



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 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.

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

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
25. Przy sprzyjającej pogodzie możemy spędzać przerwy międzylekcyjne na powietrzu	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
26. W klasie zwykle codziennie zjadamy drugie śniadanie wspólnie z nauczycielem	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
27. Jeśli jem obiad w stołówce szkolnej, mogę go zjeść spokojnie, bez pośpiechu (<i>jeśli nie jesz obiadów w szkole, opuść ten punkt</i>)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
E. Moje samopoczucie w szkole				
28. Zwykle dobrze czuję się w szkole	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
29. Lubię być w szkole	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
30. W szkole czuję się bezpiecznie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

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

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

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

Nижєj 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
31. Staram się być aktywna(-ny) fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
32. Zwracam uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem więcej warzyw i owoców, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodczye, chipsy)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
33. Ograniczam czas spędzany przy komputerze, tablecie, smartfonie, na oglądaniu telewizji	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
34. Dbam o higienę osobistą (np. czyszczę zęby co najmniej 2 razy dziennie, często myję ręce)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
35. Staram się w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia (np. zabawę, hobby)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
36. Staram się myśleć o sobie pozytywnie (dostrzegać swoje zalety, sukcesy)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
37. Proszę kogoś o pomoc, gdy mam jakieś kłopoty	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
38. Kiedy zdarza mi się nieporozumienie z koleżankami/kolegami, staram się rozwiązywać je pokojowo (bez kłótni, bójek, agresji)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



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 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.

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
A. Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie				
1. W szkole, w której pracuję, uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2. Zapoznano mnie z koncepcją szkoły promującej zdrowie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
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)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
B. Klimat społeczny w szkole				
4. Dyrekcja pyta mnie o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6. Moje relacje z dyrekcją są dobre	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7. Czuję się doceniana(-ny) przez dyrekcję szkoły	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8. Dyrekcja udziela mi konstruktywnych informacji zwrotnych dotyczących mojej pracy	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9. Dyrekcja udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10. Moje relacje z innymi nauczycielami są dobre	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11. Nauczyciele chętnie ze sobą współpracują	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12. Nauczyciele mają do siebie zaufanie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13. Mogę otrzymać pomoc od innych nauczycieli, gdy jej potrzebuję	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14. Moje relacje z pracownikami niepedagogicznymi są dobre				
15. Moi uczniowie traktują mnie z szacunkiem	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16. Czuję, że uczniowie mnie lubią	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
17. Większość moich uczniów przykłada się do nauki	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
18. Większość moich uczniów przestrzega ustalonych reguł pracy na lekcjach				
19. Moje relacje z rodzicami uczniów są dobre	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
20. Większość rodziców uczniów współpracuje ze mną w sprawach swoich dzieci	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
21. Mogę liczyć na pomoc wielu rodziców uczniów, gdy tego potrzebuję	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
C. Edukacja zdrowotna uczniów i nauczycieli				
22. Edukacja zdrowotna jest ważnym zadaniem w szkole, w której pracuję	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
23. Uwzględniam tematy dotyczące zdrowia w ramach programu przedmiotu, którego uczę	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
24. Stwarzam uczniom możliwość proponowania tematów o zdrowiu, które ich interesują	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
25. Na zajęciach o zdrowiu stosuję metody aktywizujące	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
26. Pytam uczniów, czy zajęcia o zdrowiu były dla nich ciekawe i zachęciły ich do dbałości o zdrowie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
27. Uczestniczę w realizacji szkolnego programu wychowawczo-profilaktycznego	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
28. 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) <i>(jeśli nie jesteś wychowawcą, opuść ten punkt)</i>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
29. Realizacja edukacji zdrowotnej dla uczniów jest dla mnie okazją do refleksji nad moim stylem życia i dbałością o własne zdrowie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
30. Uczestniczyłam(-łem) w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia nauczycieli	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
D. Warunki i organizacja nauki i pracy				
31. W szkole jest czysto	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
32. Podejmowane są systematyczne działania dla zmniejszenia hałasu w szkole w czasie przerw międzylekcyjnych	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
33. Praca w szkole jest dobrze zorganizowana, równomiernie rozłożone są zadania do wykonania	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
E. Samopoczucie w szkole				
34. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
35. Lubię pracować w tej szkole	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
36. Polecił(a)bym innym nauczycielom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

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

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

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

Nижeј 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
37. Staram się być aktywna(-ny) fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport, pracować w ogrodzie)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
38. Zwracam uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem więcej warzyw i owoców, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodczye, tłuszcz, sól)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
39. Zwracam uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
40. Zwracam uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
41. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
42. Znajduję czas na odpoczynek (np. relaksuje się, robię to, co lubię)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
43. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
44. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
45. 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(-leś) takich zachowań, opuść ten punkt)</i>	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



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 szczerą odpowiedź.

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
A. Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie				
1. W szkole, w której pracuję uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
2. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła, w której pracuję, jest szkołą promującą zdrowie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
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 zachęceni do dbałości o zdrowie, organizowane są zajęcia ruchowe dla pracowników szkoły)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
B. Atmosfera w szkole				
4. Jestem pytana(-ny) o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
6. Dyrekcja jest dla mnie życzliwa	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
7. Czuję się doceniana(-ny) przez dyrekcję	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
8. Dyrekcja szkoły udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
9. Nauczyciele są dla mnie życzliwi	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
10. Nauczyciele szanują moją pracę	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
11. Nauczyciele pomagają mi, gdy tego potrzebuję	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
12. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, są dla siebie życzliwi	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
13. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, mają do siebie zaufanie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
14. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, chętnie współpracują ze sobą	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
15. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, pomagają sobie wzajemnie, gdy jest taka potrzeba	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
16. Czuję, że uczniowie mnie lubią	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
17. Większość uczniów reaguje pozytywnie na moje prośby i zalecenia	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
18. Większość uczniów szanuje moją pracę	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
C. Szkolenia dotyczące zdrowia dla pracowników w szkole				
19. Uczestniczyłam(-łem) w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia pracowników szkoły	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
20. To, że pracuję w szkole promującej zdrowie, jest dla mnie okazją do refleksji dotyczącej mojego stylu życia i dbałości o zdrowie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
D. Warunki i organizacja pracy w szkole				
21. Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole (np. nie śmiecą, nie niszczą sprzętu)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
22. Moja praca w szkole jest dobrze zorganizowana, równomiernie rozłożone są zadania	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
E. Samopoczucie w pracy w szkole				
23. Zwykle dobrze czuję się w pracy w tej szkole	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
24. Lubię pracować w tej szkole	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
25. Polecil(a)bym innym osobom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>

Co powoduje, że **DOBRCZE** 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

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(-ła) Pan/Pani takie działania. Proszę wstawić X w jedną kratkę w każdym wierszu.

	Tak	Nie
26. Staram się być aktywna(-ny) fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport, pracować w ogrodzie)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
27. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem więcej warzyw i owoców, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodczyce, tłuszcz, sól)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
28. Zwracam uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
29. Zwracam uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
30. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
31. Znajduję czas na odpoczynek (np. relaksuję się, robię to, co lubię)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
32. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
33. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
34. Wyeliminowałam(-łem) jakieś zachowanie ryzykowne dla zdrowia, np. rzuciłam(-łem) palenie, nie nadużywam alkoholu, lub podjęłam(-jąłem) próby w tym kierunku (jeżeli nie podejmowałaś/-leś takich zachowań, opuść ten punkt)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



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 szczerą odpowiedź.

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
A. Warunki dla tworzenia szkoły promującej zdrowie					
1. W szkole mojego dziecka uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
2. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła mojego dziecka jest szkołą promującą zdrowie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
B. Atmosfera w szkole mojego dziecka					
3. W szkole mojego dziecka są jasno określone zasady współpracy z rodzicami	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
4. Jestem pytana(-ny) o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy klasy lub szkoły	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
5. Moje zdanie na temat życia i pracy klasy lub szkoły jest brane pod uwagę	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6. Jestem zachęcana(-ny) do udziału w życiu i pracy klasy lub szkoły	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
7. Dyrekcja szkoły i nauczyciele są dla mnie życzliwi	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
8. Nauczyciele udzielają mi wyczerpujących informacji o postępach i zachowaniu mojego dziecka w szkole	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
9. Nauczyciele i dyrekcja udzielają mi pomocy w sprawach mojego dziecka, gdy jej potrzebuję	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
10. Nauczyciele są dla mojego dziecka życzliwi	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
11. Nauczyciele traktują moje dziecko sprawiedliwie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
12. Nauczyciele dostrzegają to, w czym moje dziecko jest dobre	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
13. Nauczyciele pomagają mojemu dziecku, kiedy ma jakieś kłopoty	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
C. Edukacja zdrowotna dzieci w szkole					
14. Moje dziecko dużo uczy się w szkole o tym, jak dbać o zdrowie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
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)	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
16. To, że moje dziecko uczęszcza do szkoły promującej zdrowie, sprzyja mojej refleksji dotyczącej mojego stylu życia i dbałością o zdrowie	1 <input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>

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

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

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!