|  |  |
| --- | --- |
| **mychalogo** | **ZAŁĄCZNIK NR 4** **Ankieta dla pracowników szkoły,  którzy nie są nauczycielami** |

Chcemy poznać Pani/Pana zdanie na temat wybranych spraw dotyczących naszej szkoły. Dzięki Twojej opinii możemy spróbować zmienić coś w szkole na lepsze. Ankieta jest **anonimowa.** Bardzo prosimy o szczere odpowiedzi.

Poniżej 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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
 | 8 |  |  |  |
| 1. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że szkoła, w której pracuję, jest szkołą promującą zdrowie
 | **7** | **1** |  |  |
| 1. 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)
 | **5** | **1** | **2** |  |
| 1. **Atmosfera w szkole**
 |
| 1. Jestem pytany o zdanie w sprawach dotyczących życia i pracy szkoły
 | **6** | **2** |  |  |
| 1. Moje zdanie na temat życia i pracy szkoły jest brane pod uwagę
 | **2** | **6** |  |  |
|  |
| 1. Dyrekcja jest dla mnie życzliwa
 | **8** |  |  |  |
| 1. Czuję się doceniana/-ny przez dyrekcję
 | **8** |  |  |  |
| 1. Dyrekcja szkoły udziela mi pomocy, gdy jej potrzebuję
 | **8** |  |  |  |
|  |
| 1. Nauczyciele są jest dla mnie życzliwi
 | **8** |  |  |  |
| 1. Nauczyciele szanują moją pracę
 | **8** |  |  |  |
| 1. Nauczyciele pomagają mi, gdy tego potrzebuję
 | **7** | **1** |  |  |
|  |
| 1. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, są dla siebie życzliwi
 | **8** |  |  |  |
| 1. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, chętnie współpracują ze sobą
 | **8** |  |  |  |
| 1. Pracownicy szkoły, którzy nie są nauczycielami, pomagają sobie wzajemnie, gdy jest taka potrzeba
 | **8** |  |  |  |
|  |
| 1. Czuję, że uczniowie mnie lubią
 | **7** | **1** |  |  |
| 1. Większość uczniów reaguje na moje prośby i zalecenia
 | **7** | **1** |  |  |
| 1. Większość uczniów szanuje moją pracę
 | **7** | **1** |  |  |
| 1. **Szkolenia dotyczące zdrowia dla pracowników w szkole**
 |
| 1. Uczestniczyłam/-em w ostatnich 3 latach w zajęciach/szkoleniach dotyczących zdrowia pracowników szkoły
 | **4** | **1** | **1** | **2** |
| 1. **Warunki i organizacja pracy w szkole**
 |
| 1. Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole (np. nie śmiecą, nie niszczą sprzętu)
 | **5** | **2** | **1** |  |
| 1. Moja praca w szkole jest dobrze zorganizowana, równomiernie rozłożone są zadania
 | **6** | **2** |  |  |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. **Samopoczucie w pracy w szkole**
 |
| 1. Zwykle dobrze czuję się w pracy w szkole
 | **7** | **1** |  |  |
| 1. Lubię pracować w tej szkole
 | **7** | **1** |  |  |
| 1. Poleciłabym/-łbym innym osobom tę szkołę jako przyjazne miejsce pracy
 | **8** |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Co powoduje, że DOBRZE czuje się Pan/Pani w pracy w szkole?** – proszę wpisaćWspółpraca i koleżeństwo – 7, życzliwość współpracowników – 2, dobra atmosfera – 5, warunki pracy - 1 |

|  |
| --- |
| **Co powoduje, że ŹLE czuje się Pan/Pani w pracy w szkole?** – proszę wpisać |

|  |
| --- |
| 1. **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/-a Pan/Pani takie działania. Proszę wstawić 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)
 | **8** |  |
| 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)
 | **8** |  |
| 1. Zwracam większą uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder)
 | **8** |  |
| 1. Zwracam większą uwagę na utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi)
 | **8** |  |
| 1. Zwracam się do innych ludzi o pomoc, gdy mam jakiś trudny problem do rozwiązania
 | **8** |  |
| 1. Znajduję częściej czas na relaks/odpoczynek (np. „wyluzowuję” się, robię to, co lubię)
 | **7** | **1** |
| 1. Staram się szukać pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych)
 | **8** |  |
| 1. Rozwijam swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami
 | **6** | **2** |
| 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*)
 | **7** | **1** |

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety!**