|  |  |
| --- | --- |
| **mychalogo** | **ZAŁĄCZNIK NR 2****Ankieta dla uczniów** |

Chcemy dowiedzieć się, co myślisz o wybranych sprawach dotyczących naszej szkoły. Dzięki Twojej opinii możemy spróbować zmienić w niej coś 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 szczere odpowiedzi.

Poniżej 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. **Znaczenie zdrowia w mojej szkole**
 |
| 1. W mojej szkole uważa się, że zdrowie i dobre samopoczucie jest ważną sprawą
 |  |  |  |  |
| 1. Wyjaśniono mi, co to znaczy, że moja szkoła jest szkołą promującą zdrowie
 |  |  |  |  |
| 1. **Atmosfera w mojej klasie i szkole**
 |
| 1. Nauczyciele ustalają z nami reguły (zasady) pracy na lekcjach
 |  |  |  |  |
| 1. Nauczyciele pytają nas o zdanie w sprawach, które nas dotyczą
 |  |  |  |  |
| 1. Nauczyciele biorą pod uwagę nasze opinie
 |  |  |  |  |
|  |
| 1. Nauczyciele traktują mnie sprawiedliwie
 |  |  |  |  |
| 1. Nauczyciele są dla mnie życzliwi
 |  |  |  |  |
| 1. Nauczyciele dostrzegają to, w czym jestem dobra/-y
 |  |  |  |  |
| 1. Nauczyciele pomagają mi, kiedy mam jakieś kłopoty lub trudności
 |  |  |  |  |
|  |
| 1. Uczniowie w mojej klasie są dla siebie życzliwi
 |  |  |  |  |
| 1. Uczniowie w mojej klasie akceptują (przyjmują) mnie takim, jakim jestem
 |  |  |  |  |
| 1. Gdy jakiś uczeń w mojej klasie ma jakiś kłopot, inny uczeń stara się mu pomóc
 |  |  |  |  |
| 1. Uczniowie w mojej klasie dokuczają sobie rzadko lub wcale (np. rzadko przezywają się, ośmieszają, popychają, biją się ze sobą)
 |  |  |  |  |
| 1. Uczniowie w mojej klasie starają się, aby nikt nie był pozostawiony na uboczu
 |  |  |  |  |
| 1. **Uczenie się o zdrowiu**
 |
| 1. Na lekcjach różnych przedmiotów zajmujemy się tematami dotyczącymi naszego zdrowia i samopoczucia
 |  |  |  |  |
| 1. Na godzinach wychowawczych omawiamy tematy dotyczące zdrowia i dbałości o nie
 |  |  |  |  |
| 1. Możemy proponować tematy o zdrowiu, które nas interesują
 |  |  |  |  |
| 1. Zajęcia na temat zdrowia i samopoczucia są dla mnie ciekawe
 |  |  |  |  |
| 1. To, czego uczę się o zdrowiu w szkole, zachęca mnie do dbania o nie
 |  |  |  |  |
| 1. **Warunki w szkole i organizacja zajęć**
 |
| 1. W mojej szkole jest czysto
 |  |  |  |  |
| 1. Toalety i umywalnie w szkole są czyste i prawie zawsze jest w nich papier toaletowy, mydło, jednozrazowe ręczniki lub suszarki
 |  |  |  |  |
| 1. Uczniowie zachowują porządek i dbają o czystość w szkole (np. nie śmiecą, nie niszczą sprzętu)
 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Tak** | **Raczej tak** | **Raczej nie** | **Nie** |
| 1. Przy sprzyjającej pogodzie możemy spędzać przerwy międzylekcyjne na powietrzu
 |  |  |  |  |
| 1. W klasie zwykle codziennie zjadamy drugie śniadanie wspólnie z nauczycielem
 |  |  |  |  |
| 1. Jeśli jem obiad w stołówce szkolnej, mogę go zjeść spokojnie, bez pośpiechu (*jeśli nie jesz obiadów w szkole, opuść ten punkt)*
 |  |  |  |  |
| 1. **Moje samopoczucie w szkole**
 |
| 1. Zwykle dobrze czuję się w szkole
 |  |  |  |  |
| 1. Lubię być w szkole
 |  |  |  |  |
| 1. W szkole czuję się bezpiecznie
 |  |  |  |  |

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

|  |
| --- |
| **Co powoduje, że ŹLE czujesz się 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/-ny fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport)
 |  |  |
| 1. Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem codziennie owoce i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, chipsy)
 |  |  |
| 1. Ograniczam czas spędzany przy komputerze, tablecie, smartfonie, na oglądaniu telewizji
 |  |  |
| 1. Bardziej dbam o higienę osobistą (np. czyszczę zęby co najmniej 2 razy dziennie, często myję ręce)
 |  |  |
| 1. Staram się w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia (np. zabawę, hobby)
 |  |  |
| 1. Staram się myśleć o sobie pozytywnie (dostrzegać swoje zalety, sukcesy)
 |  |  |
| 1. Proszę kogoś o pomoc, gdy mam jakieś kłopoty
 |  |  |
| 1. Kiedy zdarza mi się nieporozumienie z koleżankami/kolegami, staram się rozwiązywać je pokojowo (bez kłótni, bójek, agresji)
 |  |  |

**Dziękujemy za wypełnienie ankiety ☺**