



Ankieta dla nauczycieli, którzy są wychowawcami klas

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
A. 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 ☐
2. W szkole podejmowane są działania na rzecz promocji zdrowia pracowników (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 ☐
3. Zapoznano mnie z koncepcją szkoły promującej zdrowie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
B. Klimat społeczny w szkole				
4. Dyrekcja pyta mnie o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
6. Moje relacje z dyrekcją szkoły są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
7. Czuję się doceniana(-ny) przez dyrekcję szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
8. Dyrekcja udziela mi konstruktywnych informacji zwrotnych dotyczących mojej pracy.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
9. Dyrekcja udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
10. Moje relacje z innymi nauczycielami szkoły są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
11. Inni nauczyciele chętnie ze mną współpracują.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
12. Mogę otrzymać pomoc od innych nauczycieli, gdy jej potrzebuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
13. Moje relacje z innymi niż nauczyciele pracownikami prowadzącymi zajęcia z uczniami w szkole (np. psychologiem, logopedą, fizjoterapeutą) są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
14. Moje relacje z pracownikami niepedagogicznymi są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
15. Moje relacje z rodzicami uczniów są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
16. Większość rodziców uczniów współpracuje ze mną w sprawach swoich dzieci.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
17. Mogę liczyć na pomoc rodziców uczniów, gdy jej potrzebuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
C. Edukacja zdrowotna uczniów i umożliwianie im praktykowania zachowań prozdrowotnych				
18. Edukacja zdrowotna jest ważnym zadaniem w szkole, w której pracuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
19. W czasie swoich zajęć z uczniami realizuję wymagania/treści związane z edukacją zdrowotną zapisane w podstawie programowej.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
20. Systematycznie informuję rodziców uczniów mojej klasy o realizacji zajęć dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
21. Zachęcam rodziców, aby praktykowali w domu zachowania prozdrowotne, o których ich dzieci uczą się w szkole.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
22. Uczniowie klasy, której jestem wychowawcą, codziennie spożywają wspólnie drugie śniadanie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
23. Zwracam uwagę na to, czy produkty żywnościowe przynoszone przez uczniów z domu są korzystne dla zdrowia, i rozmawiam na ten temat z rodzicami uczniów.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
24. Zwracam uwagę na ilość produktów zjadanych w szkole, zwłaszcza przez uczniów z nadwagą i otyłością (np. zmniejszenie porcji, ograniczanie dodatków i pojadania przez uczniów).	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
25. Dokładam starań, aby atmosfera w czasie spożywania posiłków była miła, nie towarzyszył im pośpiech, hałas czy przekazywanie uczniom przykrych uwag.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
26. Unikam nagradzania uczniów słodyczami.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
27. Uczniowie myją ręce przed każdym posiłkiem, po wyjściu z toalety, po przyjeździe z zajęć ruchowych, z zajęć poza szkołą, systematycznie instruuję ich, jak należy myć ręce.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
28. Uczniowie codziennie czyszczą zęby z użyciem pasty do zębów po jednym z posiłków spożywanych w szkole, często są instruowani, jak należy czyścić zęby.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
29. Zwracam uwagę na przyjmowanie przez uczniów prawidłowej pozycji siedzącej i uczę ich tego.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
30. W dni słoneczne chronię uczniów przed nadmiernym nasłonecznieniem i uczę ich właściwych zachowań w tym zakresie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
31. W czasie zajęć w pozycji siedzącej wprowadzam często elementy ruchu angażujące różne grupy mięśni i części ciała.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
32. Zwracam uwagę na utrzymywanie przez uczniów porządku w najbliższym otoczeniu w celu zmniejszenia ryzyka urazów.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
33. Na początku wykonywania niektórych czynności (np. na drodze, na placu zabaw, w czasie zajęć ruchowych, plastycznych, jedzenia) proszę uczniów o przypomnienie zasad bezpiecznego zachowania w danej sytuacji.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
34. Rozmawiam z uczniami na tematy dotyczące ich seksualności w sposób dostosowany do ich potrzeb i poziomu rozwoju.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
35. Rozmawiam z rodzicami uczniów o sprawach związanych z seksualnością ich dzieci.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
D. Rozwijanie kompetencji nauczycieli do dbałości o zdrowie i prowadzenia edukacji zdrowotnej uczniów				
36. Uczestniczyłam(-łem) w ostatnich 2 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących dbałości o zdrowie pracowników szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
37. Uczestniczyłam(-łem) w ostatnich 2 latach w szkoleniach dotyczących realizacji edukacji zdrowotnej uczniów.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
38. Jestem dobrze przygotowana(-ny) do realizacji edukacji zdrowotnej dzieci i współpracy w tym zakresie z rodzicami.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
39. Praca w szkole promującej zdrowie, w tym realizacja edukacji zdrowotnej uczniów, jest dla mnie okazją do refleksji nad moją dbałością o zdrowie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
E. Samopoczucie w szkole				
40. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
41. Lubię pracować w tej szkole.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
42. Polecił(a)bym 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

F. 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 jednej kratce w każdym wierszu.

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

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



Ankieta dla nauczycieli niebędących wychowawcami i pracowników prowadzących zajęcia z uczniami w szkole

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
A. 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 ☐
2. W szkole podejmowane są działania na rzecz promocji zdrowia pracowników (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 ☐
3. Zapoznano mnie z koncepcją szkoły promującej zdrowie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
B. Klimat społeczny w szkole				
4. Dyrekcja pyta mnie o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
6. Moje relacje z dyrektorem szkoły są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
7. Czuję się doceniana(-ny) przez dyrektora szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
8. Dyrekcja udziela mi konstruktywnych informacji zwrotnych dotyczących mojej pracy.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
9. Dyrekcja udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
10. Moje relacje z nauczycielami szkoły są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
11. Moje relacje z innymi niż nauczyciele pracownikami prowadzącymi zajęcia z uczniami w szkole są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
12. Moje relacje z pracownikami niepedagogicznymi są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
13. Moje relacje z rodzicami uczniów są dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
14. Większość rodziców uczniów współpracuje ze mną w sprawach swoich dzieci.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
C. Edukacja zdrowotna uczniów i umożliwianie im praktykowania zachowań prozdrowotnych				
15. Edukacja zdrowotna jest ważnym zadaniem w szkole, w której pracuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
16. Zostałam(-łem) zapoznana(-ny) z zasadami edukacji zdrowotnej uczniów i praktykowania w szkole zachowań prozdrowotnych.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
17. W czasie pracy z uczniami zwracam uwagę na ich zachowania związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
18. W czasie zajęć z uczniami realizuję wymagania/treści związane z edukacją zdrowotną zapisane w podstawie programowej mojego przedmiotu (<i>dotyczy tylko nauczycieli, jeżeli nie jesteś nauczycielem, opuść ten punkt</i>).	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
D. Rozwijanie kompetencji do dbałości o zdrowie				
19. Uczestniczyłam(-łem) w ostatnich 2 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących dbałości o zdrowie pracowników.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
20. Praca w szkole promującej zdrowie jest dla mnie okazją do refleksji nad moją dbałością o zdrowie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
E.Samopoczucie w szkole				
21. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
22. Lubię pracować w tej szkole.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
23. Polecił(a)bym 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 ŻŁE czujesz się w pracy w tej szkole? – wpisz

F. 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 jednej kratce w każdym wierszu.

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

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



Ankieta dla pracowników niepedagogicznych

Chcemy poznać Pani/Pana 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 szczerze 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
A. 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 ☐
2. 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 ☐
3. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła, w której pracuję, jest szkołą promującą zdrowie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
B. Atmosfera w szkole				
4. Jestem pytana(-ny) o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
5. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
6. Dyrekcja jest dla mnie życzliwa.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
7. Czuję się doceniana(-ny) przez dyrekcję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
8. Dyrekcja szkoły udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
9. Nauczyciele i inni pracownicy prowadzący zajęcia z uczniami w szkole (np. psycholog, logopeda, fizjoterapeuta) są dla mnie życzliwi.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
10. Nauczyciele i inni pracownicy prowadzący zajęcia z uczniami w szkole szanują moją pracę.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
11. Nauczyciele i inni pracownicy prowadzący zajęcia z uczniami w szkole pomagają mi, gdy tego potrzebuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
12. Inni pracownicy niepedagogiczni szkoły są dla mnie życzliwi.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
13. Inni pracownicy niepedagogiczni szkoły chętnie ze mną współpracują.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
14. Mogę otrzymać pomoc od innych pracowników niepedagogicznych szkoły, gdy jej potrzebuję.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
C. Edukacja zdrowotna uczniów i umożliwianie im praktykowania zachowań prozdrowotnych				
15. Zostałem(-łam) zapoznany(-ny) z zasadami edukacji zdrowotnej uczniów i praktykowania w szkole zachowań prozdrowotnych.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
16. W czasie kontaktów z uczniami zwracam uwagę na ich zachowania związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
D. Rozwijanie kompetencji pracowników niepedagogicznych do dbałości o zdrowie				
17. Uczestniczyłam(-em) w ostatnich 2 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących dbałości o zdrowie pracowników.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
18. Praca w szkole promującej zdrowie jest dla mnie okazją do refleksji nad moją dbałością o zdrowie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie
E. Samopoczucie w pracy w szkole				
19. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
20. Lubię pracować w tej szkole	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐
21. Polecił(a)bym innym osobom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐

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

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

F. Co Pani/Pan zrobił(-ła) dla swojego zdrowia w ostatnim roku?

Niżej podano przykłady działań, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Proszę pomyśleć, czy **w ostatnim roku** podejmował(-ła) Pani/Pan takie działania. Proszę wstawić X w jednej kratce w każdym wierszu.

	Tak	Nie
22. Staram się być aktywna(-ny) fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport, pracować w ogrodzie).	1 ☐	2 ☐
23. Zwracam uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem więcej warzyw i owoców, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodczy, tłuszcz, sól).	1 ☐	2 ☐
24. Zwracam uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder).	1 ☐	2 ☐
25. Zwracam uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi).	1 ☐	2 ☐
26. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania.	1 ☐	2 ☐
27. Znajduję czas na odpoczynek (np. relaksuję się, robię to, co lubię).	1 ☐	2 ☐
28. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych).	1 ☐	2 ☐
29. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami	1 ☐	2 ☐
30. 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 ☐

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



Ankieta dla rodziców uczniów

Chcemy poznać Pani/Pana 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 szczerze 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
A. 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 ☐
2. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła mojego dziecka jest szkołą promującą zdrowie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
B. Atmosfera w szkole mojego dziecka					
3. W szkole mojego dziecka są jasno określone zasady współpracy z rodzicami.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
4. Jestem pytana(-ny) o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy klasy lub szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
5. Moje zdanie na temat życia i pracy klasy lub szkoły jest brane pod uwagę.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6. Jestem zachęcana(-ny) do udziału w życiu i pracy klasy lub szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
7. Nauczyciele są dla mnie życzliwi.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
8. Nauczyciele udzielają mi wyczerpujących informacji o postępach i zachowaniu mojego dziecka w szkole.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
9. Inni pracownicy prowadzący zajęcia z moim dzieckiem w szkole (np. psycholog, logopeda, fizjoterapeuta) są dla mnie życzliwi.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
10. Pracownicy administracji, obsługi, kuchni są dla mnie życzliwi.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
11. Nauczyciele są dla mojego dziecka życzliwi.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
12. Nauczyciele dostrzegają to, w czym moje dziecko jest dobre.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
13. Moje dziecko lubi jechać/iść do szkoły.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
14. Moje dziecko czuje się w szkole dobrze.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
C. Edukacja zdrowotna uczniów i umożliwianie im praktykowania zachowań prozdrowotnych					
15. Jestem systematycznie informowana(-ny) o realizacji szkolnych zajęć dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa mojego dziecka.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
16. Jestem zachęcana(-ny) do kontynuowania w domu praktykowania zachowań prozdrowotnych, których dziecko uczy się w szkole.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
17. Wychowawca klasy mojego dziecka zwraca uwagę na to, aby produkty żywnościowe przynieszone przez uczniów z domu były korzystne dla zdrowia.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
18. W szkole mojego dziecka unika się nagradzania uczniów słodyczami.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
19. Wychowawca klasy mojego dziecka rozmawia z rodzicami o sprawach związanych z seksualnością dzieci.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
D. Pomoc rodzicom uczniów w rozwijaniu kompetencji do dbałości o własne zdrowie, prowadzenia edukacji zdrowotnej dziecka i radzenia sobie z trudnościami w jego wychowaniu					
20. Szkoła oferuje mi zajęcia dotyczące dbałości o moje zdrowie i pyta o moje potrzeby w tym zakresie.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

	Tak	Raczej tak	Raczej nie	Nie	Nie wiem
21. Jestem informowana(-ny) o zasadach prawidłowego żywienia dzieci i zachęcany do uczestnictwa w planowaniu i realizacji szkolnych programów i akcji dotyczących żywienia.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
22. Jestem zachęcana(-ny) do zapewnienia swojemu dziecku regularnych wizyt u dentysty.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
23. Jestem informowana(-ny) o potrzebie zwiększenia aktywności fizycznej dziecka (na miarę jego możliwości) i zachęcana(-ny) do uczestnictwa w planowaniu i realizacji szkolnych imprez związanych z aktywnością fizyczną.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
24. Szkoła oferuje mi zajęcia (np. warsztaty) dotyczące umiejętności radzenia sobie z trudnościami w wychowaniu mojego dziecka.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
25. Nauczyciele i inni pracownicy prowadzący zajęcia z moim dzieckiem udzielają mi pomocy/konsultacji w zakresie radzenia sobie z trudnościami wychowawczymi.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
E. Moje samopoczucie w szkole dziecka					
26. Zwykle dobrze czuję się w szkole mojego dziecka.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
27. Lubię przychodzić do szkoły mojego dziecka.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
28. Polecił(a)bym tę szkołę jako przyjazne miejsce dla dziecka i jego rodziców.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

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

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

F. Podejmowanie w ostatnim roku działań dla wzmacniania własnego zdrowia

Niżej podano przykłady działań, które sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu i które mogą być powiązane z tym, co oferuje się uczniom i ich rodzicom w szkole. Proszę pomyśleć, czy **w ostatnim roku** podejmował(-ła) Pani/Pan takie działania. Proszę wstawić X w jednej kratce w każdym wierszu.

	Tak	Nie
29. Staram się być aktywna(-ny) fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport, pracować w ogrodzie).	1 ☐	2 ☐
30. Zwracam uwagę na to, jak się odżywiam ja sama/sam (np. jem codziennie śniadanie, jem więcej warzyw i owoców, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam spożycie słodczy, tłuszczu, soli).	1 ☐	2 ☐
31. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie z trudnościami w wychowaniu dziecka.	1 ☐	2 ☐

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!