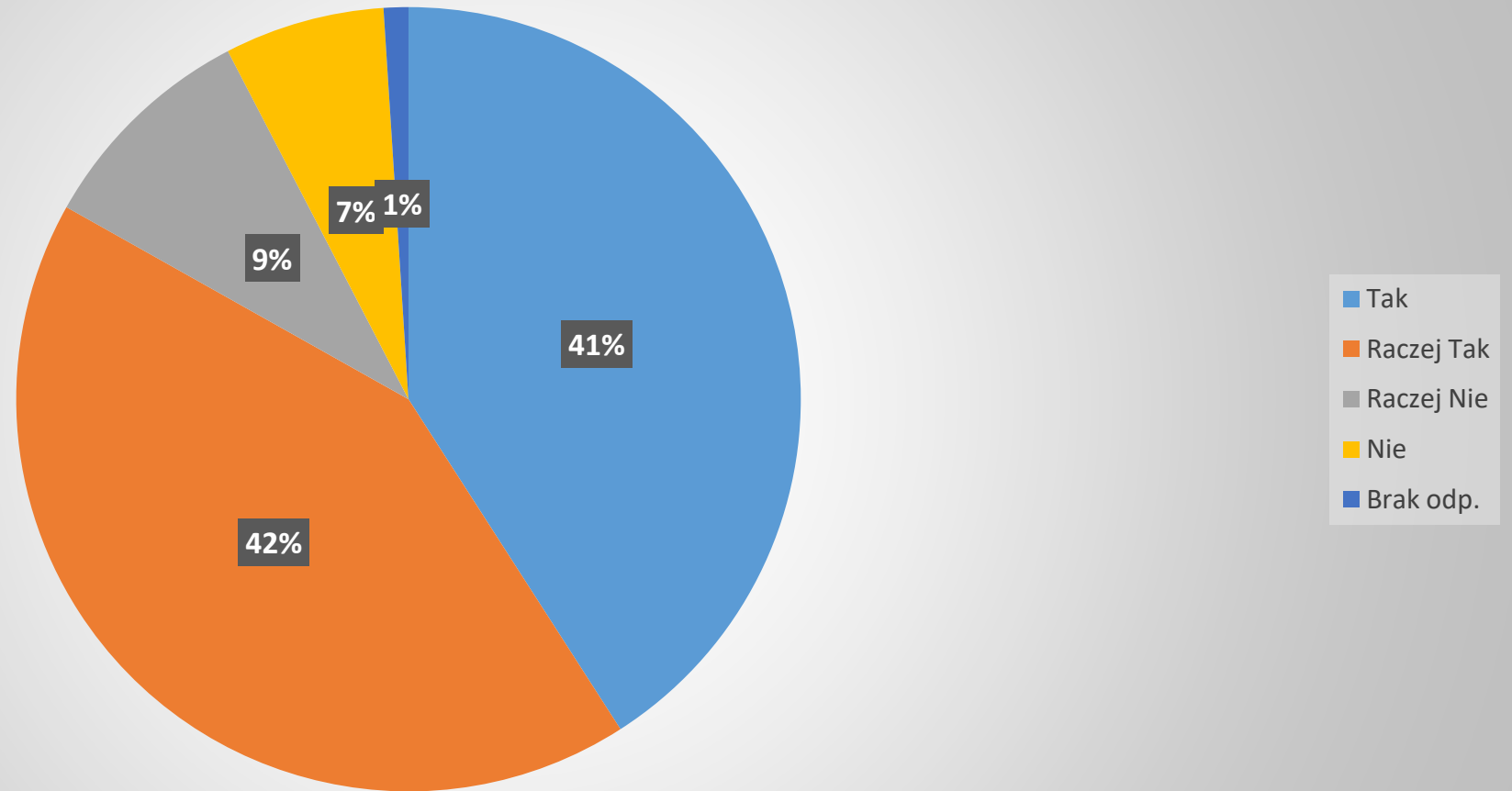
## **ANKIETA DLA UCZNIÓW**



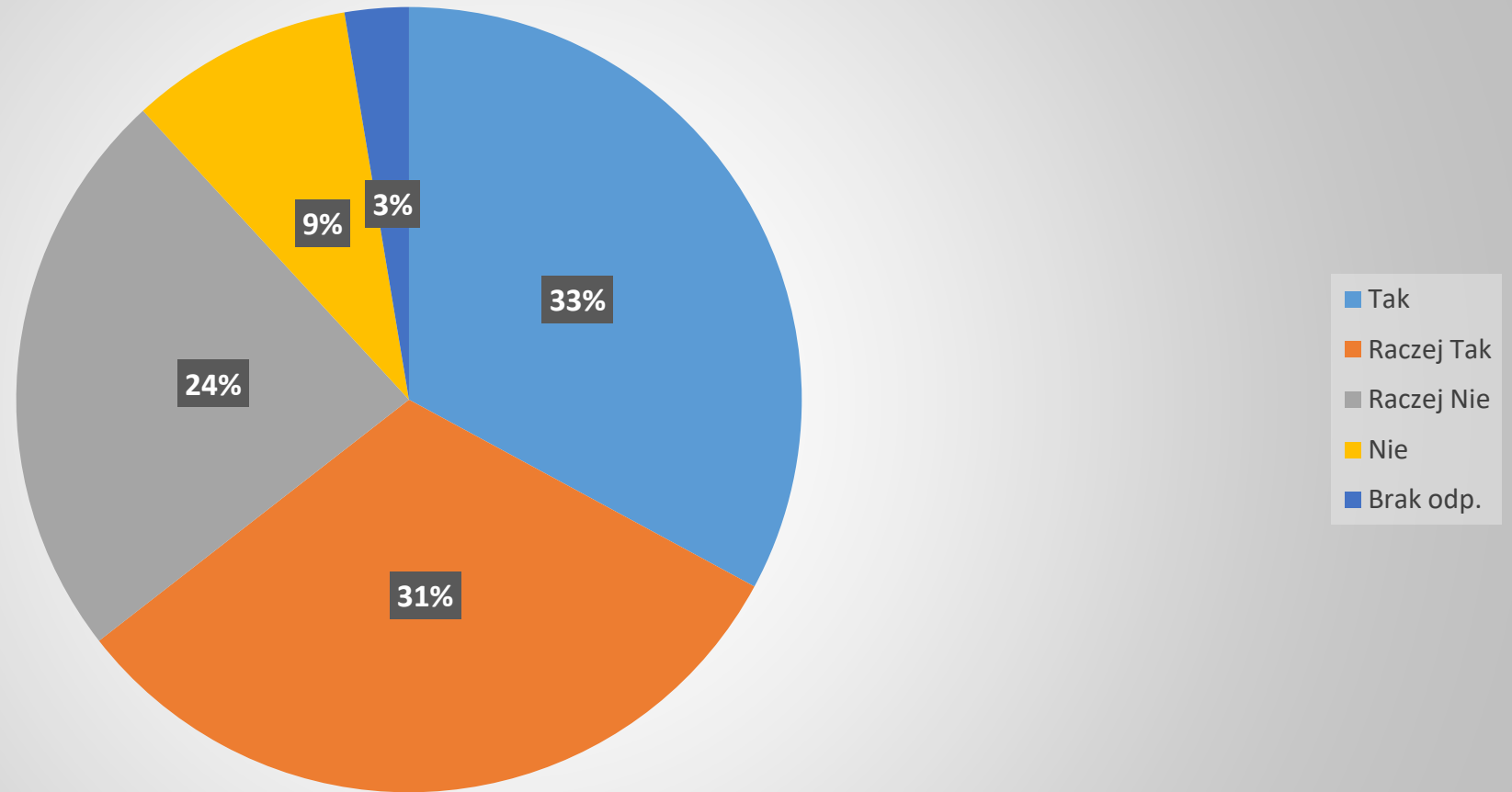
# **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

## **A - ZNACZENIE ZDROWIA W MOJEJ SZKOLE**

# 1. W mojej szkole uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą



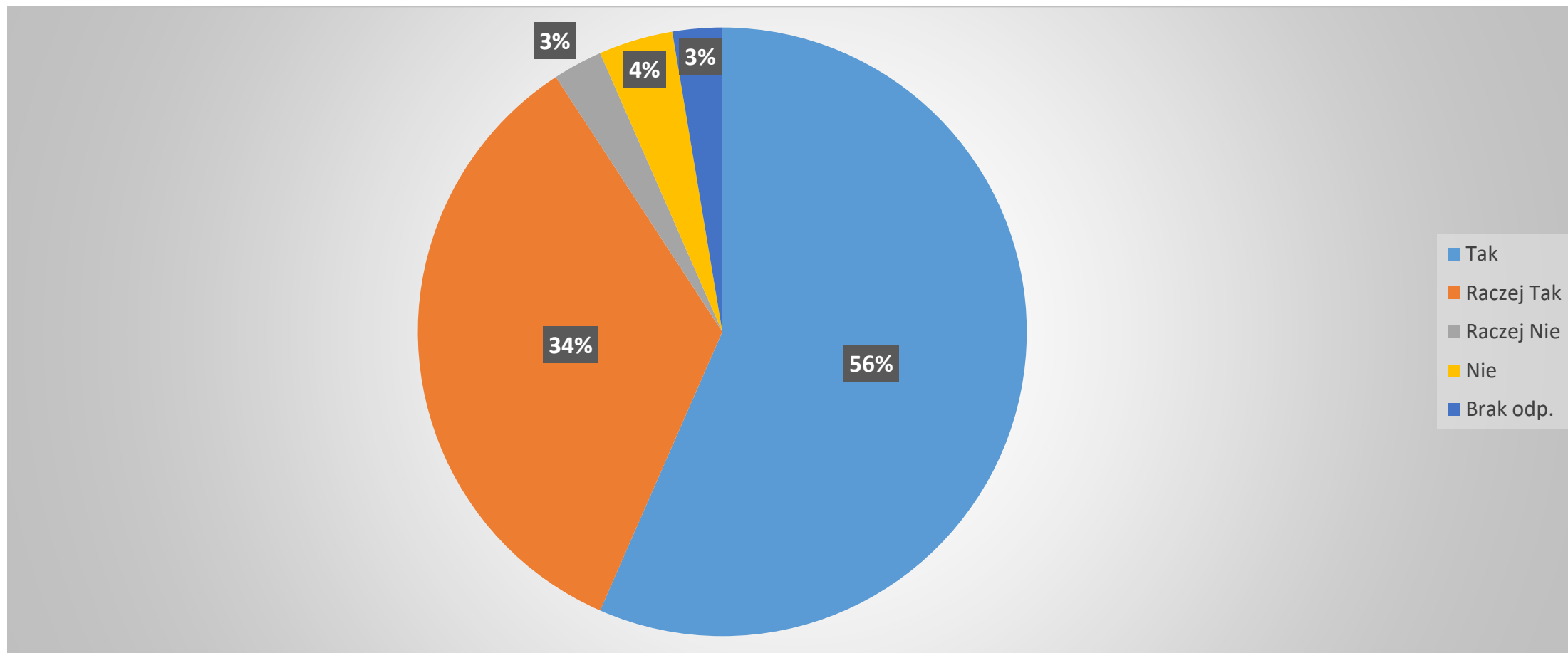
## 2. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że moja szkoła jest szkołą promującą zdrowie



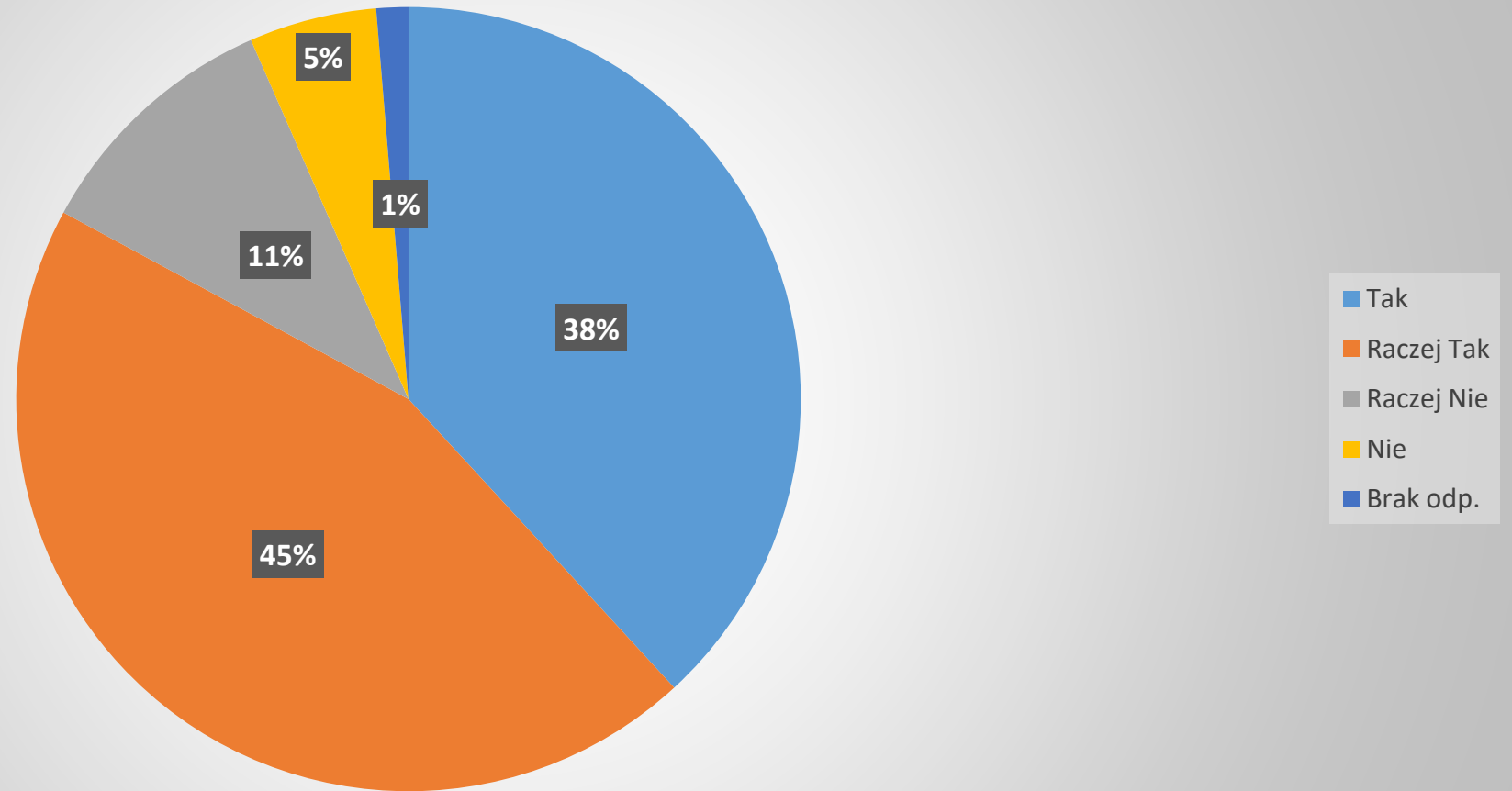
# **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

## **B – ATMOSFERA W MOJEJ KLASIE I SZKOLE**

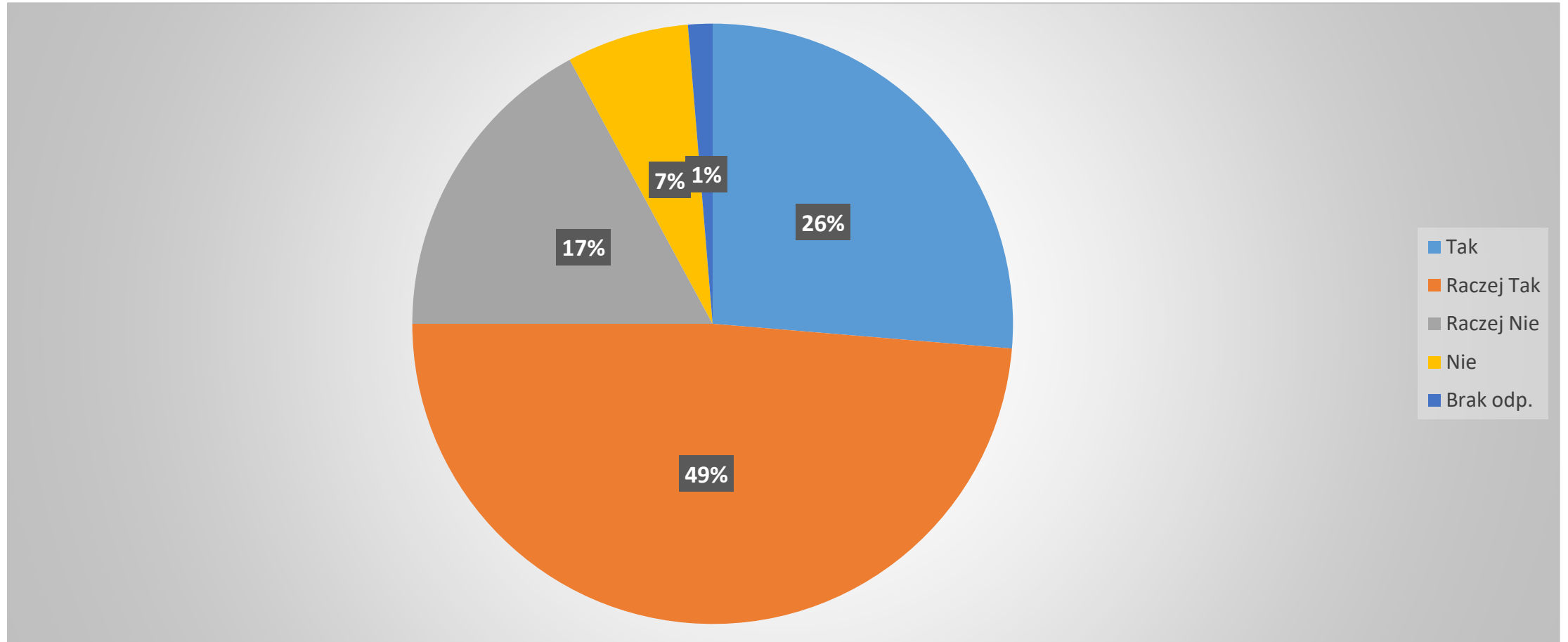
### 3. Nauczyciele ustalają z nami reguły pracy na lekcjach



## 4. Nauczyciele pytają nas o zdanie w sprawach, które nas dotyczą

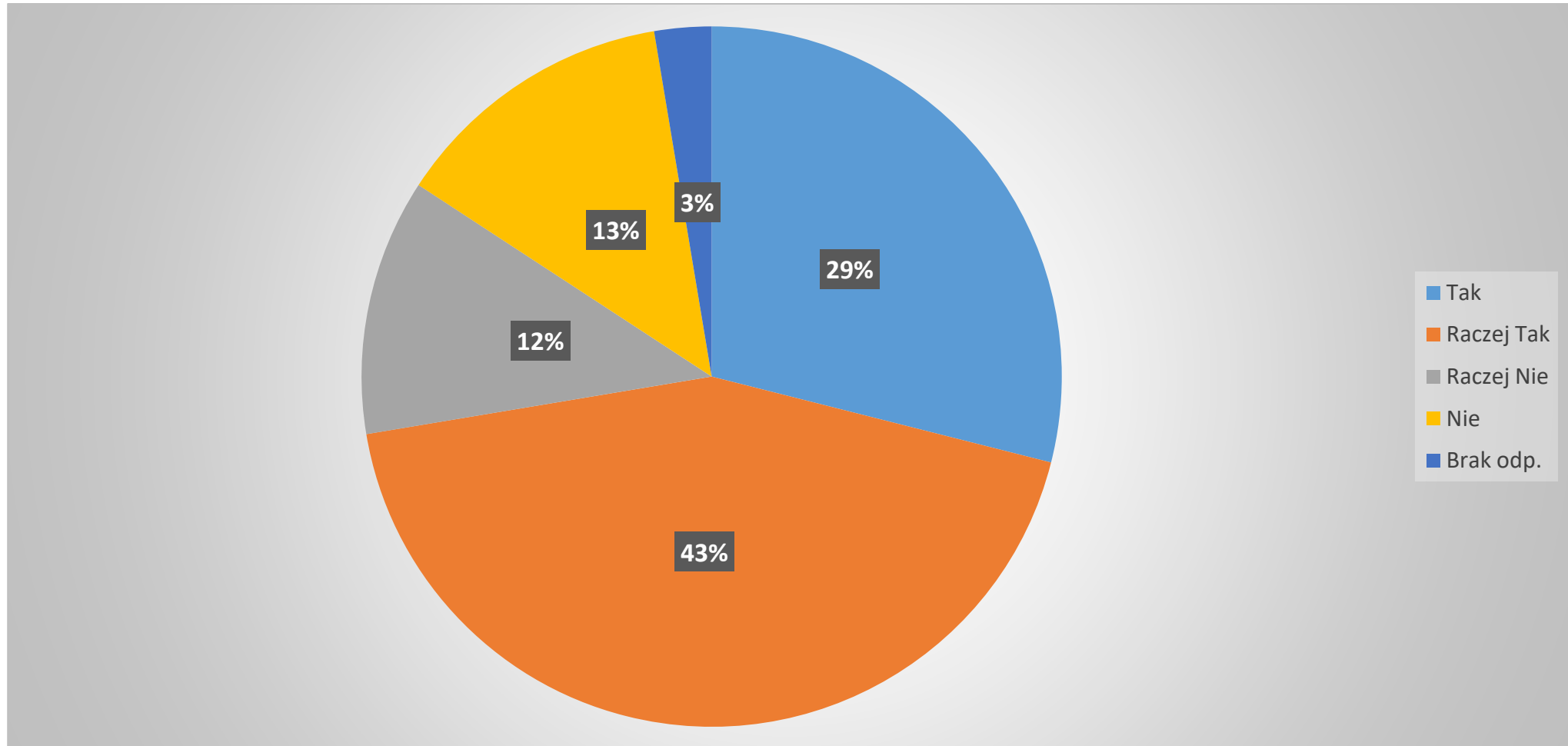


## 5. Nauczyciele biorą pod uwagę nasze opinie.

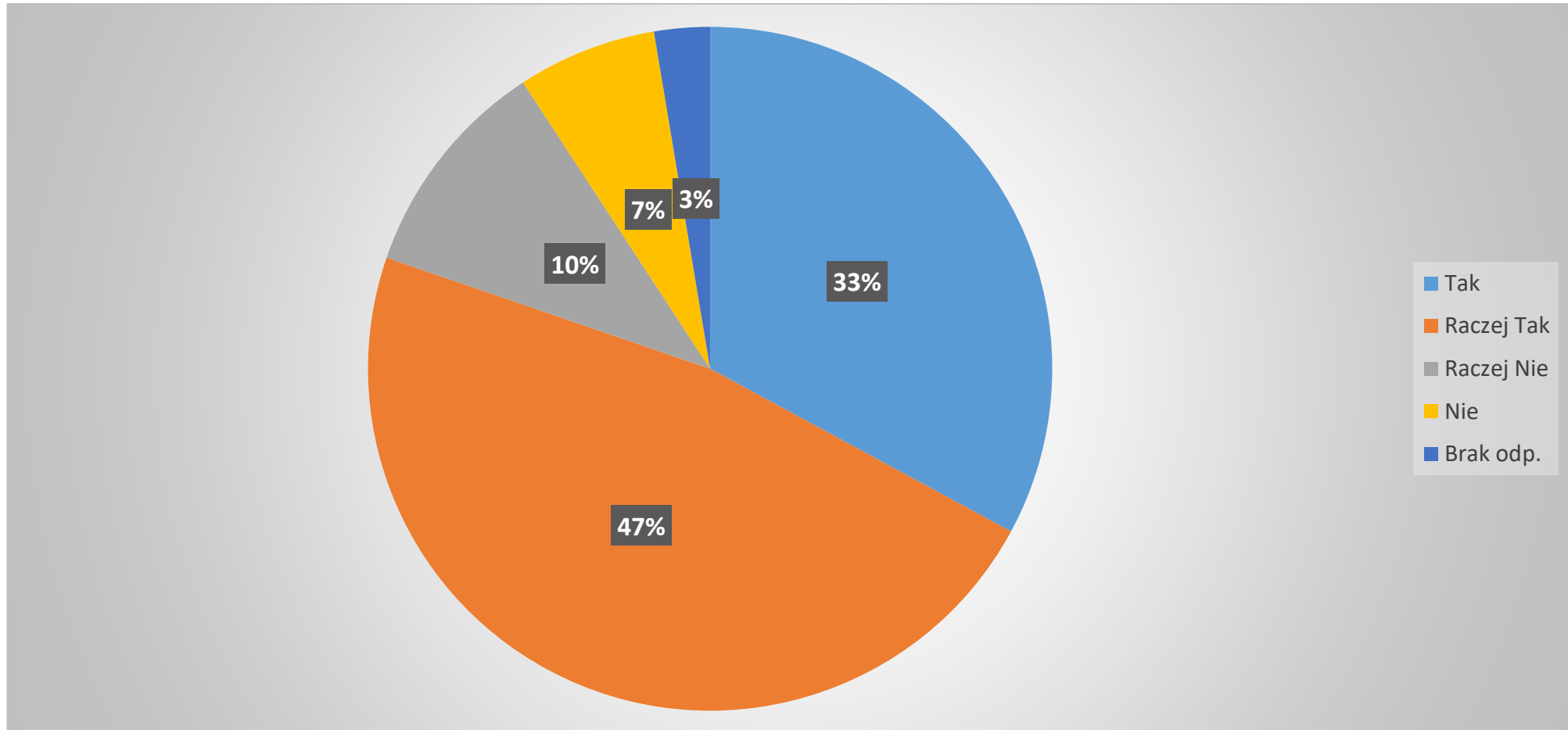




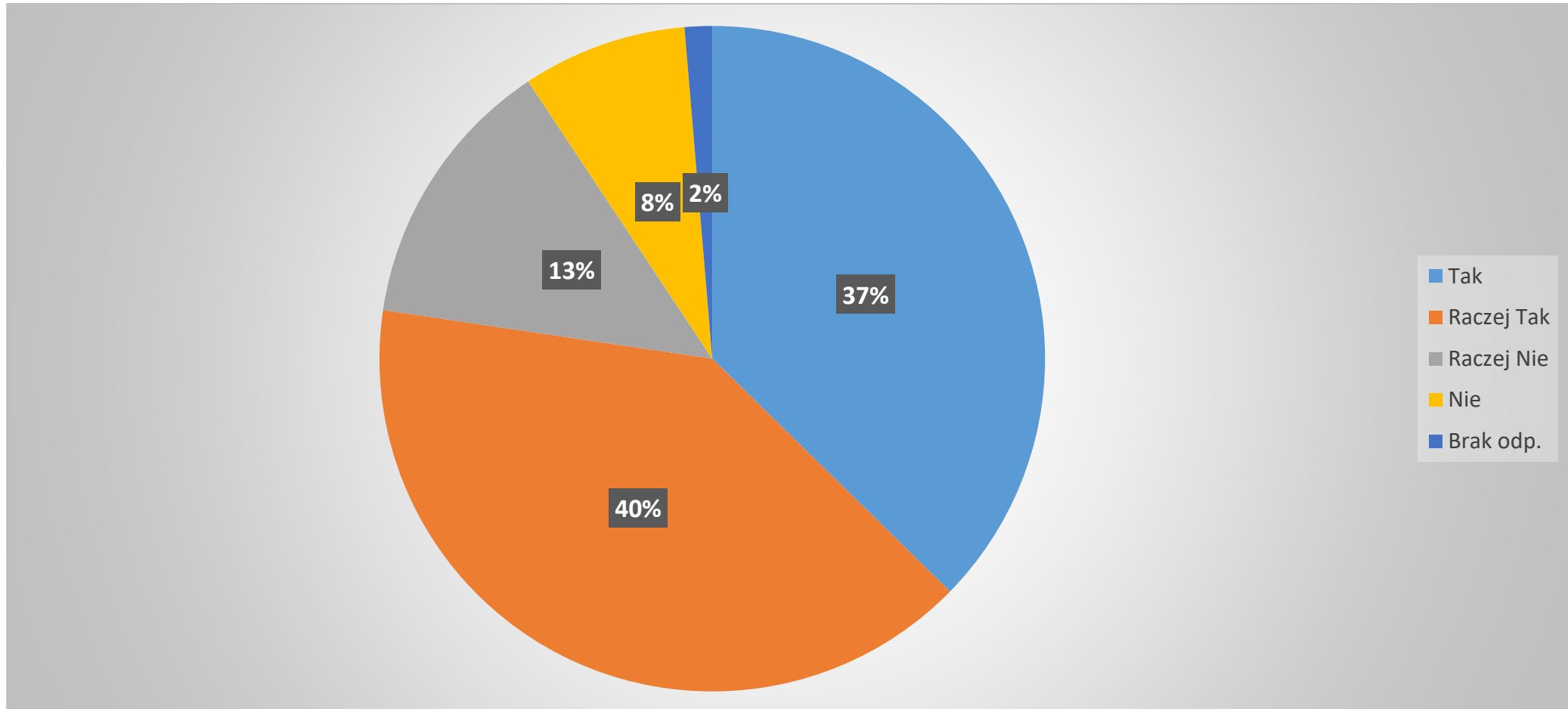
## 6. Nauczyciele traktują mnie sprawiedliwie



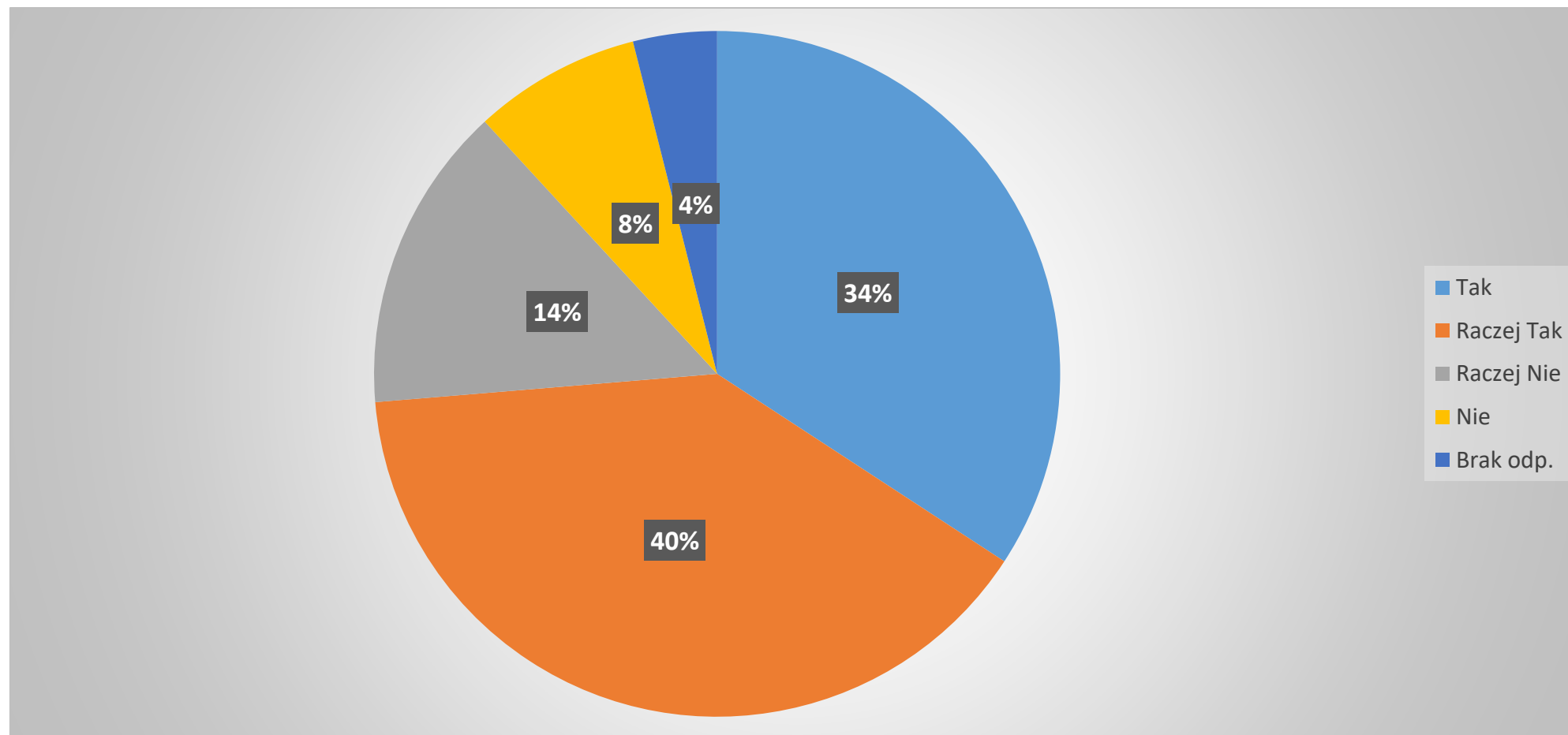
## 7. Nauczyciele są dla mnie życzliwi



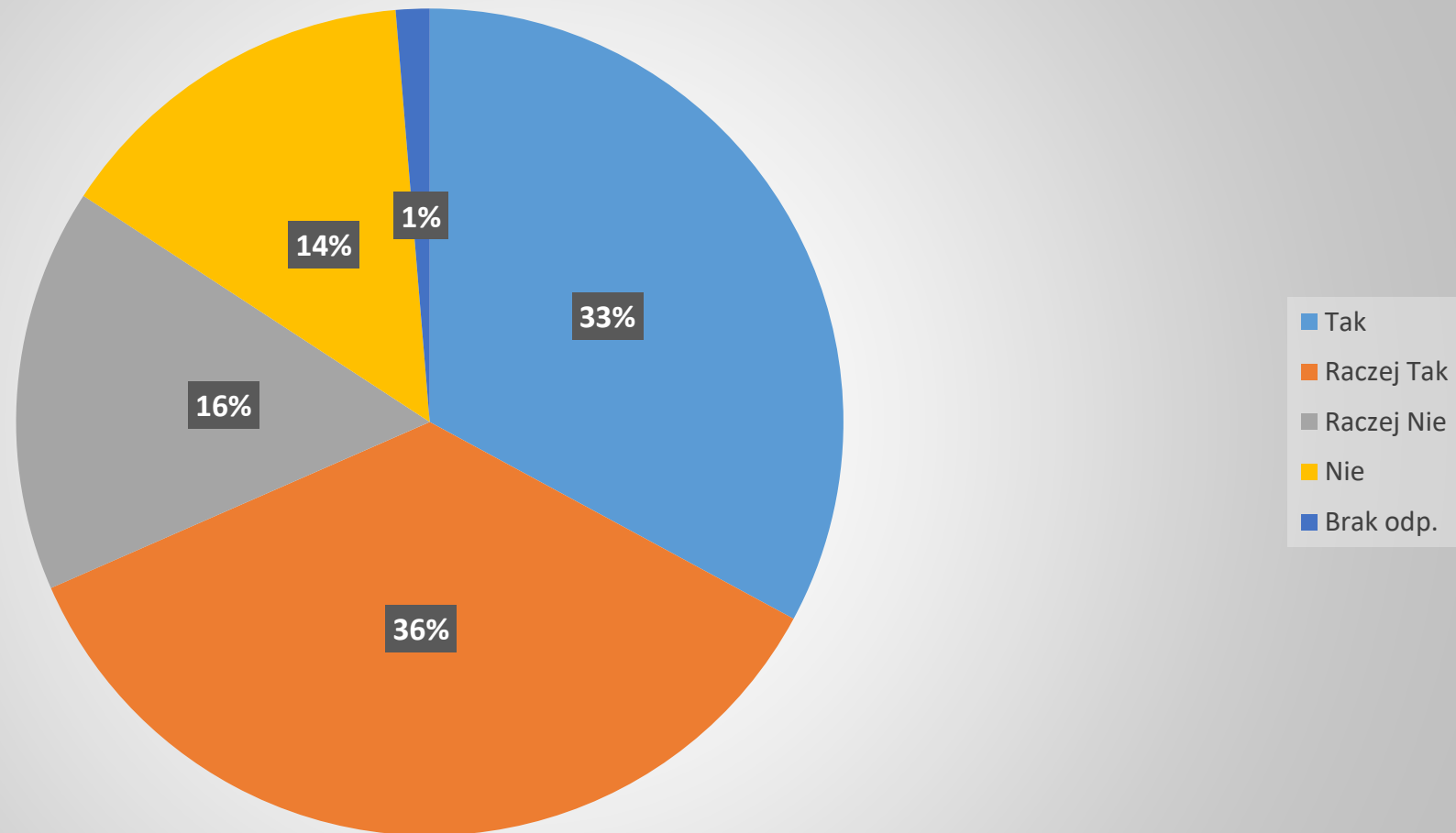
## 8. Nauczyciele dostrzegają to, w czym jestem dobry



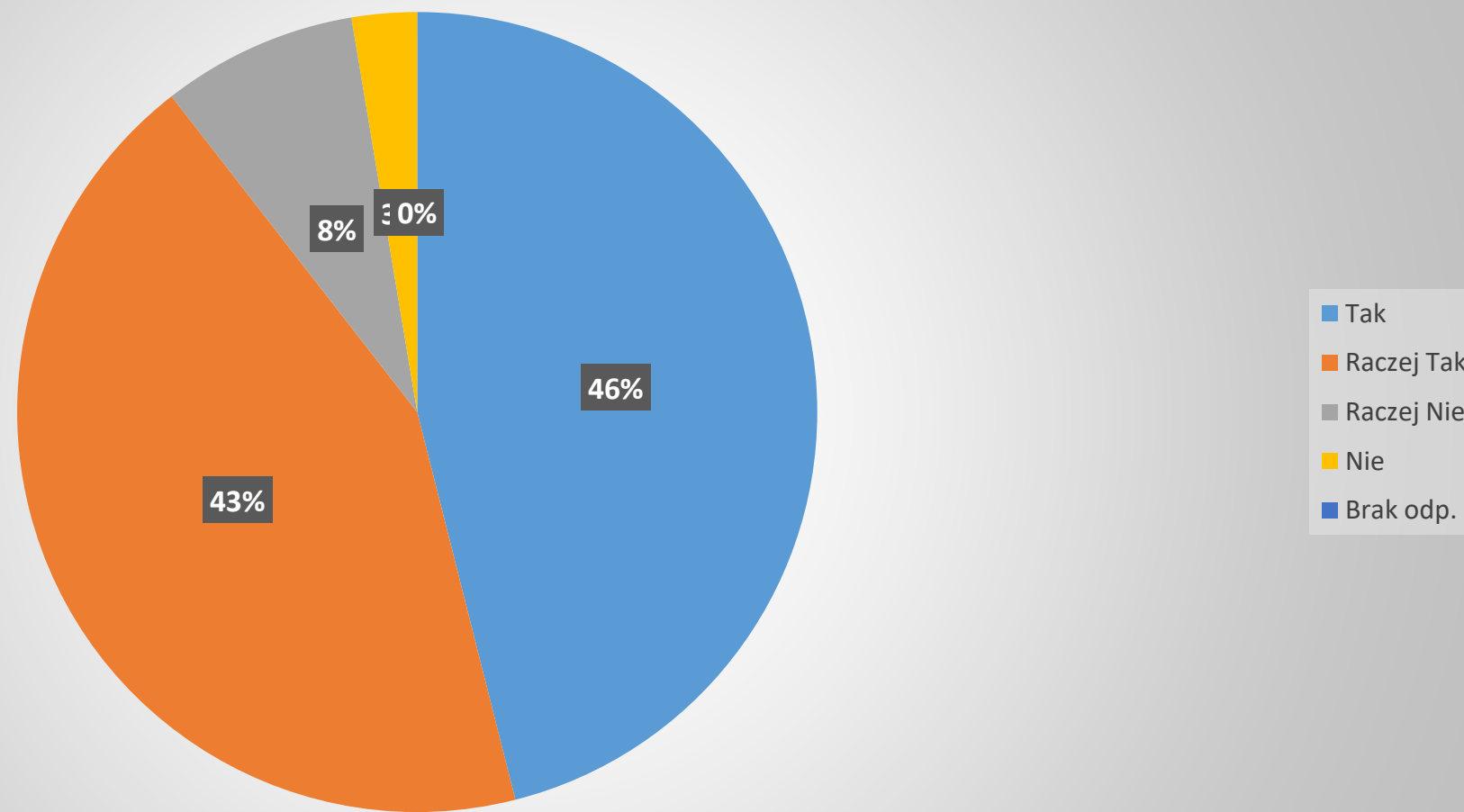
## 9. Nauczyciele pomagają mi, kiedy mam jakieś kłopoty lub trudności



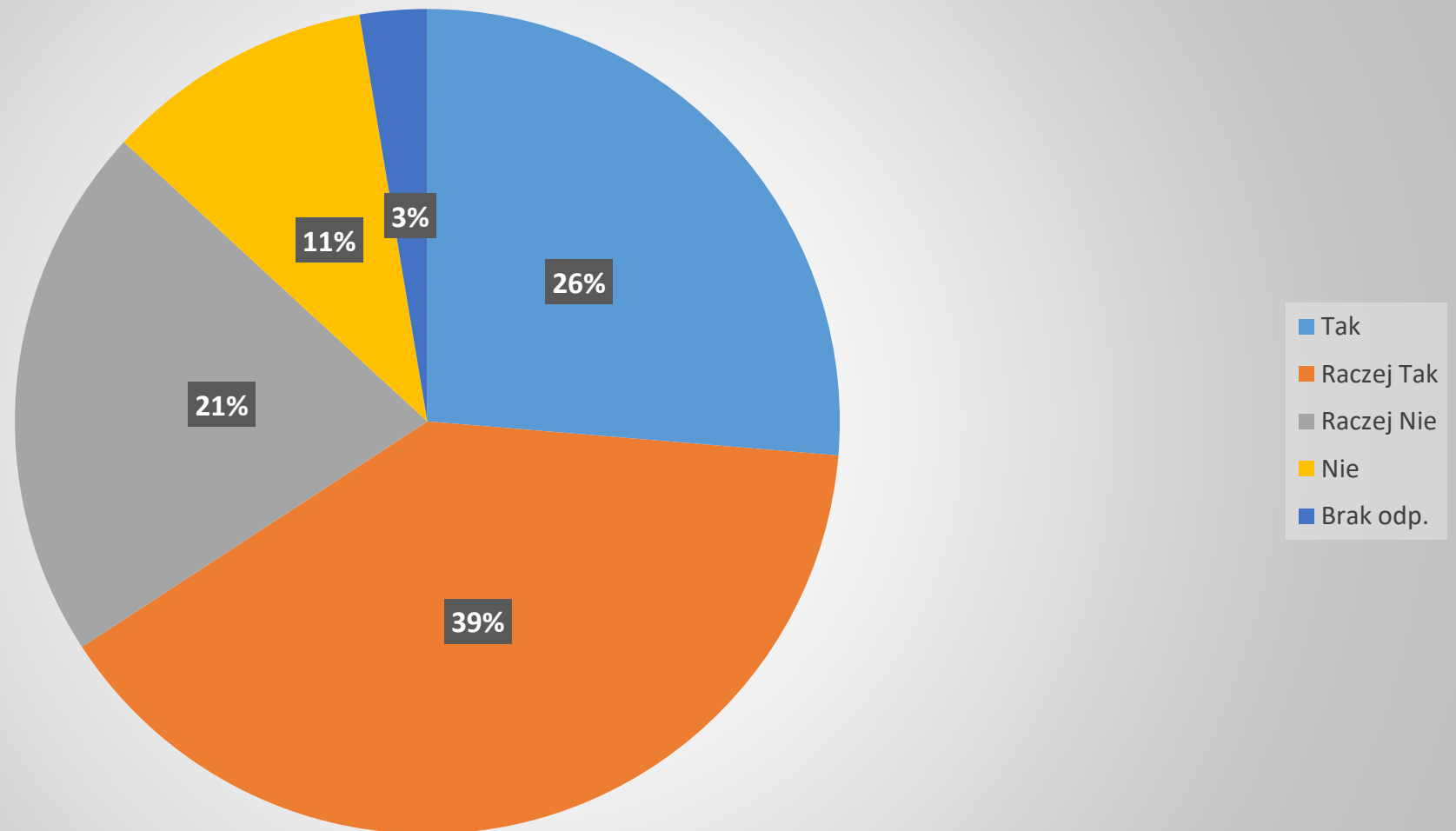
# 10. Uczniowie w mojej klasie są dla siebie życzliwi



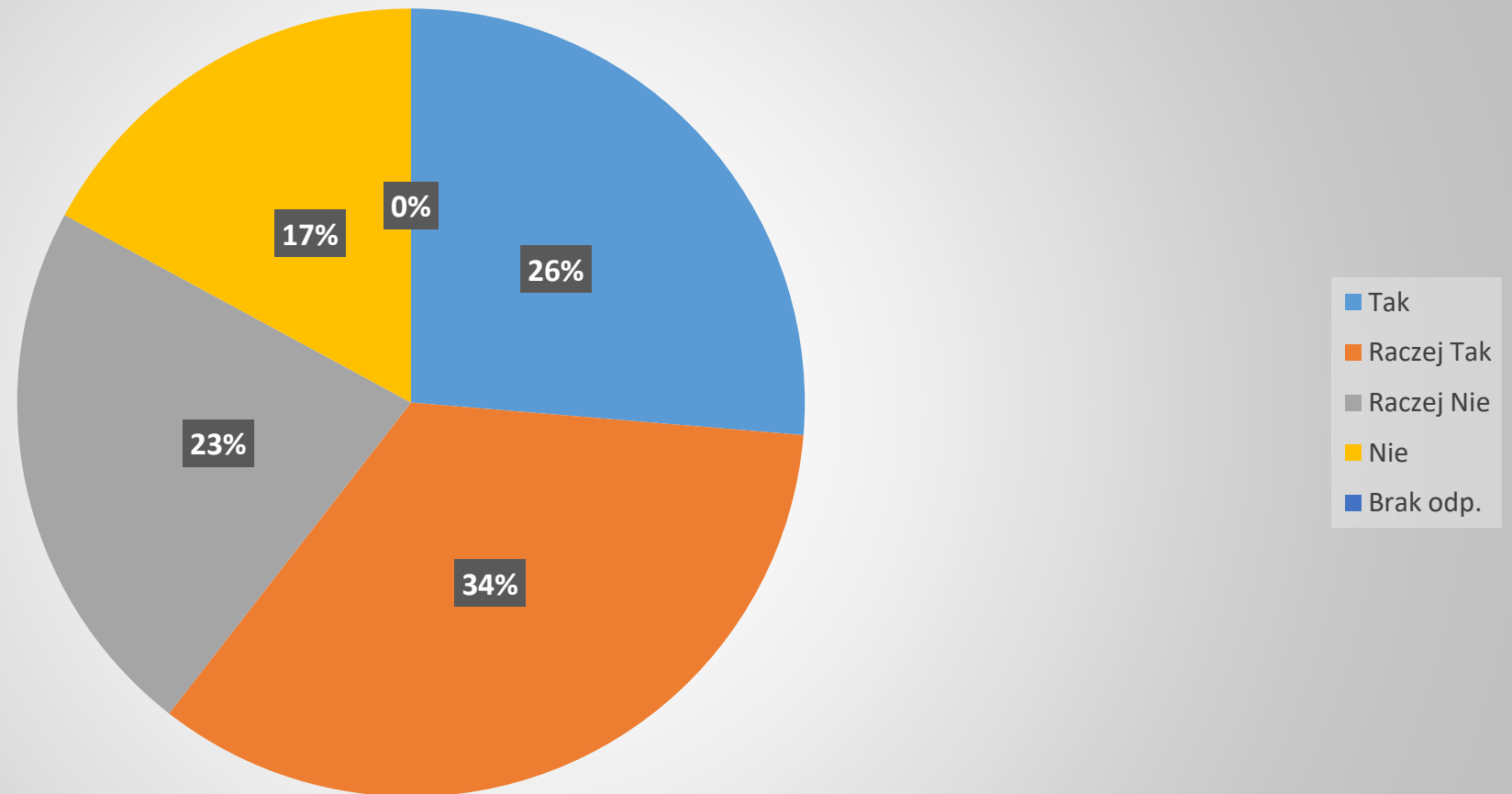
# 11. Uczniowie w mojej klasie akceptują mnie takim, jakim jestem



12. Gdy jakiś uczeń ma w mojej klasie jakiś kłopot, inny uczeń stara się mu pomóc

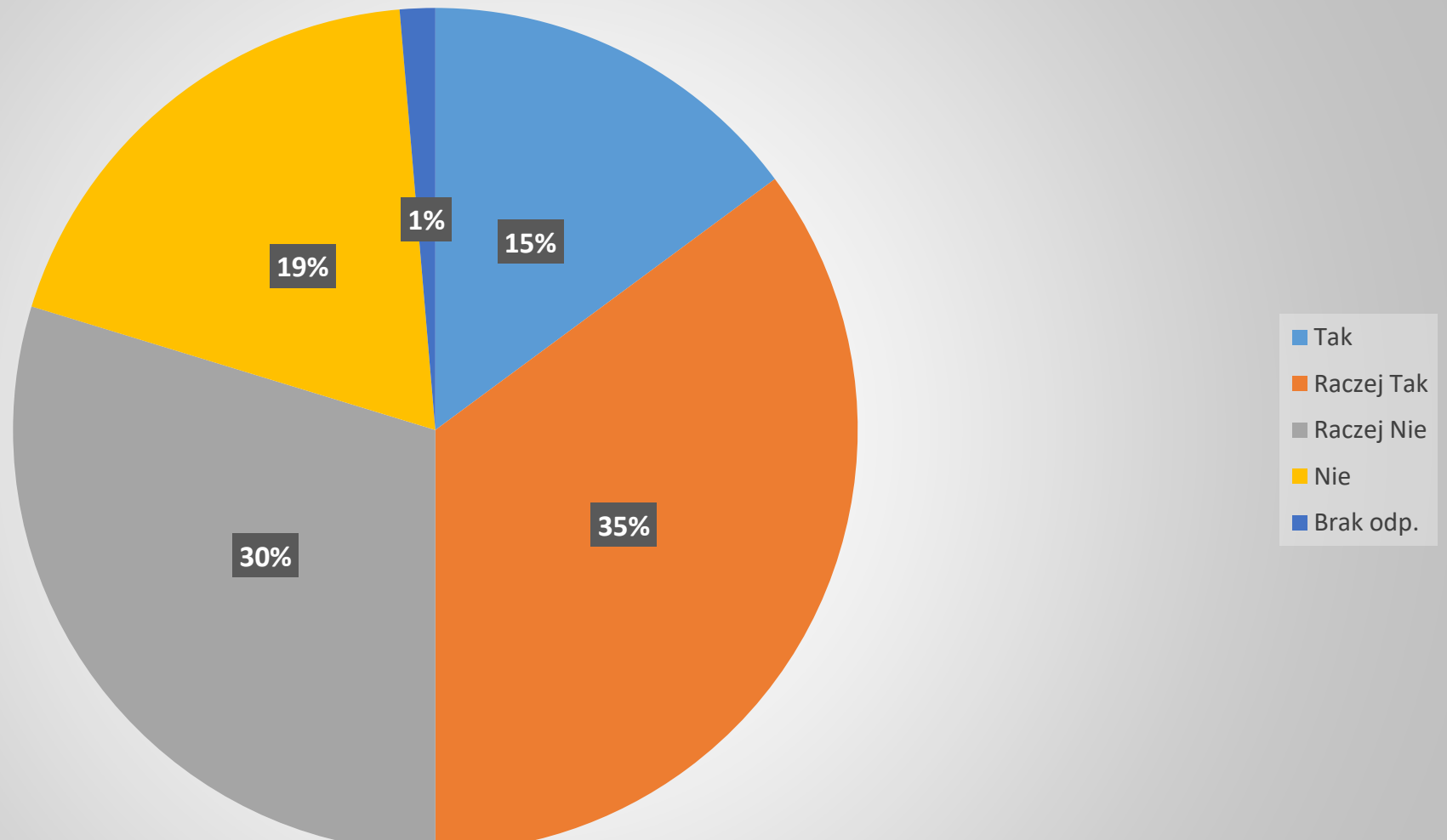


# 13. Uczniowie w mojej klasie dokuczają sobie rzadko lub wcale





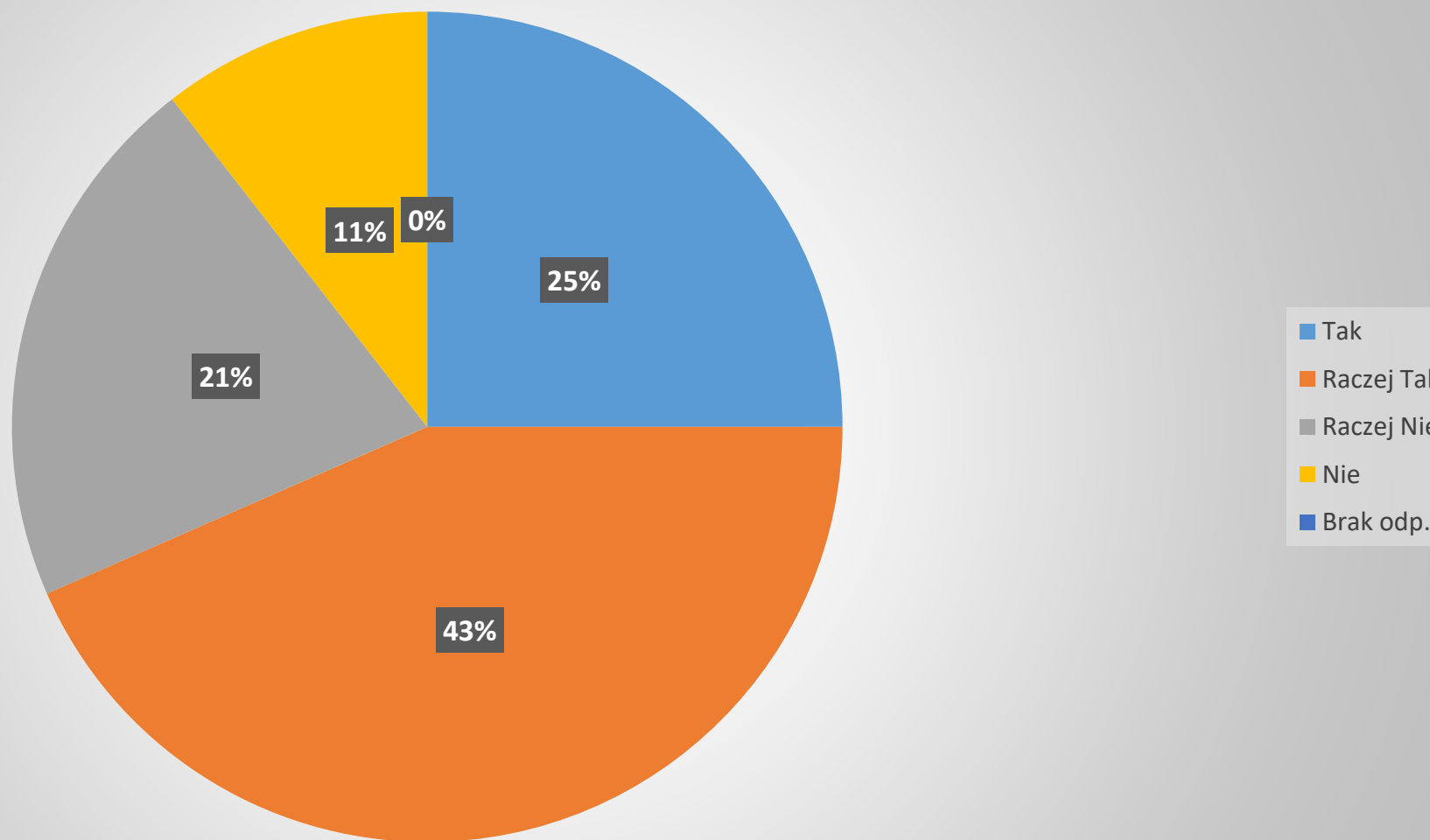
14. Uczniowie w mojej klasie starają się, aby nikt nie był pozostawiony na uboczu



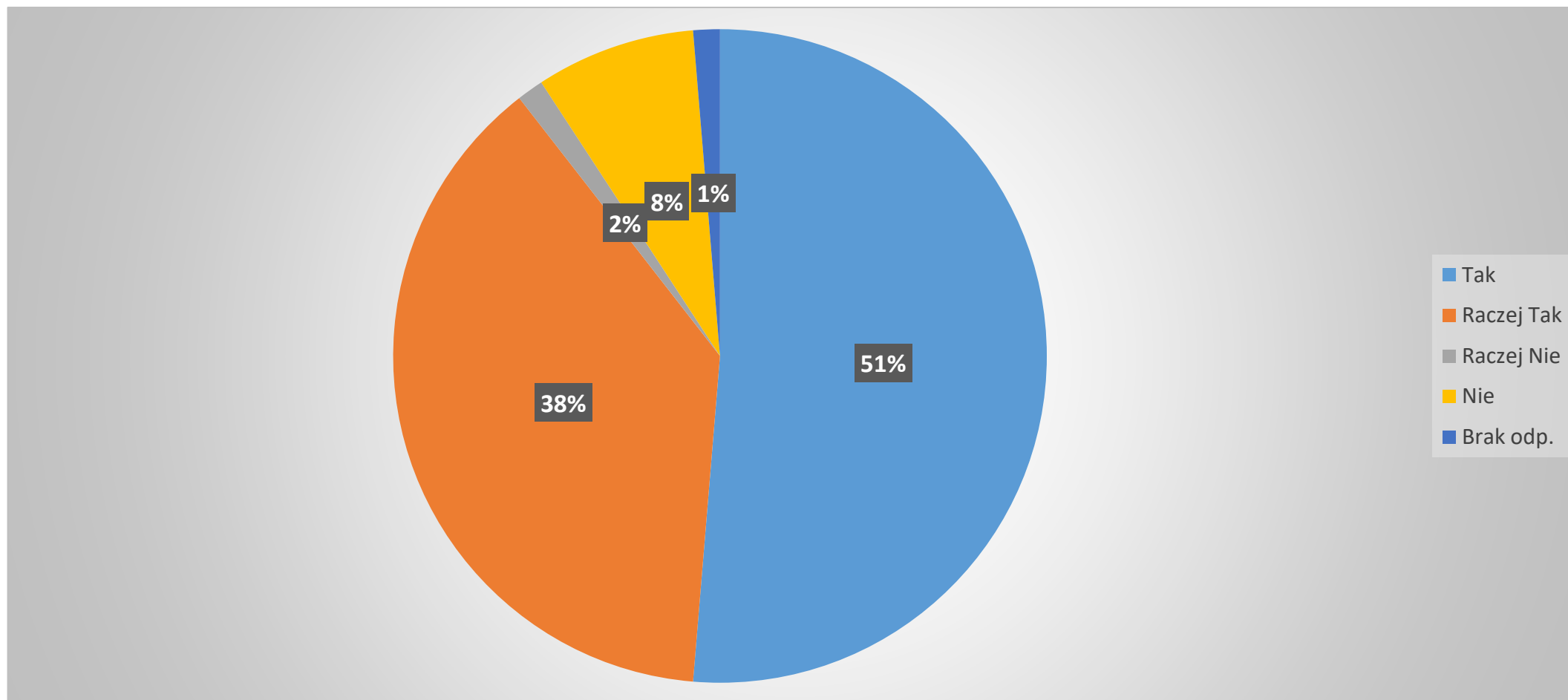
# **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

## **C – UCZENIE SIĘ O ZDROWIU**

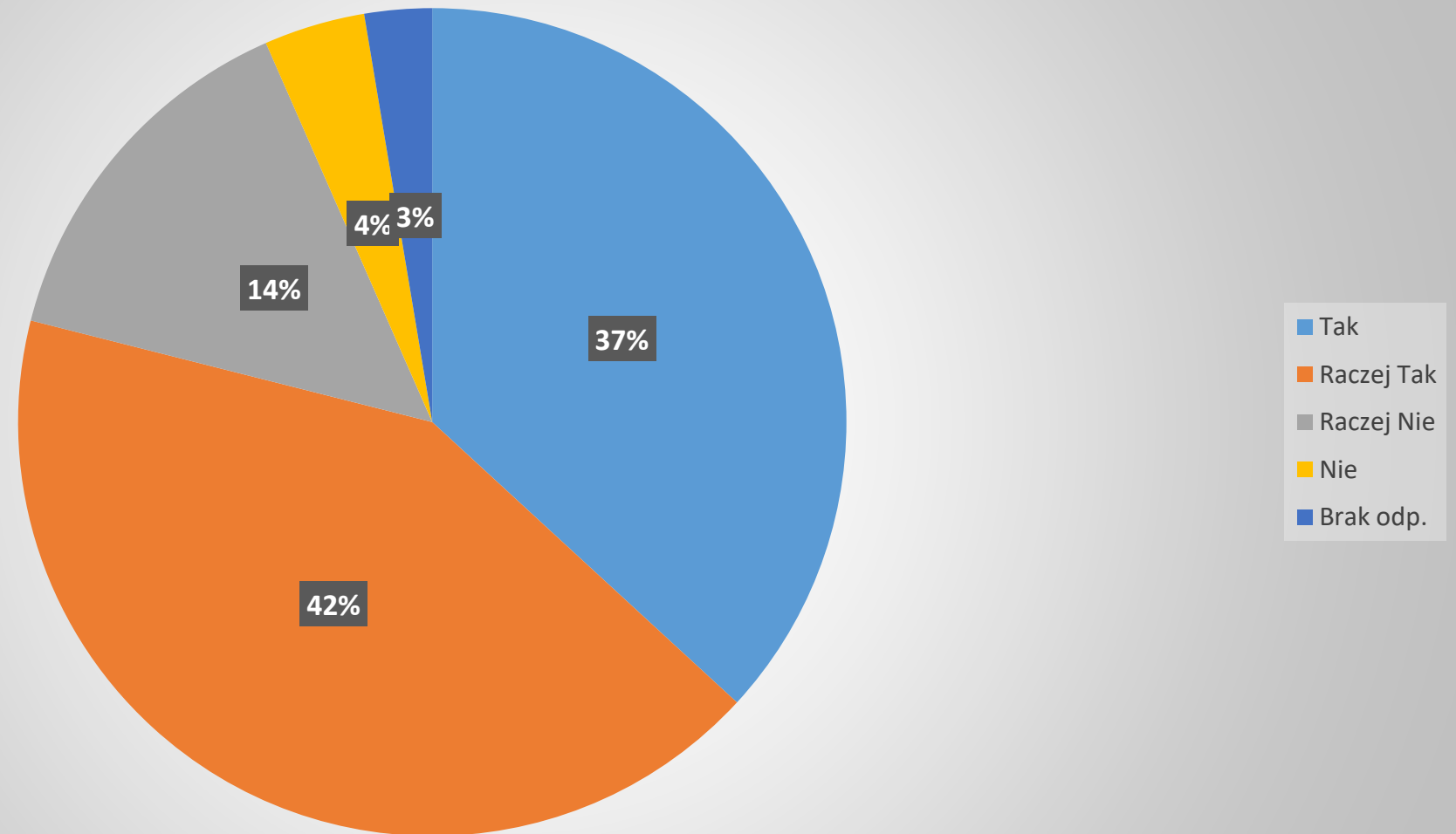
15. Na lekcjach różnych przedmiotów zajmujemy tematami dotyczącymi naszego zdrowia i samopoczucia



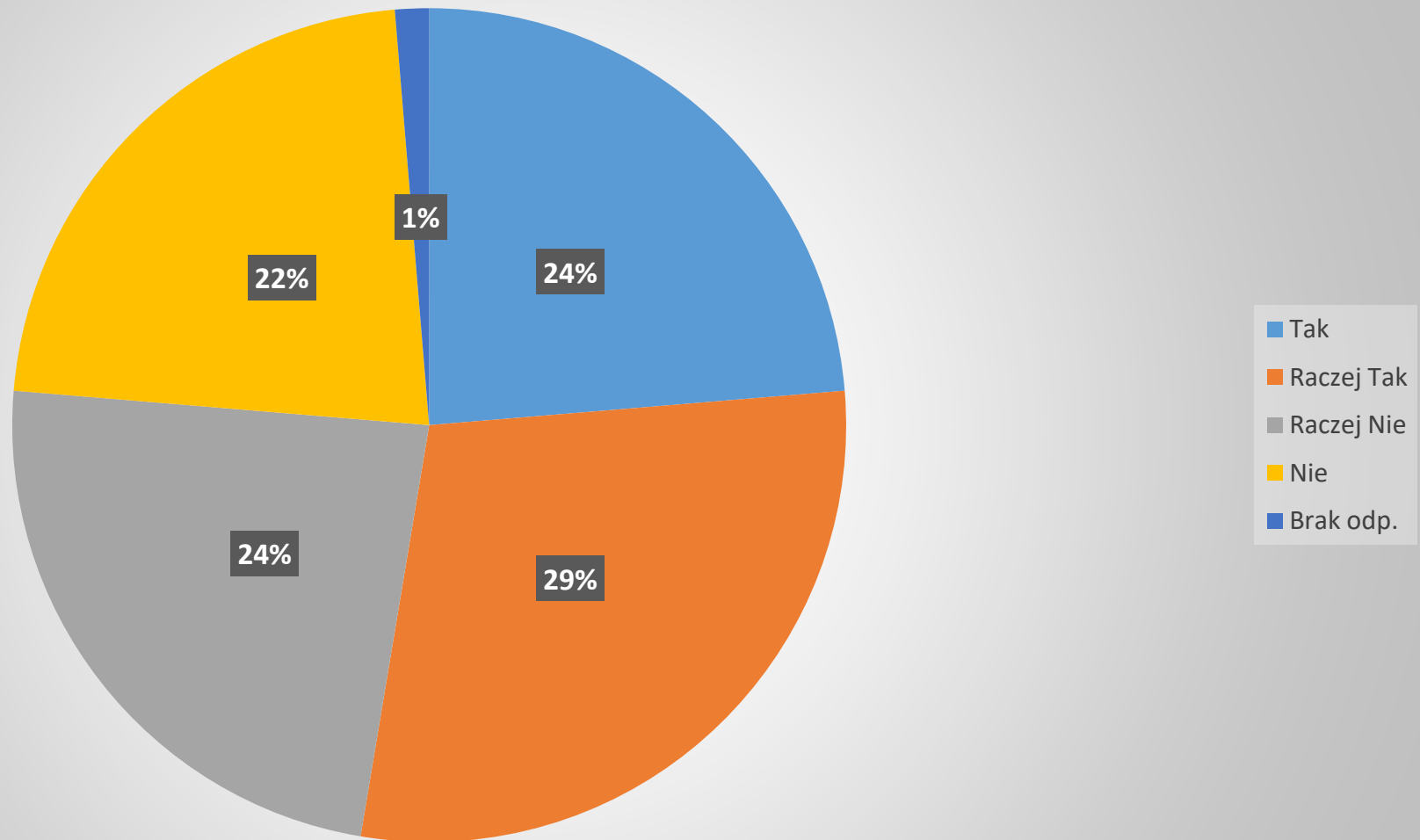
# 16. Na godzinach wychowawczych omawiamy tematy dotyczące zdrowia i dbałości o nie



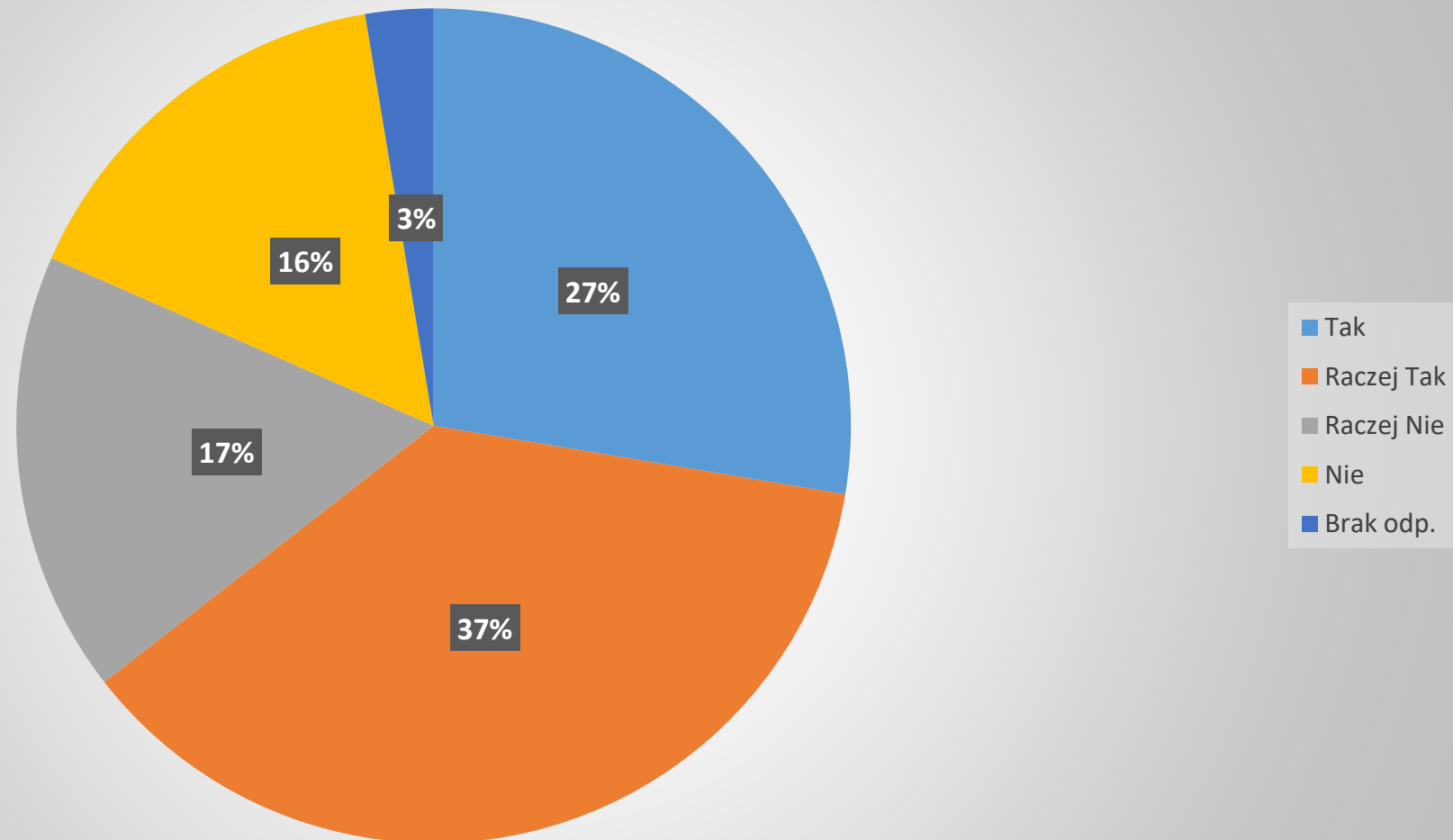
# 17. Możemy proponować tematy o zdrowiu, które nas interesują



# 18. Zajęcia na temat zdrowia i samopoczucia są dla mnie ciekawe



# 19. To, czego uczę się o zdrowiu w szkole, zachęca mnie do dbania o zdrowie



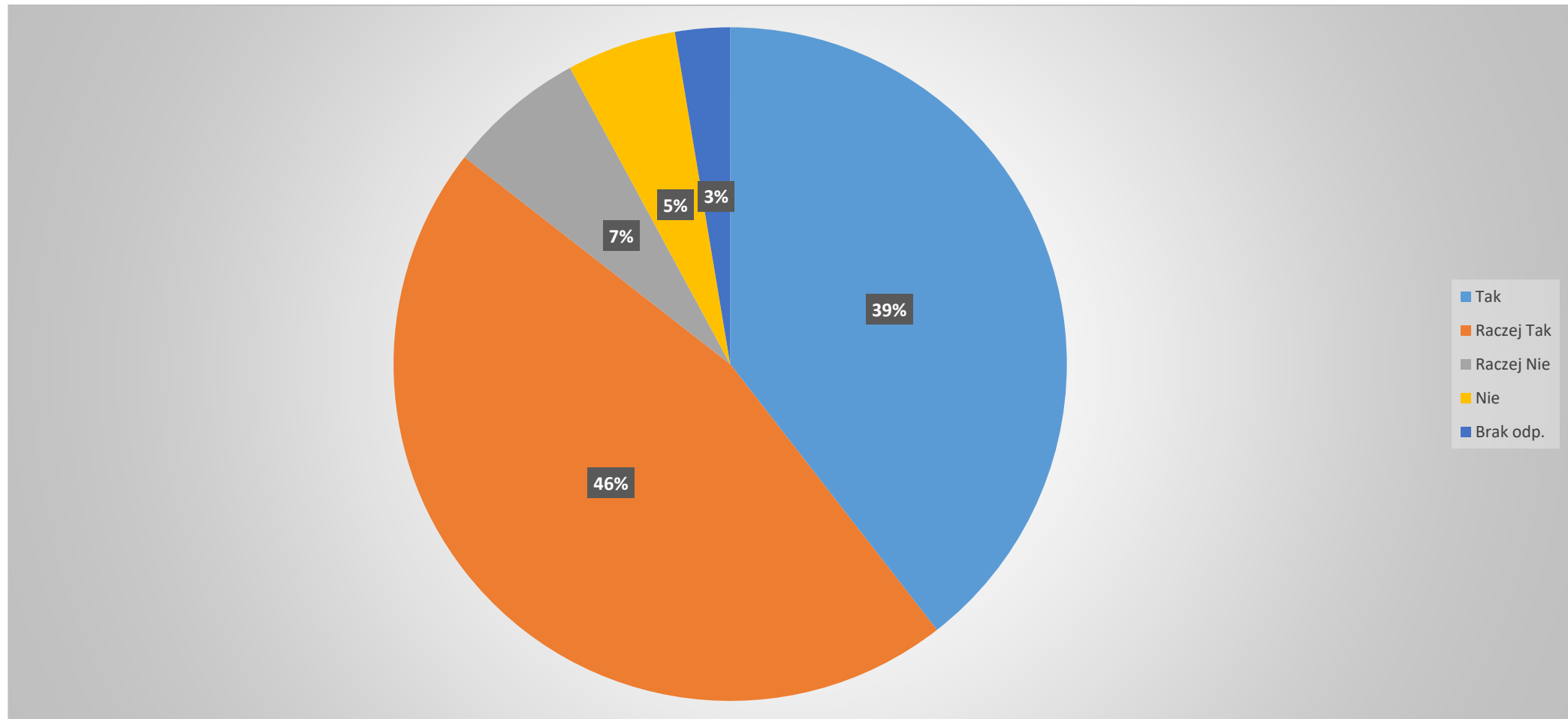
# **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

## **D – WARUNKI W SZKOLE I**

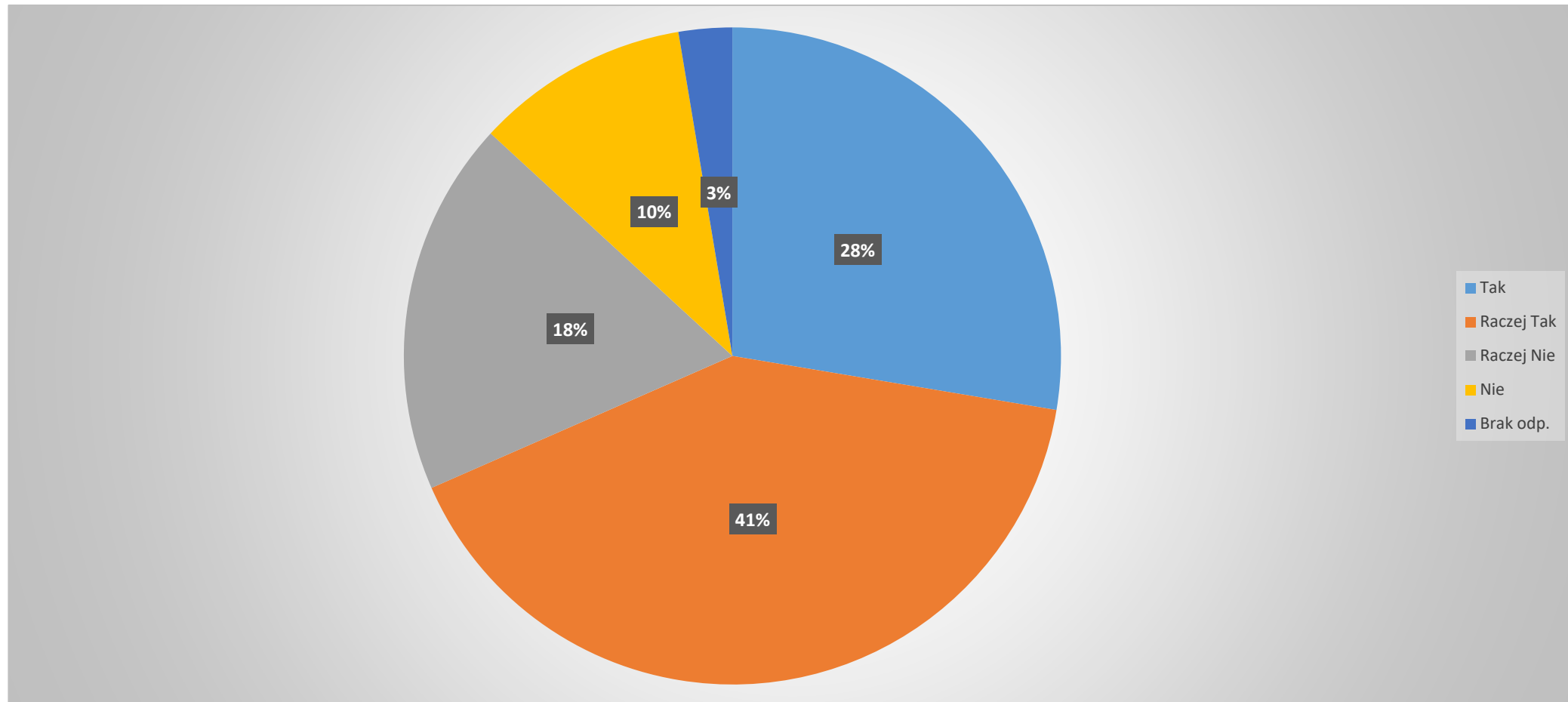
### **ORGANIZACJA ZAJĘĆ**



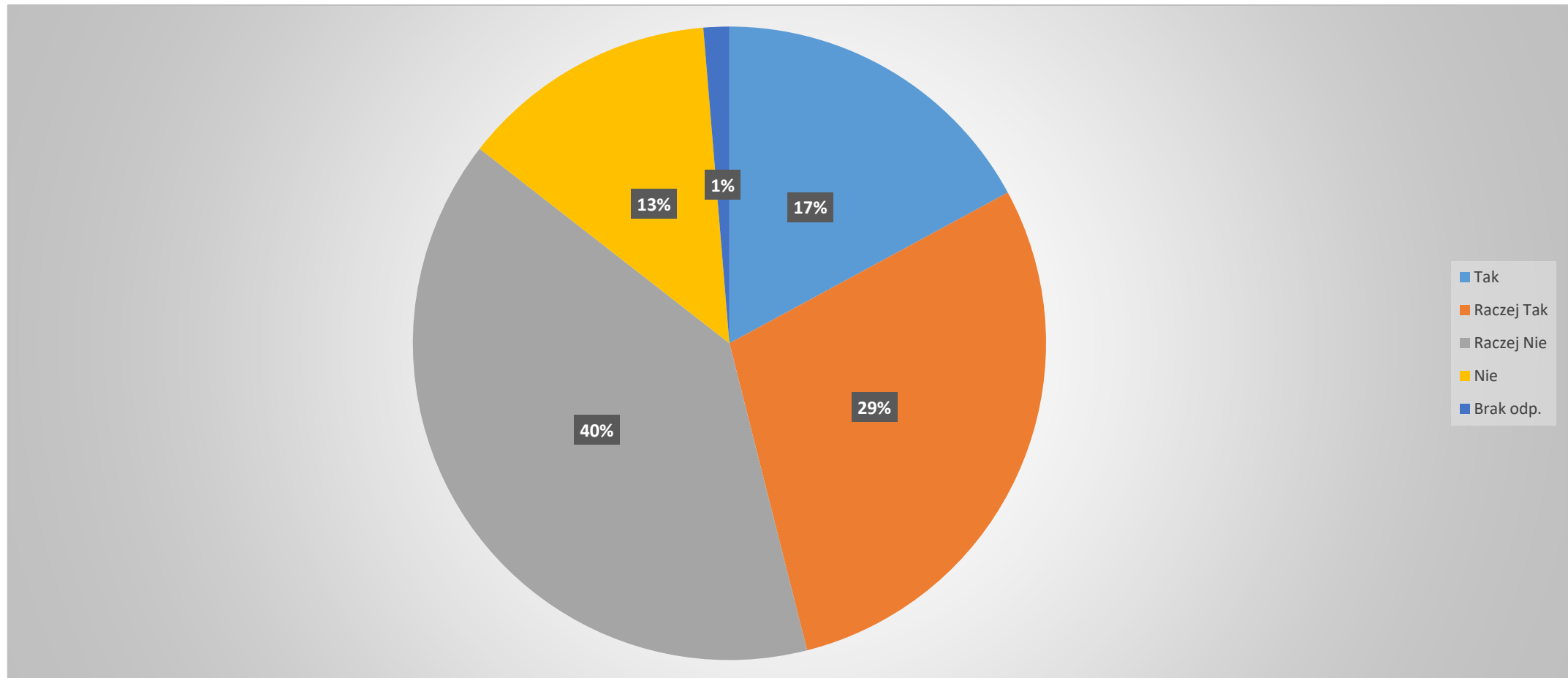
## 20. W mojej szkole jest czysto



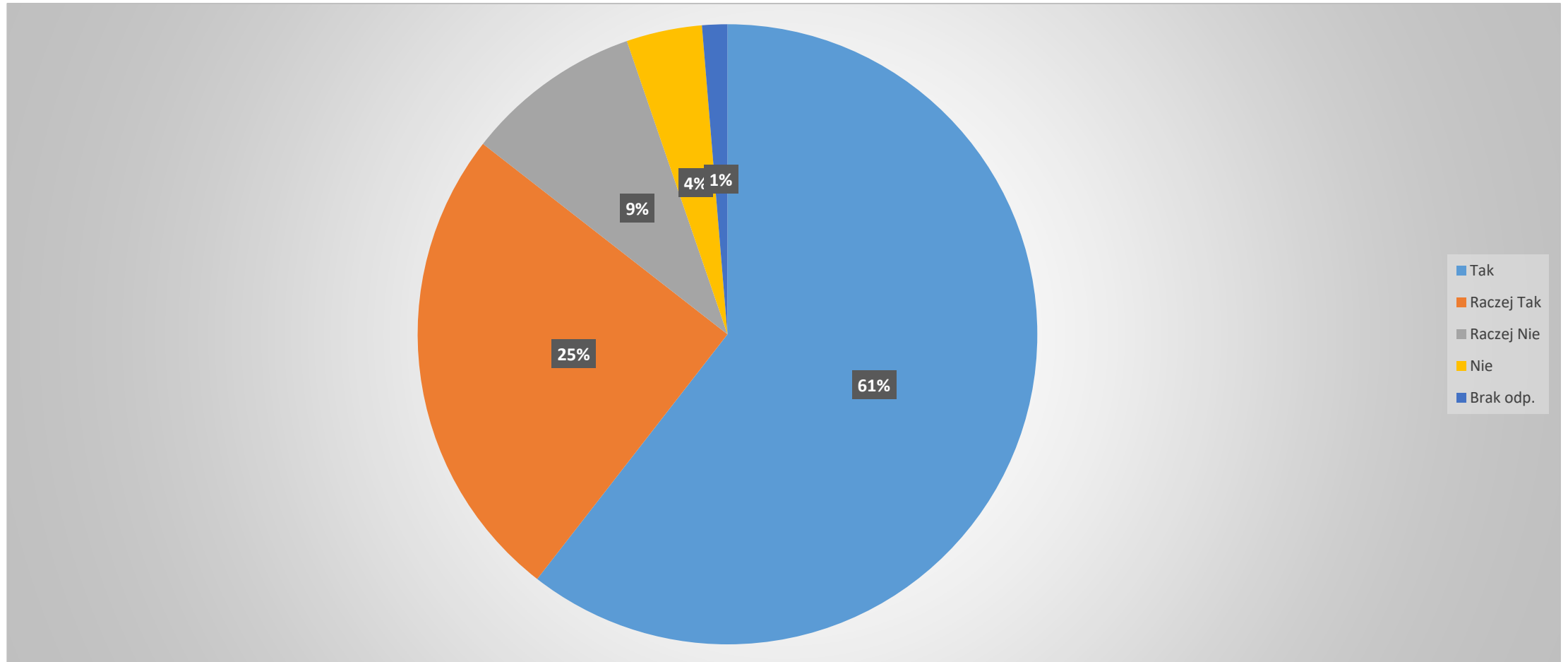
21. Toalety i umywalnie w szkole są czyste i prawie zawsze w nich jest papier toaletowy, mydło, jednorazowe ręczniki lub suszarki



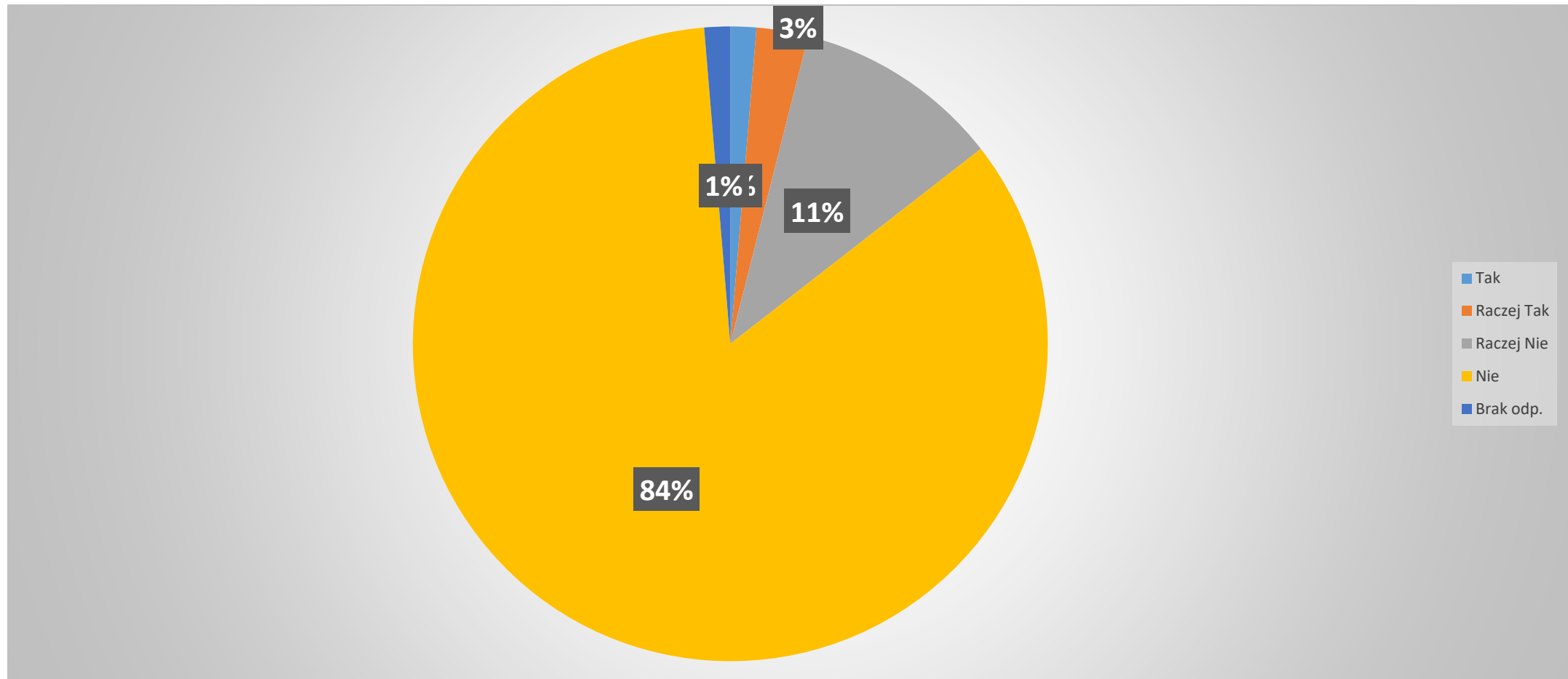
## 22. Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole



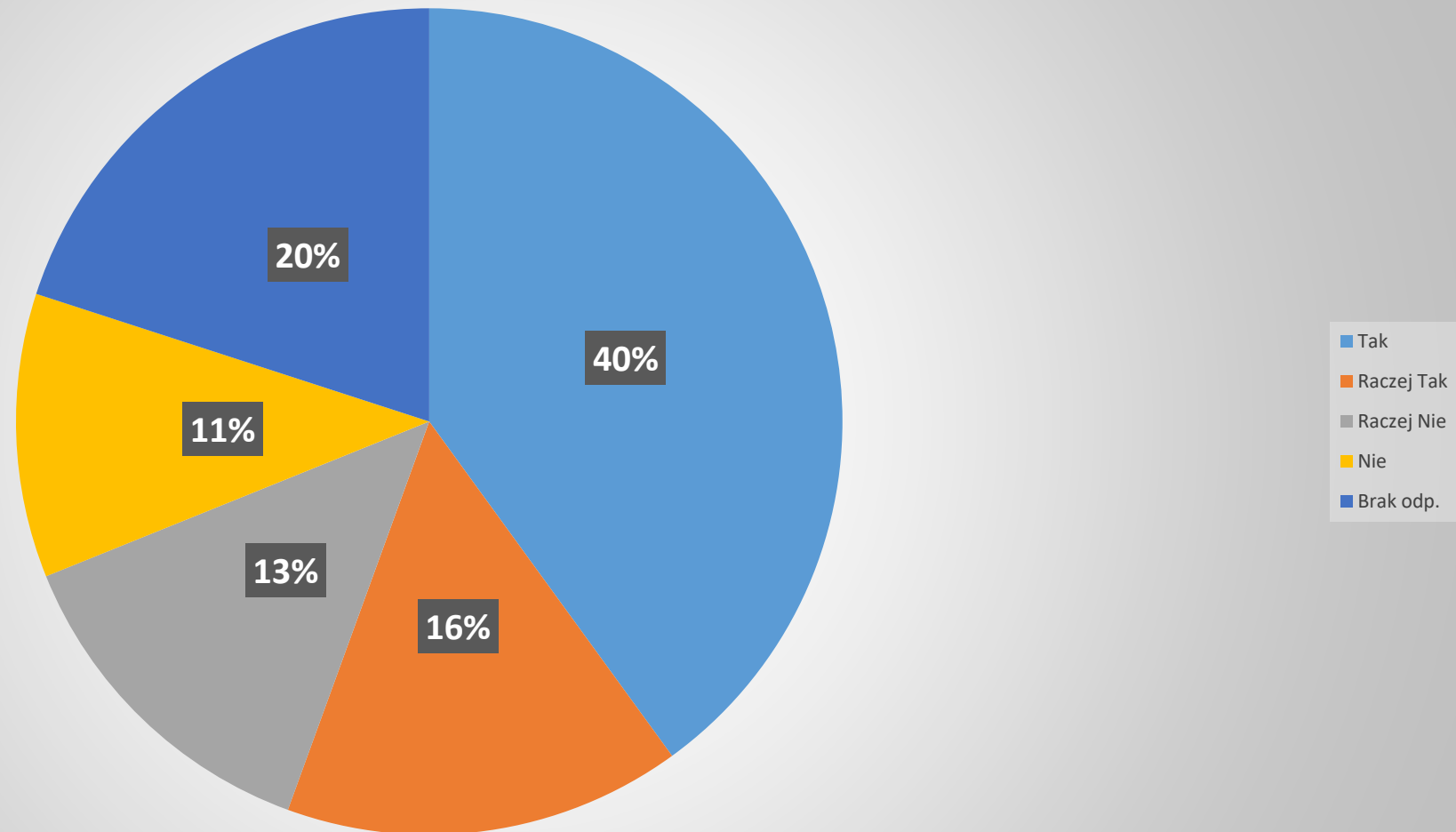
23. Przy sprzyjającej pogodzie możemy spędzać przerwy międzylekcyjne na powietrzu.



## 24. W szkole zwykle zjadamy drugie śniadanie wspólnie z nauczycielem



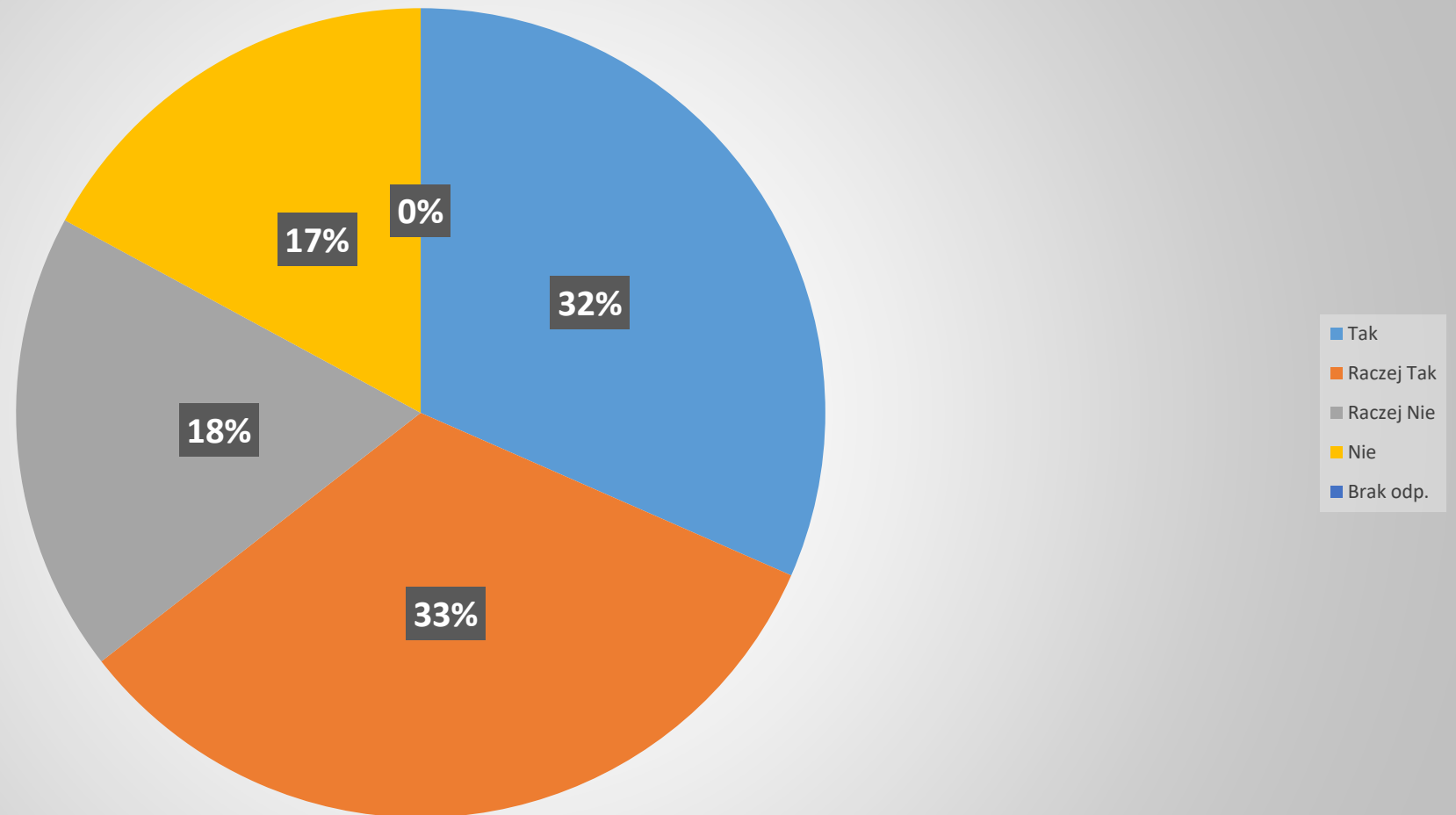
25. Jeśli jem obiad w stołówce szkolnej, mogę go zjeść spokojnie bez pośpiechu



# **SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE**

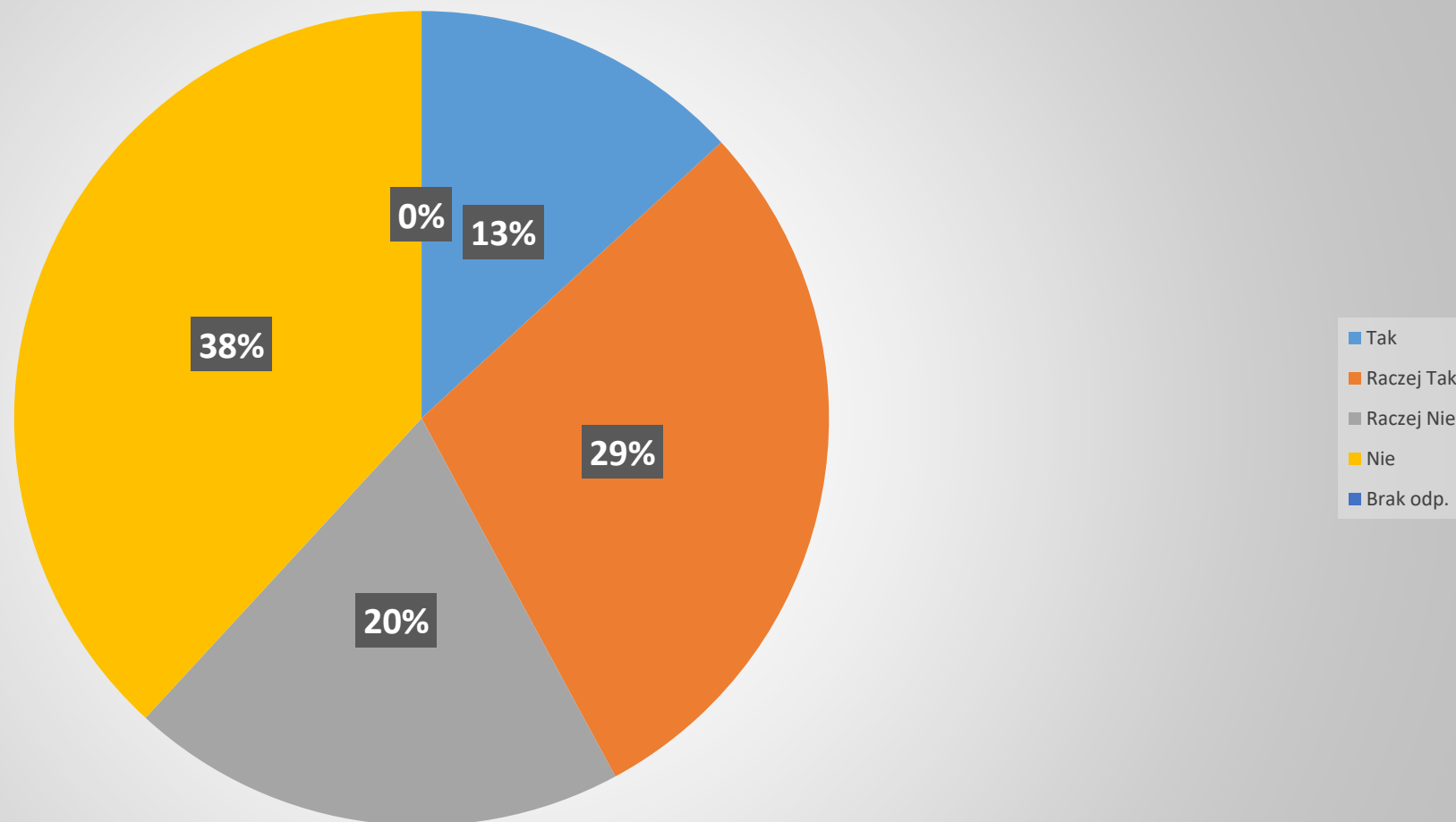
## **E – MOJE SAMOPOCZUCIE W SZKOLE**

## 26. Zwykle dobrze czuję się w szkole

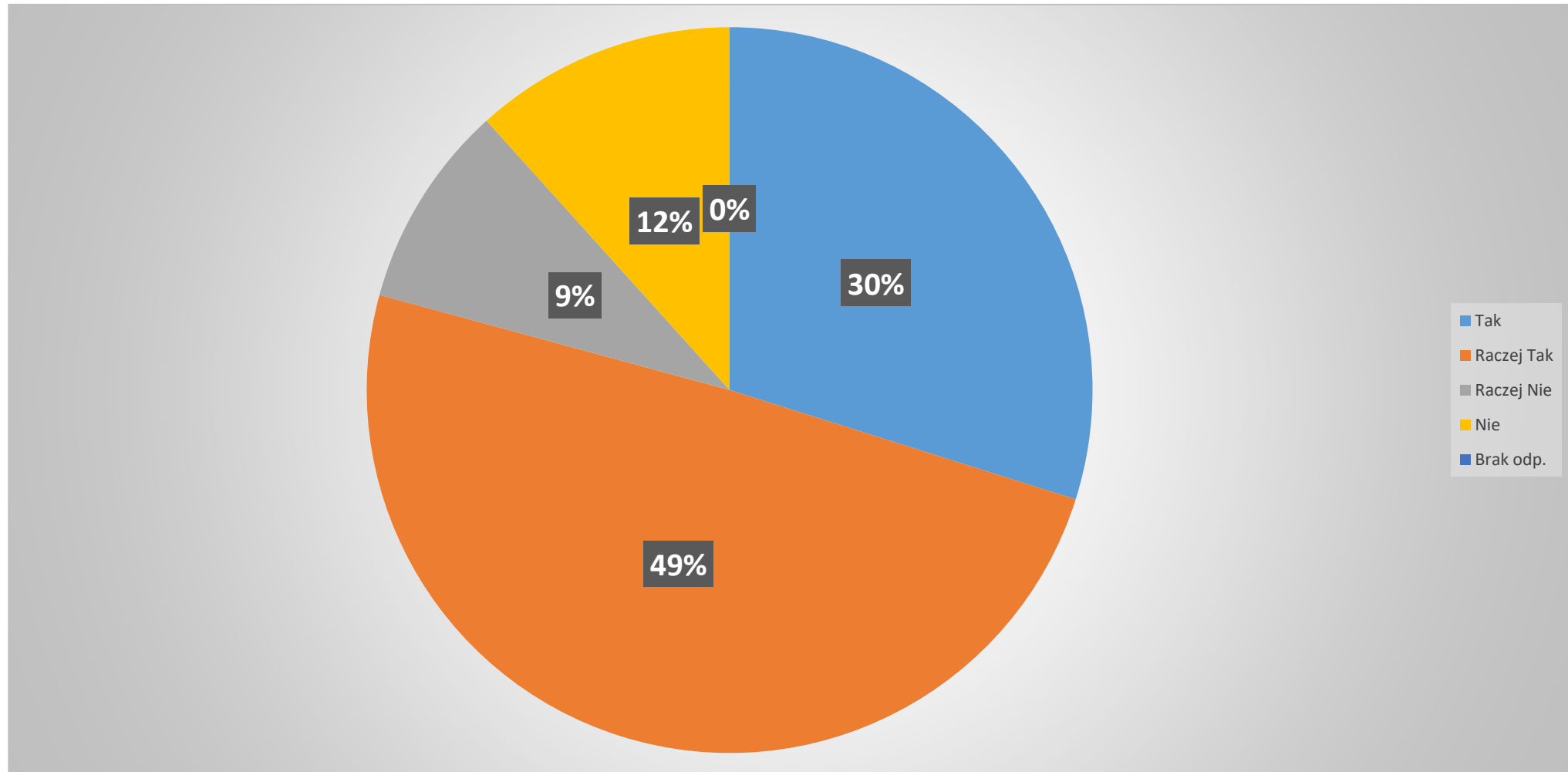




## 27. Lubię być w szkole



## 28. W szkole czuję się bezpiecznie



## Co powoduje, że **DOBRCZE** czuję się w szkole?

1. Rozmowy z kolegami i koleżankami, przyjaciele.
2. Spędzony czas na przerwach.
3. Kartkówki.
4. Lekcje języka polskiego.
5. Porządek w szkole.
6. Uczę się nowych rzeczy.
7. Dobra, fajna atmosfera.
8. Lekcje w-f, porządek w szkole.
9. Otoczenie uczniów i nauczycieli.



## Co powoduje, że **ŹLE** czuję się w szkole?

Wyśmiewanie i krytykowanie, dziewczyny nie lubią chłopców, dokuczanie dziewczynom, mało w-f.  
Dużo nauki, długie lekcje, długa historia, dużo czasu w szkole, duża ilość sprawdzianów, zadań domowych.

Niektórzy nauczyciele.

Wczesne wstawanie

Niektórzy w szkole nie są traktowani na równi z innymi.

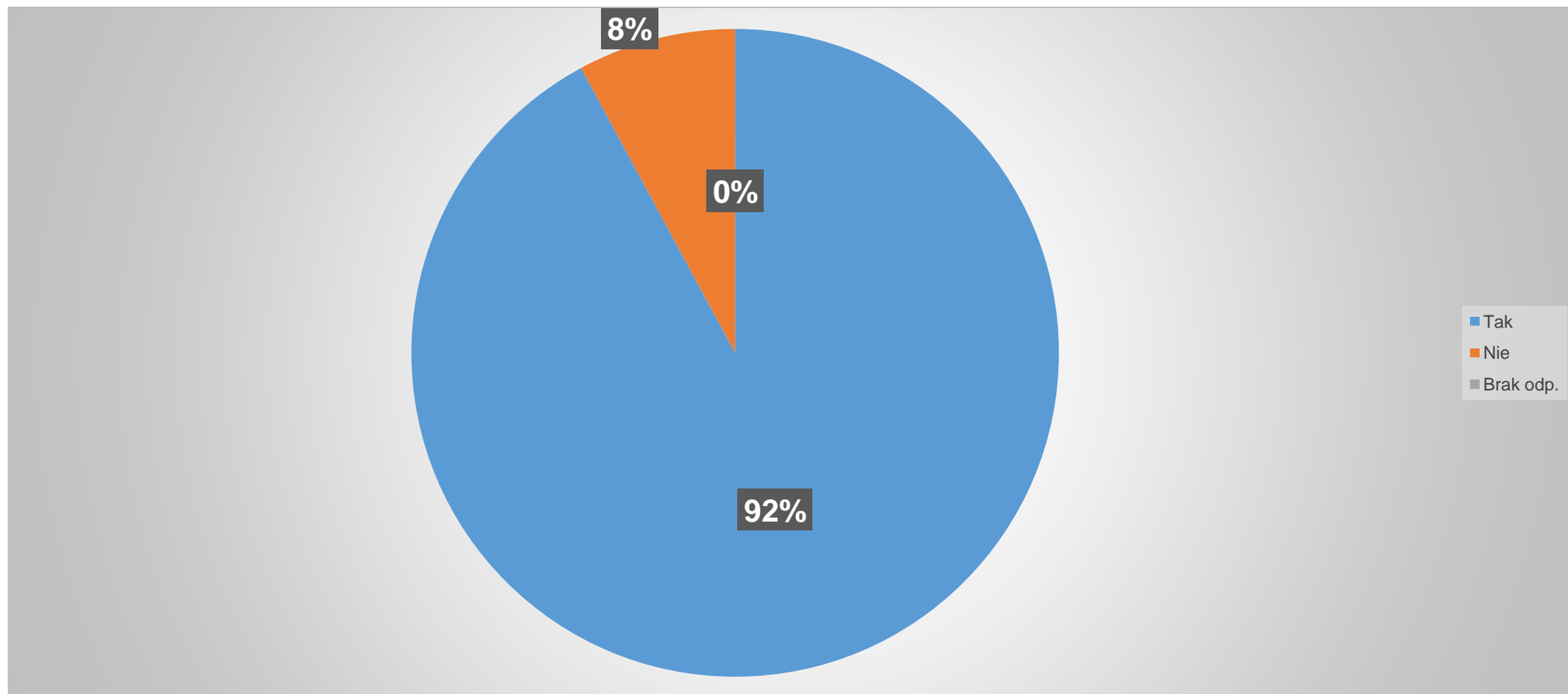
Otoczenie, klasa.

Dużo pisania.

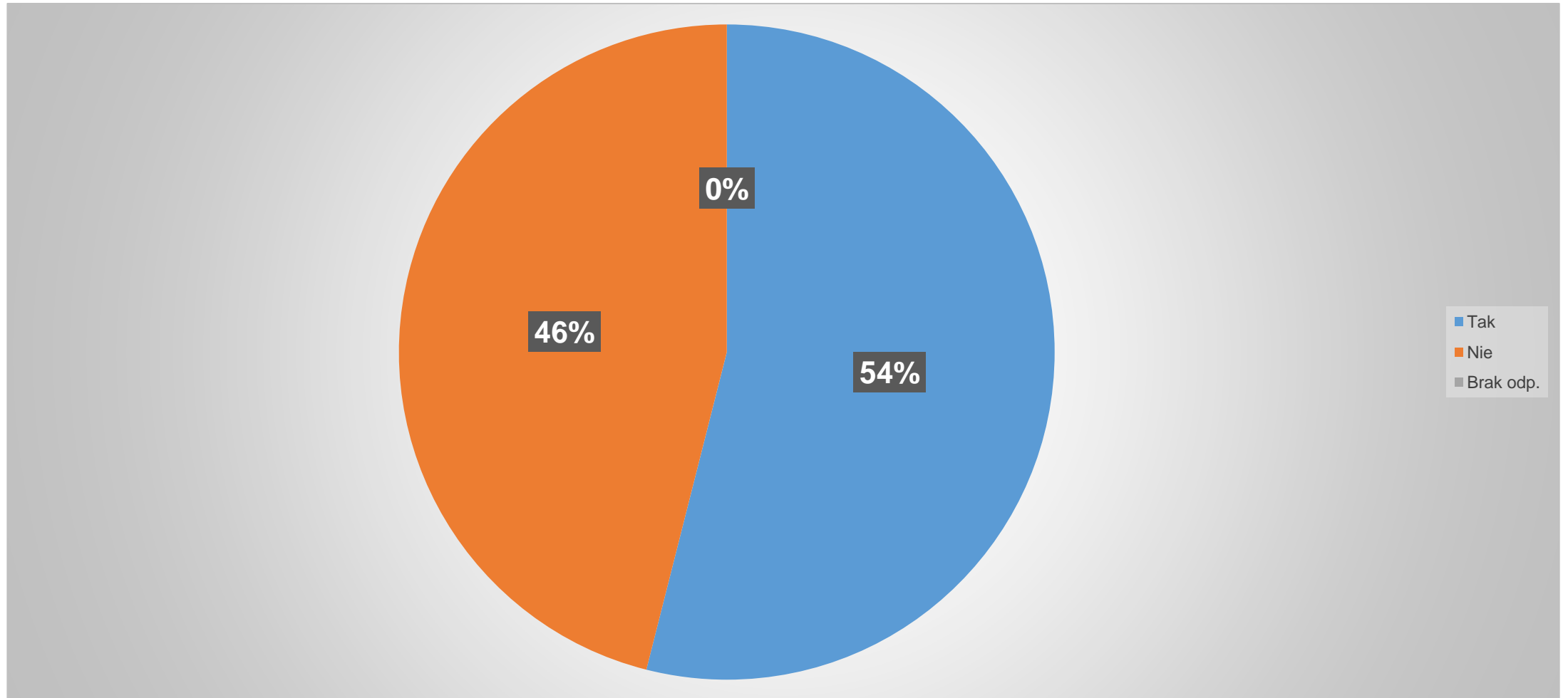
Nigdy się źle nie czuję.



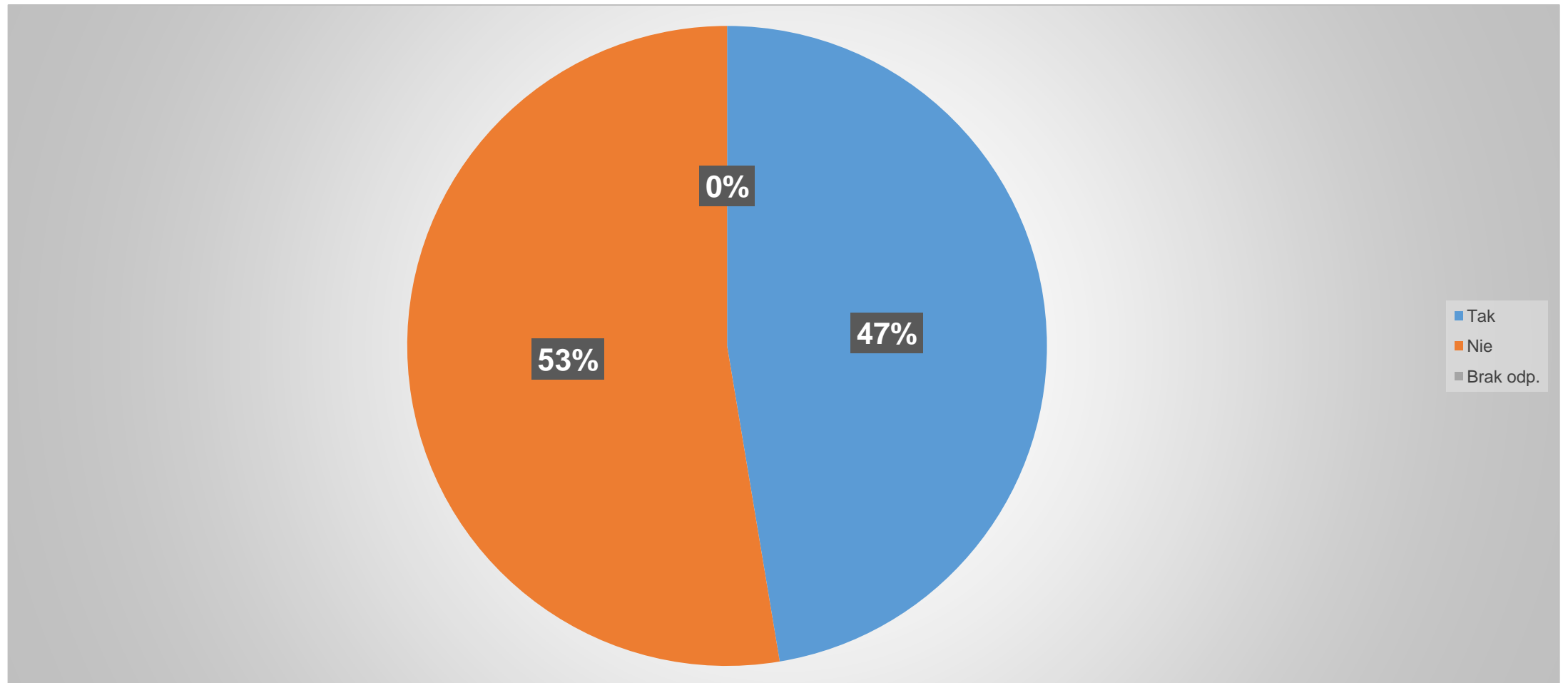
## 29. Staram się być bardziej aktywny fizycznie



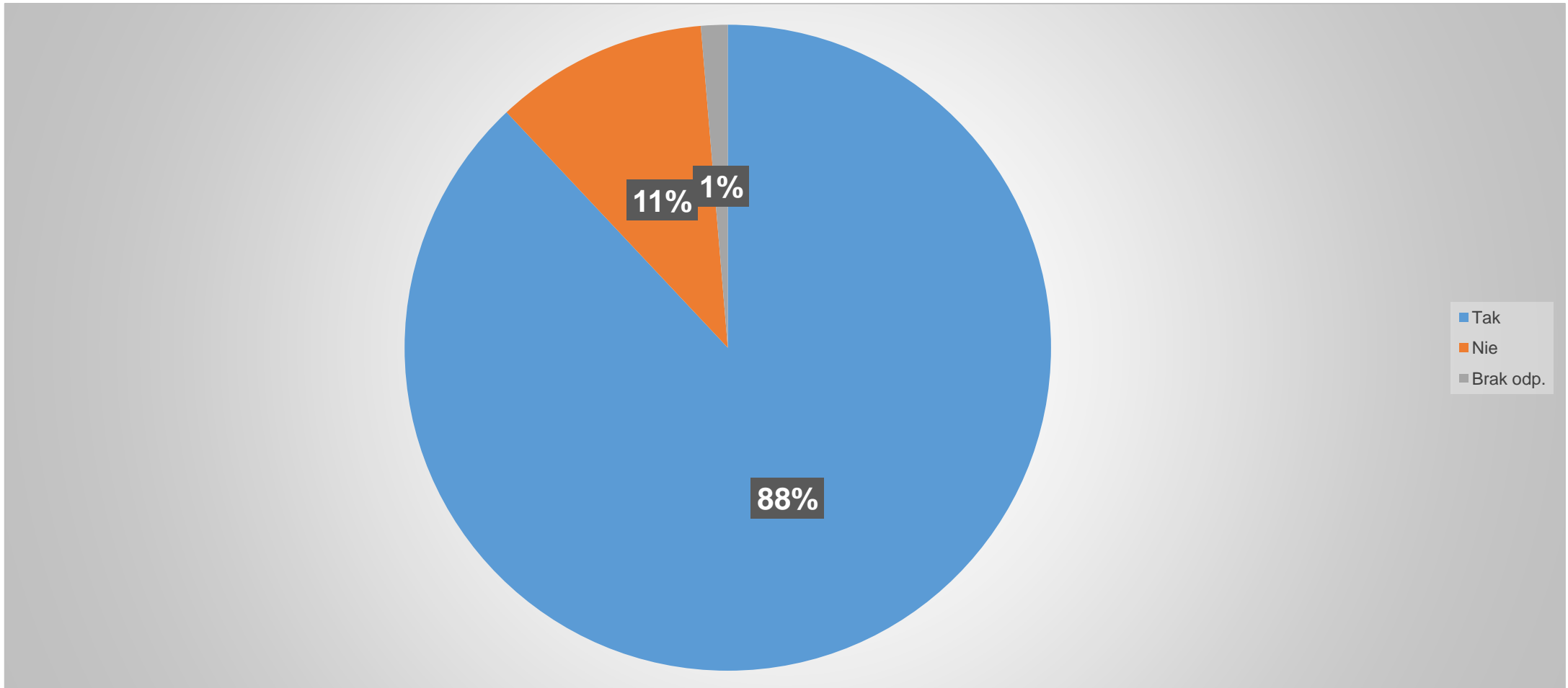
30. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem codziennie owoce, warzywa,...)



31. Ograniczam czas spędzony przy komputerze, tablecie, smartfonie, na oglądaniu telewizji

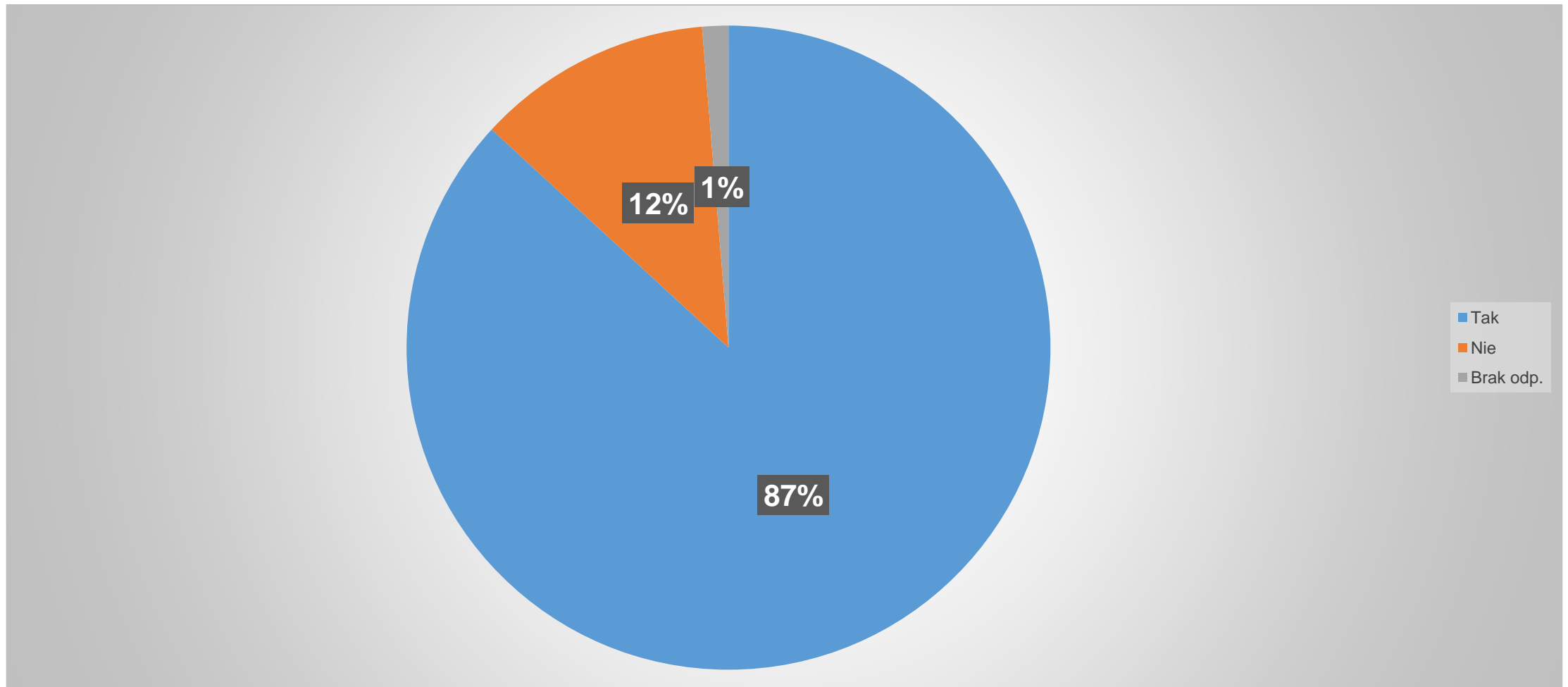


## 32. Bardziej dbam o higienę osobistą

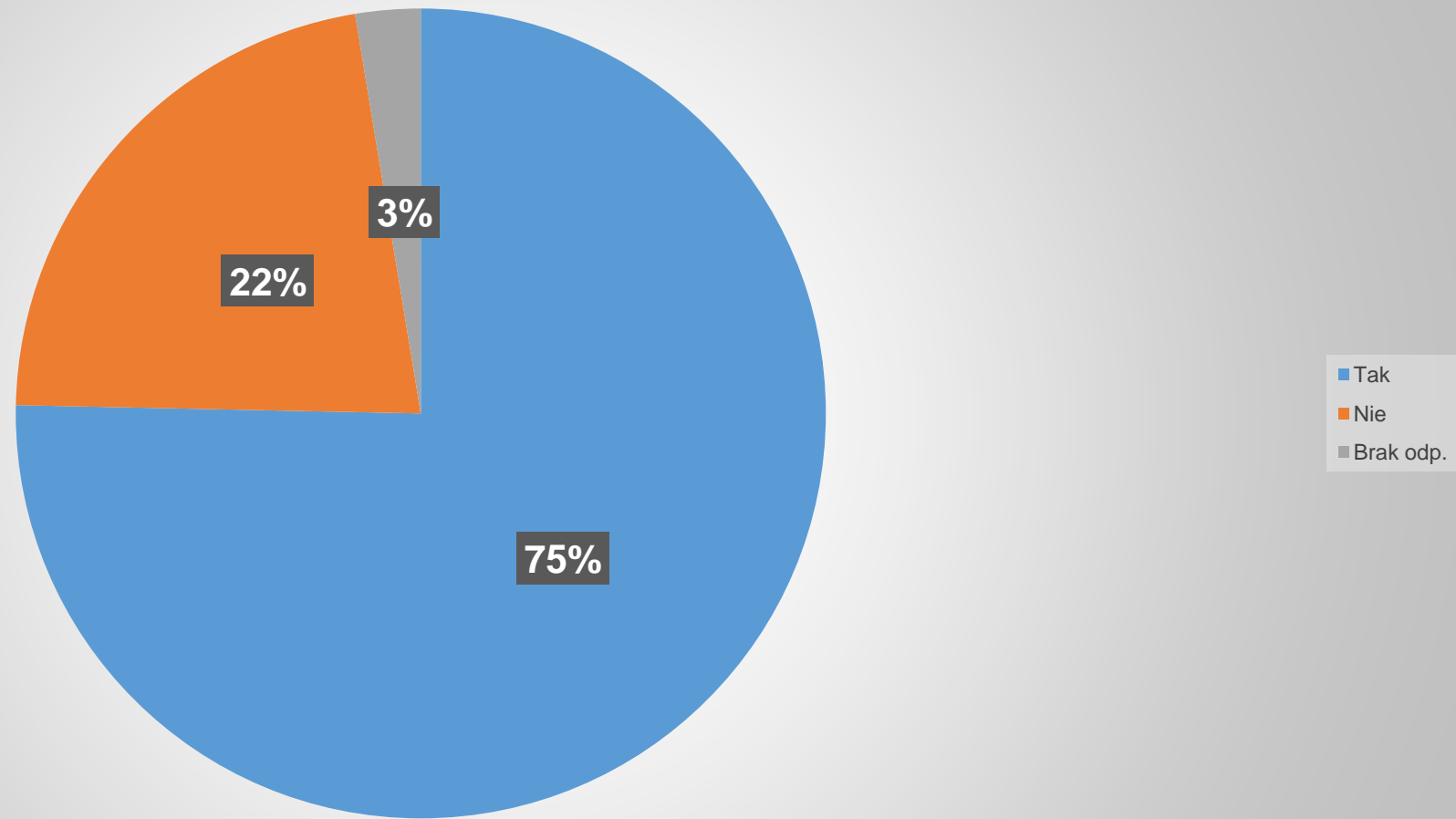




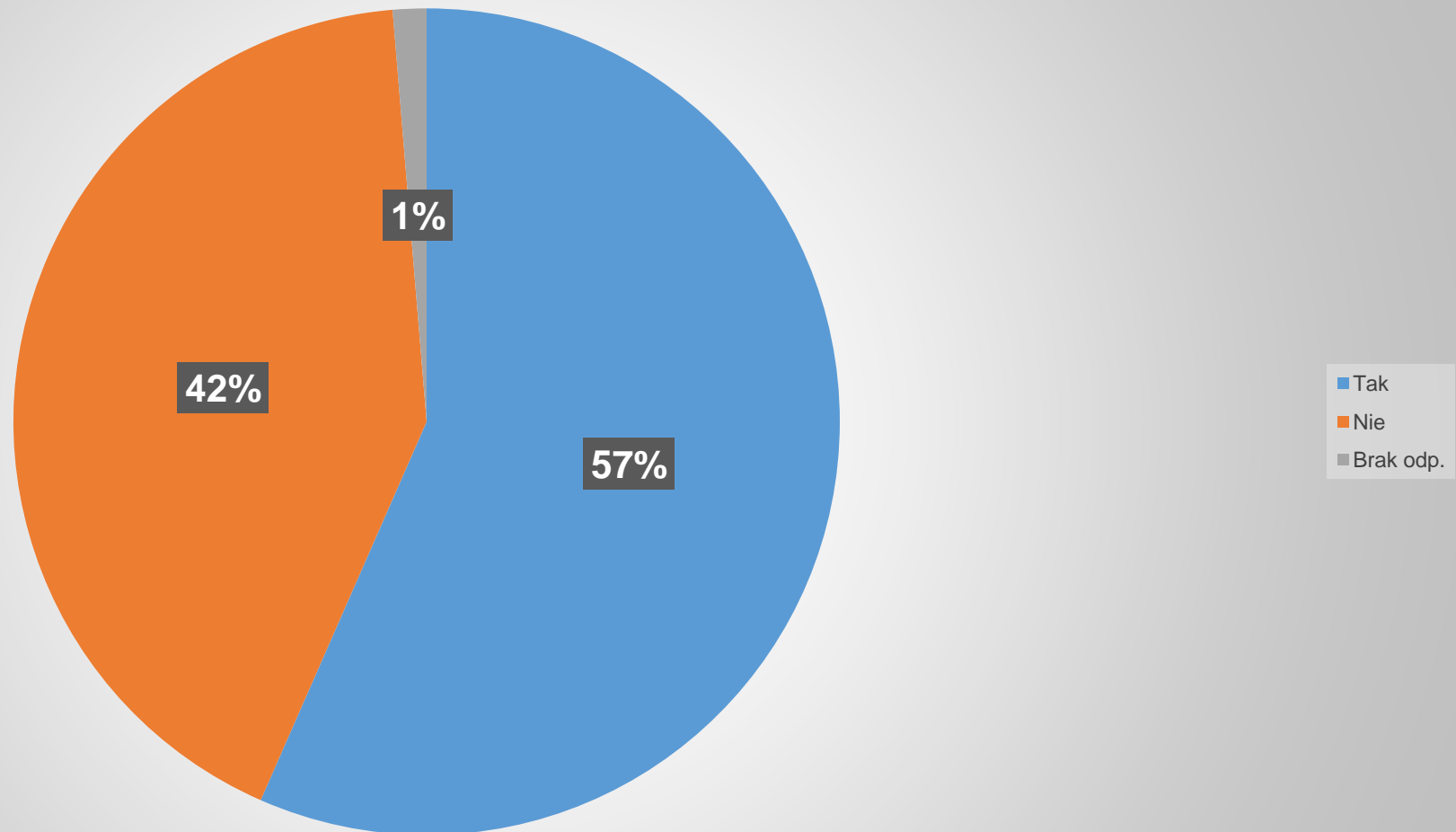
33. Staram się w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia



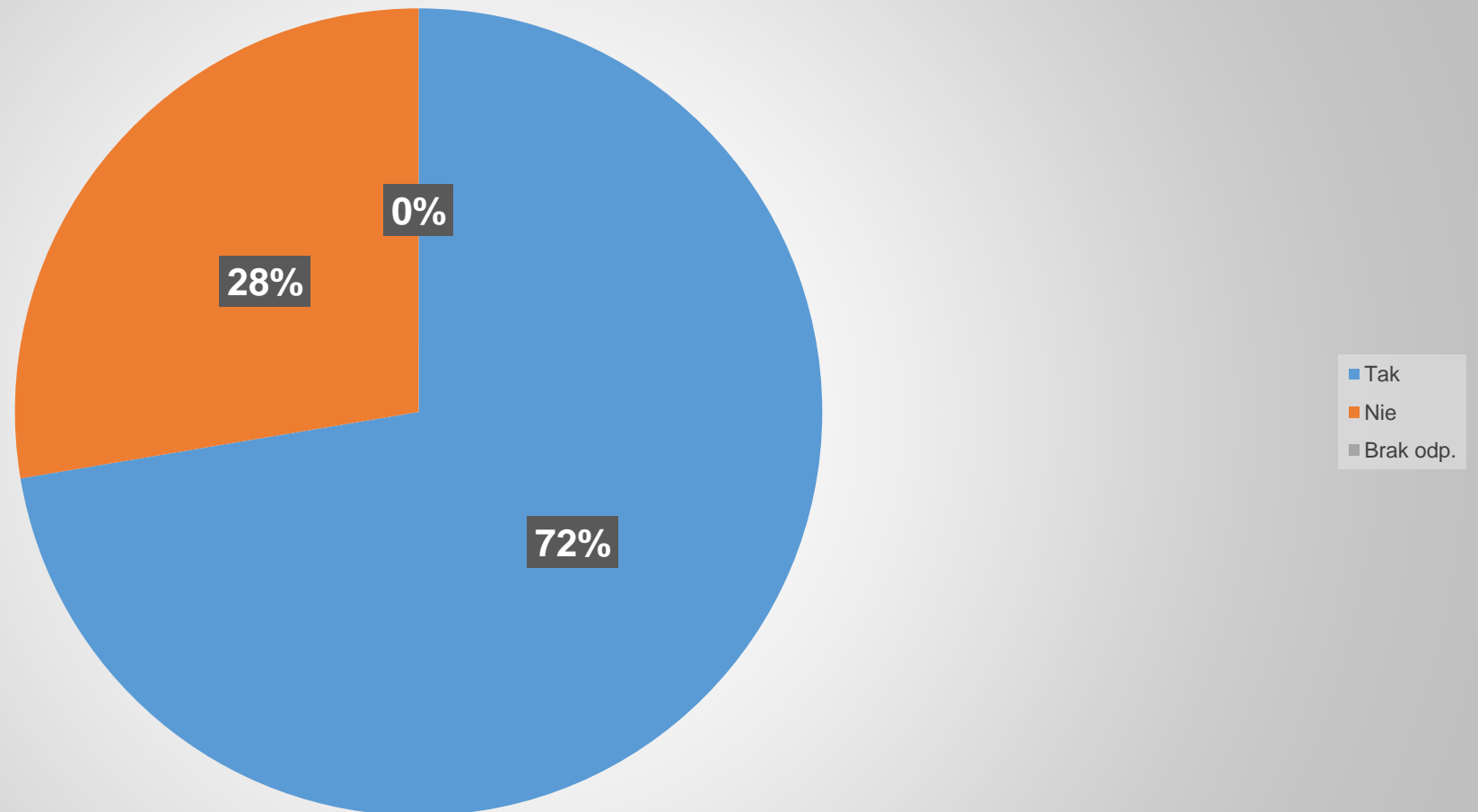
# 34. Staram się myśleć o sobie pozytywnie (dostrzegać swoje zalety, sukcesy)



# 35. Proszę kogoś o pomoc, gdy mam jakiś kłopot



36. Kiedy zdarza mi się nieporozumienie z koleżankami/kolegami, staram się rozwiązywać je pokojowo (bez kłótni, bójek, agresji)



# WNIOSKI

## • MOCNE STRONY

- 83% uczniów uważa, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą,
- 91% uczniów uważa, że nauczyciele ustalają z nimi reguły pracy na zajęciach,
- 77% uczniów uważa, że nauczyciele dostrzegają w czym są dobrzy,
- 73% uczniów czuje, że są wspierani przez nauczycieli, kiedy mają kłopoty, trudności,
- 89% uczniów uważa, że są akceptowani w swoich zespołach klasowych takimi jakimi są.

## • SŁABE STRONY

- 24% uczniów wymaga szerszego wyjaśnienia, co to znaczy szkoła promująca zdrowie, uświadamiać w trakcie prowadzenia różnych zagadnień tematycznych w czasie lekcji,
- 13% uczniów, uważa, że są traktowane niesprawiedliwie – zwiększyć czujność nad indywidualnym podejściem do każdego dziecka,
- Pracować nad jeszcze większą życzliwością w stosunku do każdego ucznia oraz wskazywać drogę wzajemnej uczniowskiej życzliwości.