|  |  |
| --- | --- |
| **mychalogo** | **ZAŁĄCZNIK NR 3**  **Ankieta dla nauczycieli** |

Chcemy poznać Twoje zdanie na temat wybranych spraw dotyczących naszej szkoły. Dzięki Twojej opiniimożemy spróbować zmienić w niej coś 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **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 | 24 | 3 |  |  |
| 1. Zapoznano mnie z koncepcją szkoły promującej zdrowie | **27** |  |  |  |
| 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) | **22** | **4** | **1** |  |
| 1. **Klimat społeczny w szkole** | | | | |
| 1. Dyrekcja pyta mnie o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły | **16** | **9** | **2** |  |
| 1. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę | **6** | **18** | **3** |  |
|  | | | | |
| 1. Moje relacje z dyrekcją są dobre | **22** | **5** |  |  |
| 1. Czuję się doceniana/-ny przez dyrekcję szkoły | **14** | **13** |  |  |
| 1. Dyrekcja udziela mi konstruktywnych informacji zwrotnych dotyczących mojej pracy | **17** | **9** | **1** |  |
| 1. Dyrekcja udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję | **20** | **7** |  |  |
|  | | | | |
| 1. Relacje między nauczycielami są dobre | **11** | **14** | **2** |  |
| 1. Nauczyciele chętnie ze sobą współpracują | **10** | **17** |  |  |
| 1. Mogę otrzymać pomoc od innych nauczycieli, gdy jej potrzebuję | **14** | **13** |  |  |
|  | | | | |
| 1. Moi uczniowie traktują mnie z szacunkiem | **15** | **12** |  |  |
| 1. Czuję, że uczniowie mnie lubią | **16** | **11** |  |  |
| 1. Większość moich uczniów przykłada się do nauki | **4** | **17** | **6** |  |
| 1. Większość moich uczniów przestrzega ustalonych reguł pracy  na lekcjach | **11** | **16** |  |  |
|  | | | | |
| 1. Moje relacje z rodzicami uczniów są dobre | **20** | **7** |  |  |
| 1. Większość rodziców uczniów współpracuje ze mną w sprawach swoich dzieci | **12** | **14** | **1** |  |
| 1. Mogę liczyć na pomoc wielu rodziców uczniów, gdy tego potrzebuję | **10** | **16** | **1** |  |
| 1. **Edukacja zdrowotna uczniów i nauczycieli** | | | | |
| 1. Edukacja zdrowotna jest ważnym zadaniem w szkole, w której pracuję | **21** | **6** |  |  |
| 1. Uwzględniam tematy dotyczące zdrowia w ramach programu przedmiotu, którego uczę | **18** | **7** | **2** |  |
| 1. Stwarzam uczniom możliwość proponowania tematów o zdrowiu, które ich interesują | **18** | **8** | **1** |  |
| 1. Na zajęciach o zdrowiu stosuję metody aktywizujące | **15** | **10** | **1** | **1** |
| 1. Pytam uczniów, czy zajęcia o zdrowiu były dla nich ciekawe  i zachęciły ich do dbałości o zdrowie | **20** | **5** | **1** | **1** |
| 1. Uczestniczę w realizacji szkolnego programu profilaktyki | **24** |  |  | **3** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. Konsultuję z rodzicami tematy dotyczące zdrowia, które omawiam  z ich dziećmi w czasie godzin wychowawczych (informuję rodziców  o nich, pytam ich o ich opinie i propozycje w tej sprawie *(jeśli nie jesteś wychowawcą, opuść ten punkt)* | **12** |  |  |  |
| 1. Realizacja edukacji zdrowotnej dla uczniów jest dla mnie okazją do refleksji nad moim stylem życia i dbałością o własne zdrowie | **19** | **6** | **1** | **1** |
| 1. Uczestniczyłam/-em w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia nauczycieli | **17** | **4** | **4** | **2** |
| 1. **Warunki i organizacja nauki i pracy** | | | | |
| 1. W szkole jest czysto | **19** | **8** |  |  |
| 1. Podejmowane są systematyczne działania dla zmniejszenia hałasu  w szkole w czasie przerw międzylekcyjnych | **19** | **7** | **1** |  |
| 1. Praca w szkole jest dobrze zorganizowana, równomiernie rozłożone są zadania do wykonania | **20** | **6** | **1** |  |
| 1. **Samopoczucie w szkole** | | | | |
| 1. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole | **19** | **8** |  |  |
| 1. Lubię pracować w tej szkole | **20** | **7** |  |  |
| 1. Poleciłabym/-łbym innym nauczycielom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy | **20** | **7** |  |  |

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

|  |
| --- |
| **Co powoduje, że ŹLE czujesz się w pracy w 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. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 |
| **Tak** | **Nie** |
| 1. Staram się być bardziej aktywna/-y fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport) | **17** | **10** |
| 1. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, owoce  i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, tłuszcz, sól) | **26** | **1** |
| 1. Zwracam większą uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder) | **12** | **15** |
| 1. Zwracam większą uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami  (np. rodziną, znajomymi) | **27** |  |
| 1. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania | **24** | **3** |
| 1. Znajduję częściej czas na relaks/odpoczynek (np. „wyluzowuję” się, robię to, co lubię) | **19** | **8** |
| 1. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach  (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych) | **25** | **2** |
| 1. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami | **24** | **3** |
| 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/-eś takich zachowań, opuść ten punkt*) | **14** | **3** |

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety!**