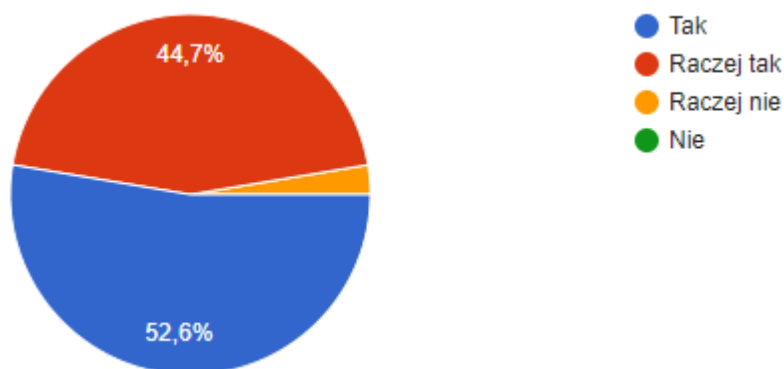


Wyniki ankiety przeprowadzonej wśród uczniów w ramach Szkoły Promującej Zdrowie

A. Znaczenie zdrowia w mojej szkole

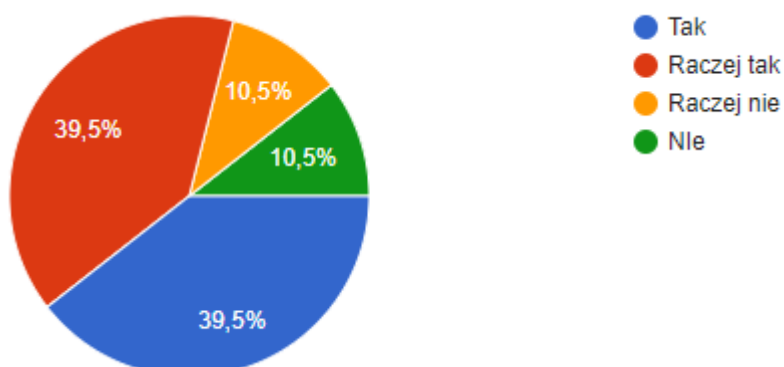
Pytanie 1

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



Pytanie 2

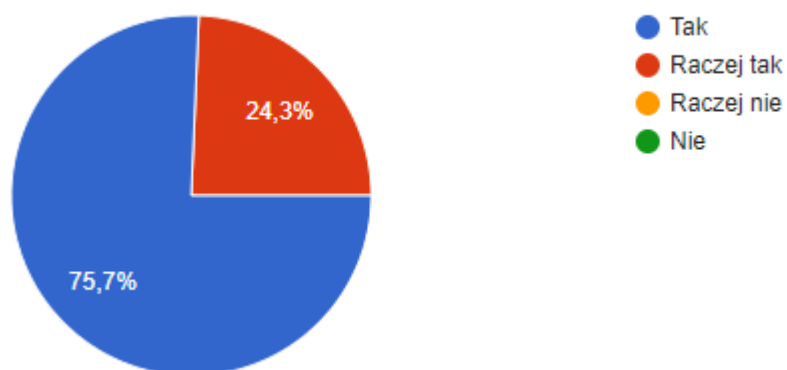
Wyjaśniono mi, co to znaczy, że moja szkoła jest szkołą promującą zdrowie



B. Atmosfera w mojej klasie i szkole

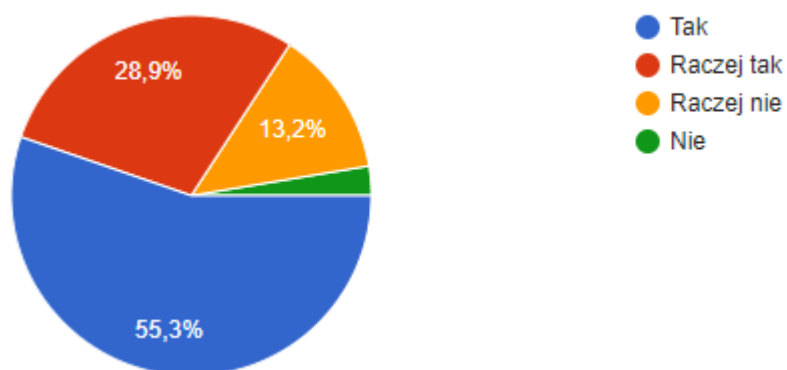
Pytanie 3

Nauczyciele ustalają z nami reguły (zasady) pracy na lekcjach



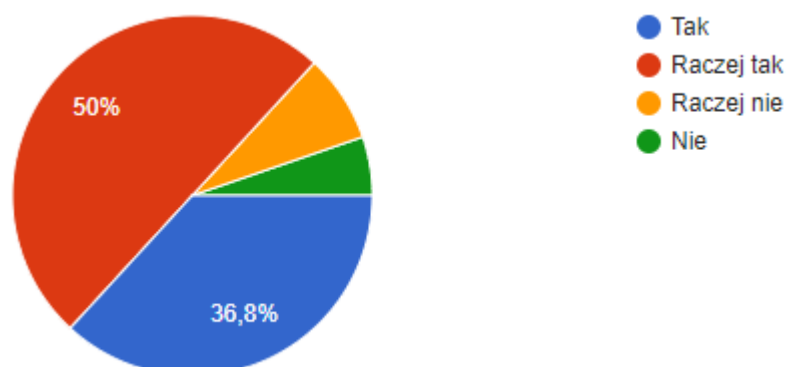
Pytanie 4

Nauczyciele pytają nas o zdanie w sprawach, które nas dotyczą



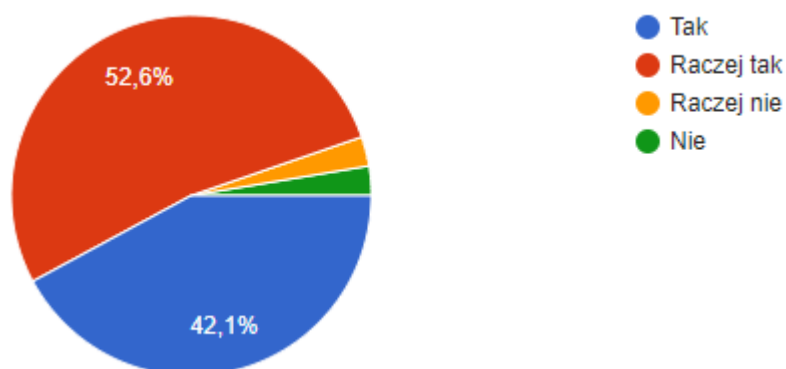
Pytanie 5

Nauczyciele biorą pod uwagę nasze opinie



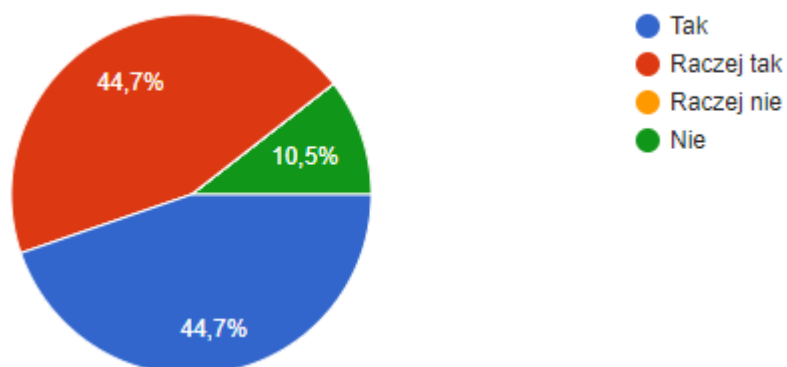
Pytanie 6

Nauczyciele traktują mnie sprawiedliwie



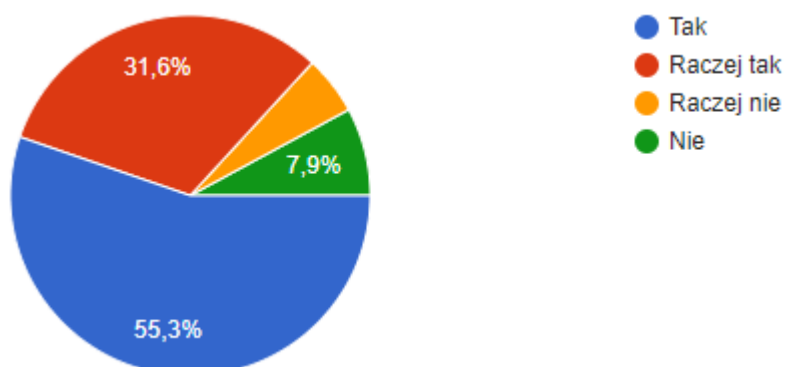
Pytanie 7

Nauczyciele są dla mnie życzliwi



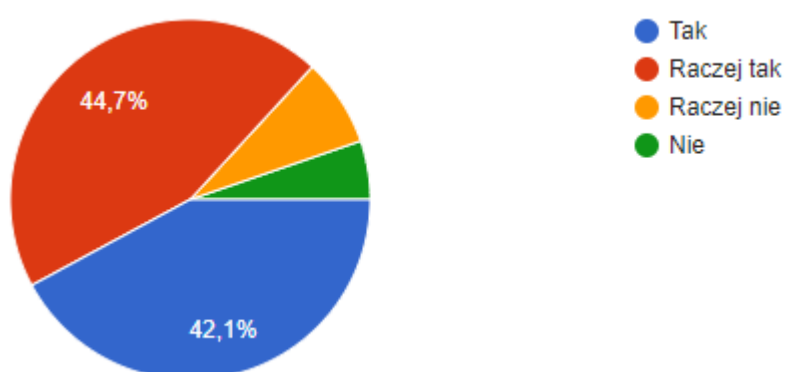
Pytanie 8

Nauczyciele dostrzegają to, w czym jestem dobra/-y



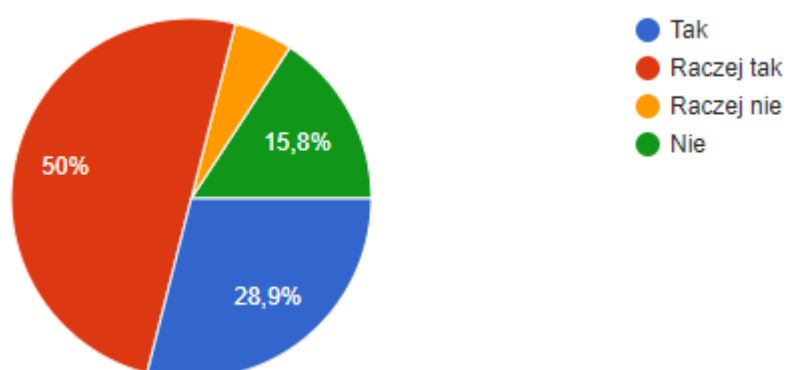
Pytanie 9

Nauczyciele pomagają mi, kiedy mam jakieś kłopoty lub trudności



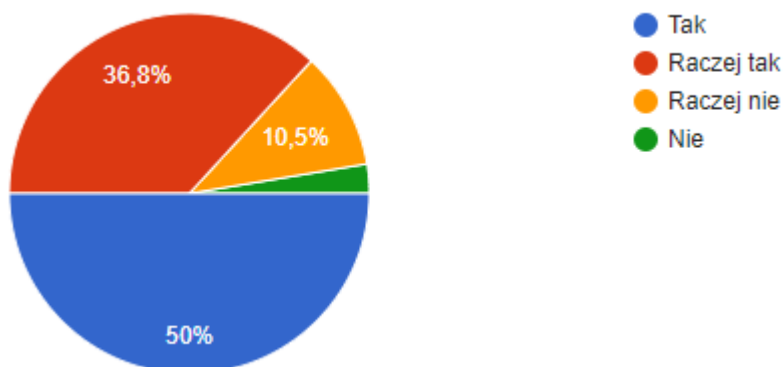
Pytanie 10

Uczniowie w mojej klasie są dla siebie życzliwi



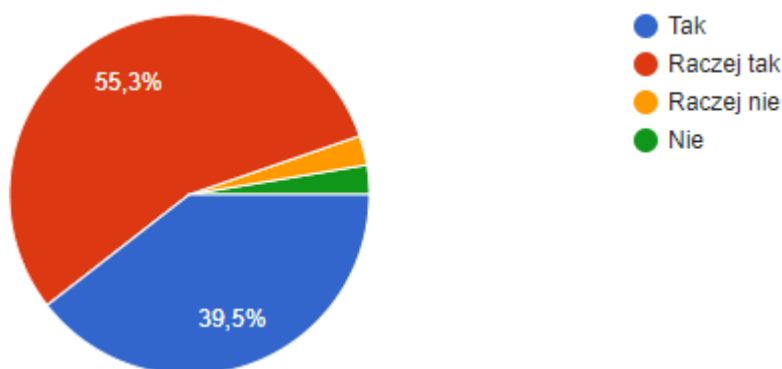
Pytanie 11

Uczniowie w mojej klasie akceptują (przyjmują) mnie takim, jakim jestem



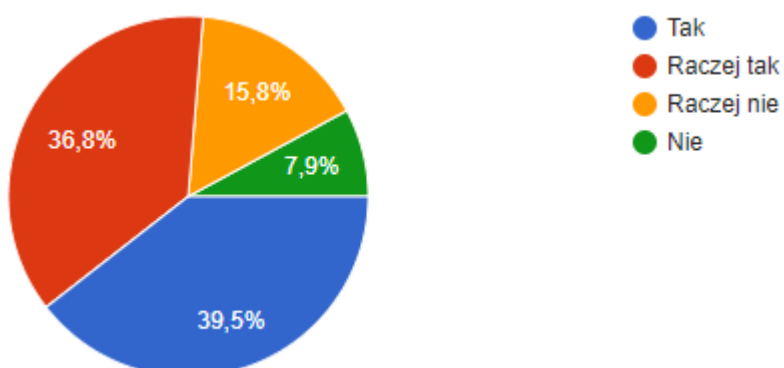
Pytanie 12

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



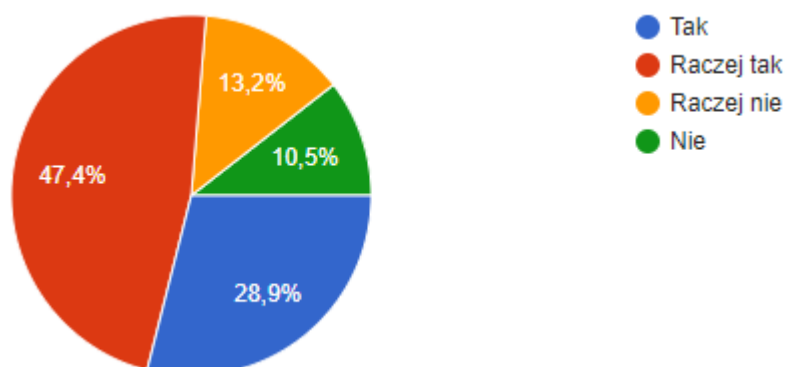
Pytanie 13

Uczniowie w mojej klasie dokuczają sobie rzadko lub wcale (np. rzadko przezywają się, ośmieszają, popychają, biją się ze sobą)



Pytanie 14

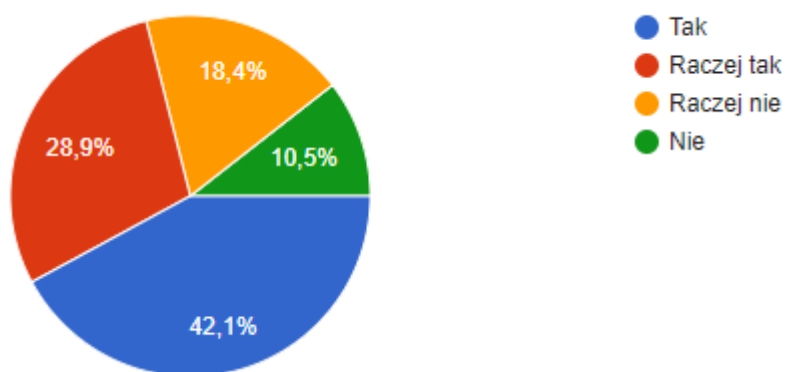
Uczniowie w mojej klasie starają się, aby nikt nie był pozostawiony na uboczu



C. Uczenie się o zdrowiu

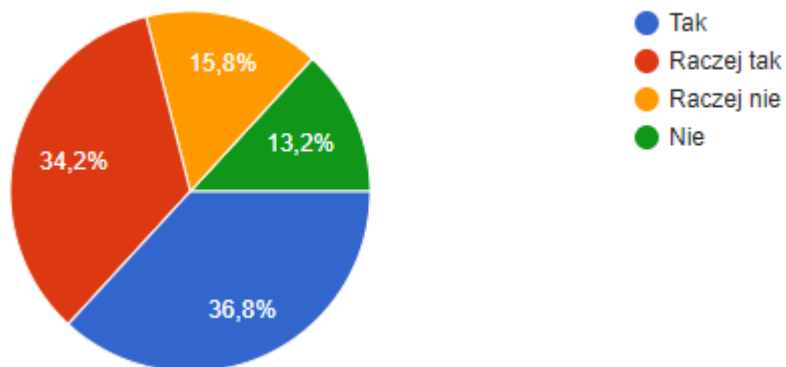
Pytanie 15

Na lekcjach różnych przedmiotów zajmujemy się tematami dotyczącymi naszego zdrowia i samopoczucia



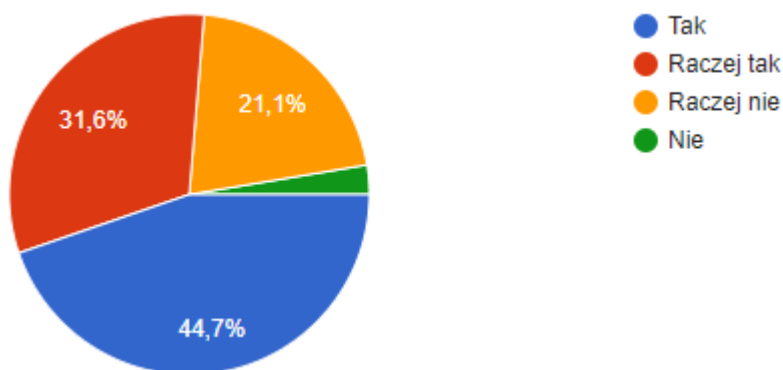
Pytanie 16

Na godzinach wychowawczych omawiamy tematy dotyczące zdrowia i dbałości o nie



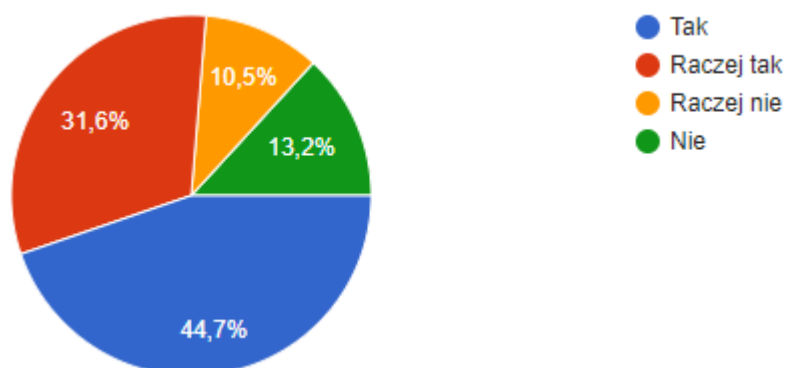
Pytanie 17

Możemy proponować tematy o zdrowiu, które nas interesują



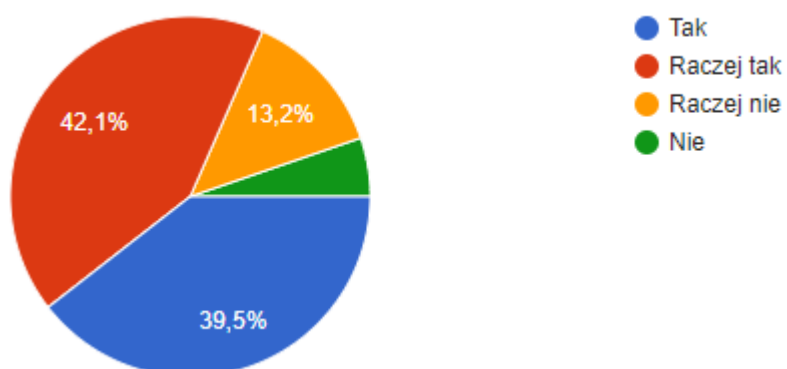
Pytanie 18

Zajęcia na temat zdrowia i samopoczucia są dla mnie ciekawe



Pytanie 19

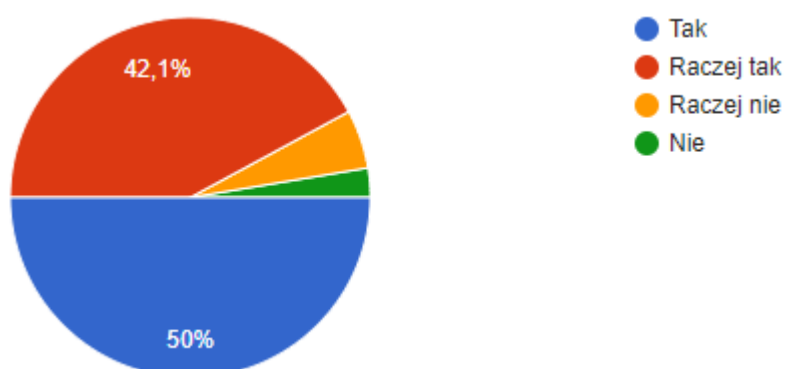
To, czego uczę się o zdrowiu w szkole, zachęca mnie do dbania o zdrowie



D. Warunki w szkole i organizacja zajęć

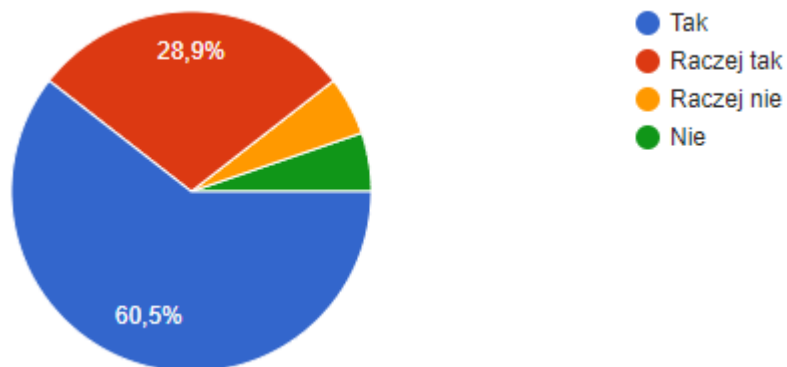
Pytanie 20

W mojej szkole jest czysto



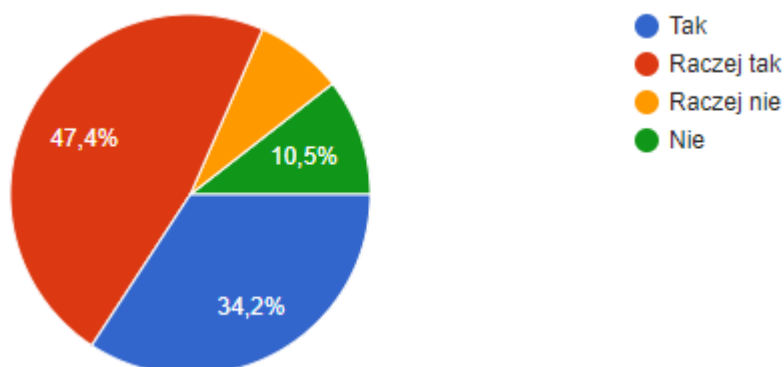
Pytanie 21

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



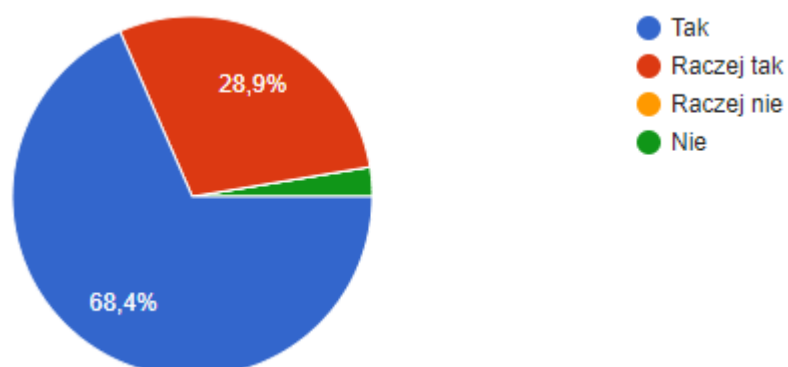
Pytanie 22

Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole (np. nie śmiecą, nie niszczą sprzętu)



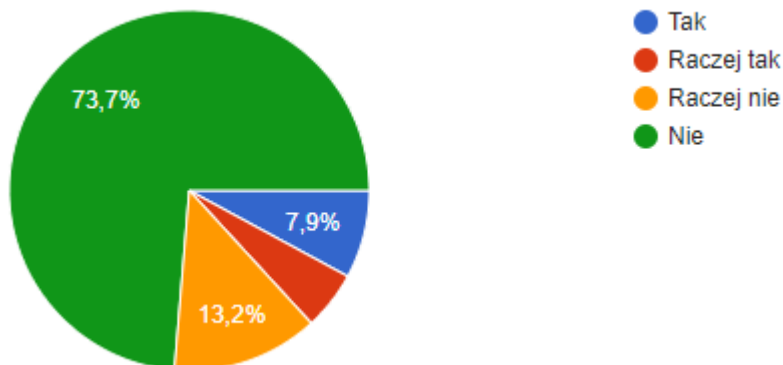
Pytanie 23

Przy sprzyjającej pogodzie możemy spędzać przerwy międzylekcyjne na powietrzu



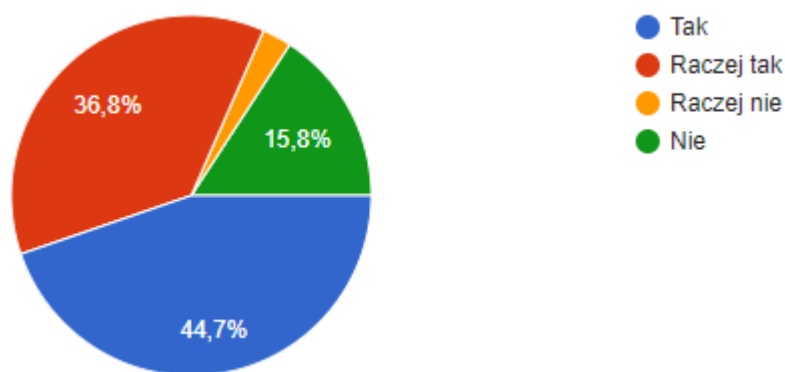
Pytanie 24

W klasie zwykle codziennie zjadamy drugie śniadanie wspólnie z nauczycielem



Pytanie 25

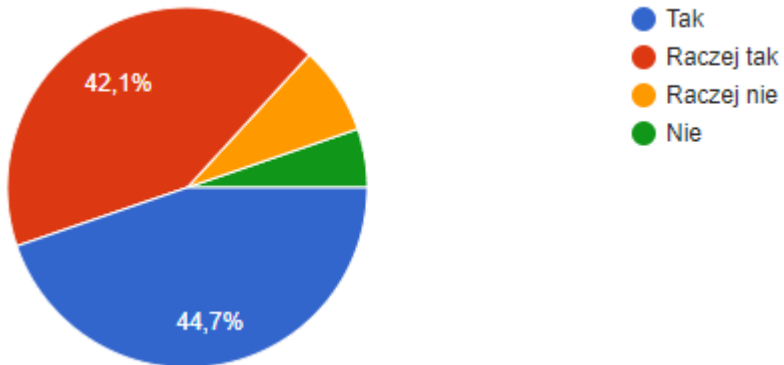
Jeśli jem obiad w stołówce szkolnej, mogę go zjeść spokojnie, bez pośpiechu (jeśli nie jesz obiadów w szkole, opuść ten punkt)



E. Moje samopoczucie w szkole

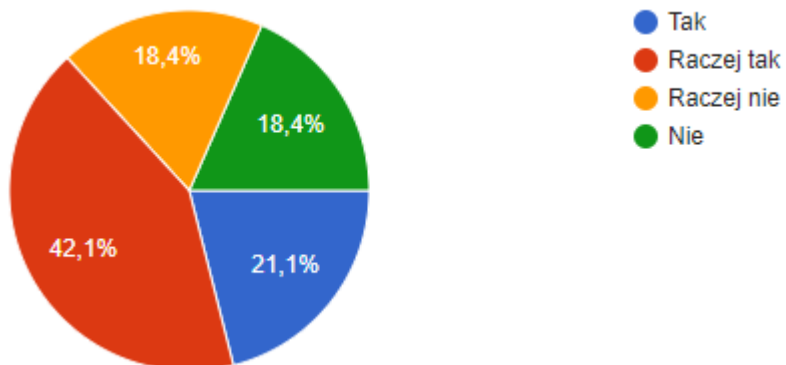
Pytanie 26

Zwykle dobrze czuję się w szkole



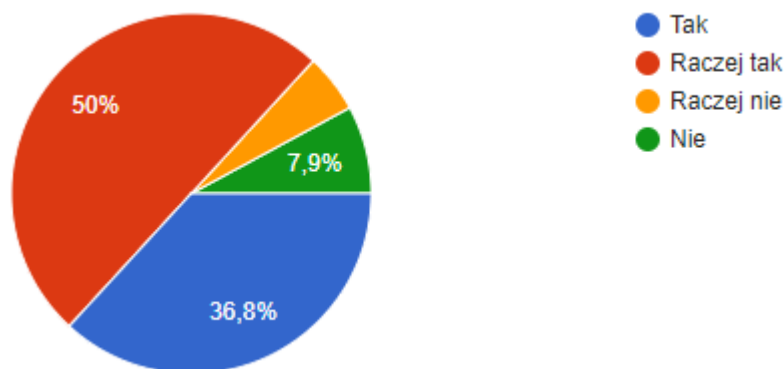
Pytanie 27

Lubię być w szkole



Pytanie 28

W szkole czuję się bezpiecznie



Co powoduje, że DOBRZE czujesz się w szkole?

- Mili nauczyciele
- Koledzy
- Moja klasa
- Miła atmosfera Jestem tutaj bezpieczna
- Lekcje wf
- Mam tutaj przyjaciół
- Wszystko

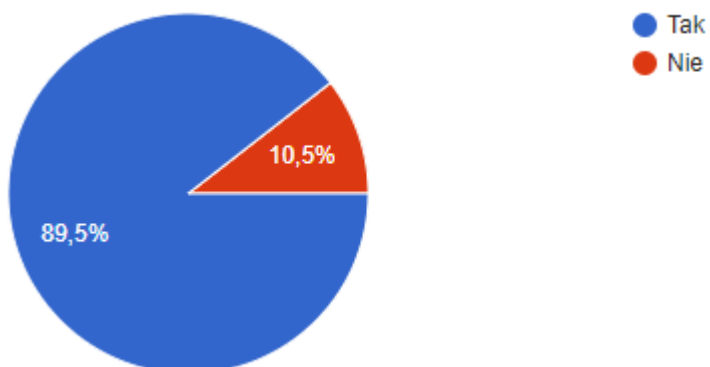
Co powoduje, że ŹLE czujesz się w szkole?

- Bo czasem jestem zmęczony
- Czasem mam zły humor
- Hałas na przerwach
- Bo się stresuję
- Czasami inne osoby lub sytuacje
- Strach przed zapytaniem
- Długie lekcje
- Nic

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

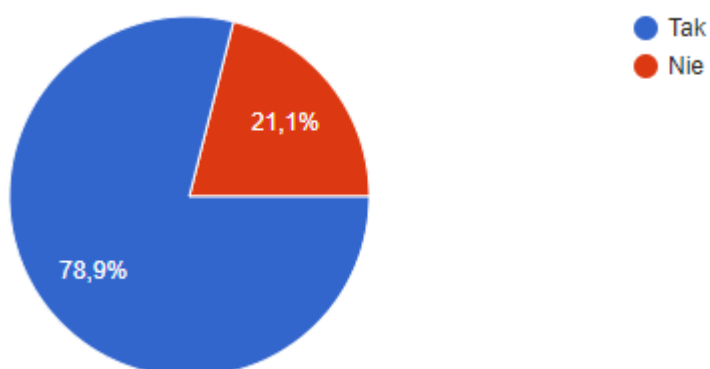
Pytanie 29

Staram się być bardziej aktywna/-ny fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport)



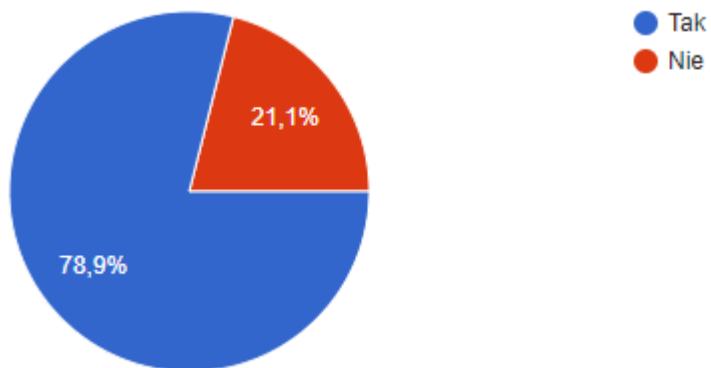
Pytanie 30

Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem codziennie owoce i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodczy, chipsy)



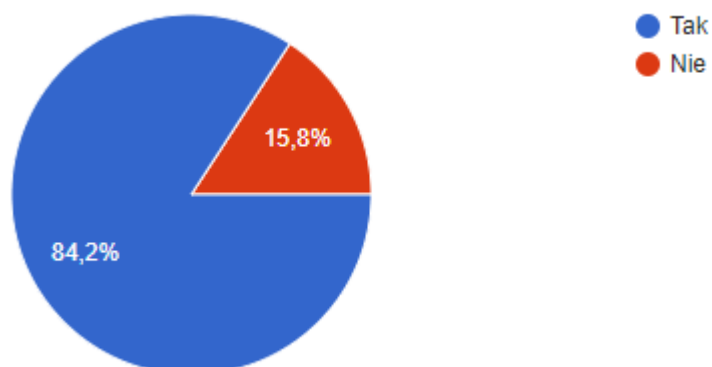
Pytanie 31

Ograniczam czas spędzany przy komputerze, tablecie, smartfonie, na oglądaniu telewizji



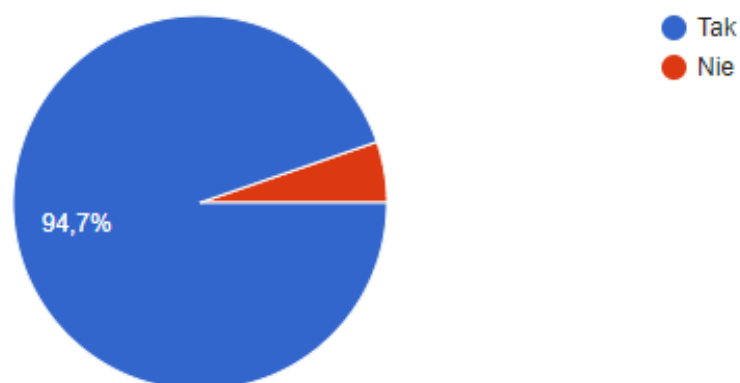
Pytanie 32

Bardziej dbam o higienę osobistą (np. czyszczę zęby co najmniej 2 razy dziennie, często myję ręce)



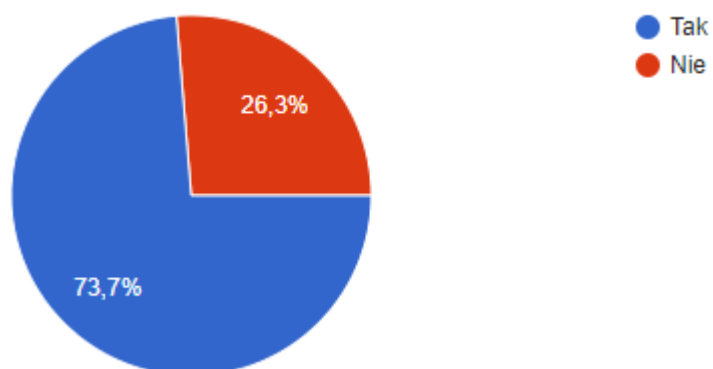
Pytanie 33

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



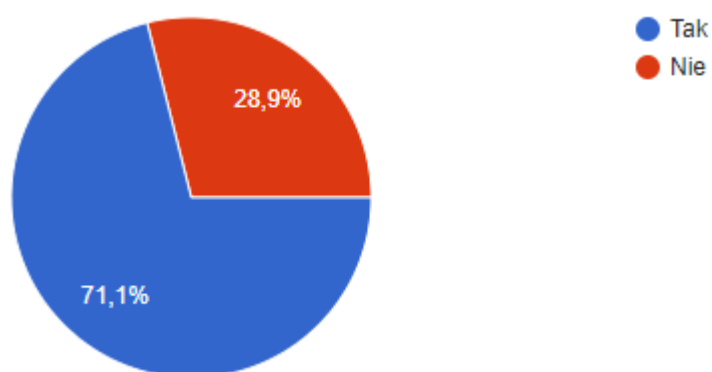
Pytanie 34

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



Pytanie 35

Proszę kogoś o pomoc, gdy mam jakieś kłopoty



Pytanie 36

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

