

Załącznik nr 2

Po zakończonym okresie przygotowującym naszą szkołę do ubiegania się o Certyfikat Wojewódzkiej Szkoły Promującej zdrowie przeprowadziliśmy ankiety wśród uczniów, rodziców i pracowników szkoły, aby potwierdzić, czy działania szkoły przyniosły zamierzone efekty. Zapytaliśmy uczniów o sprawy dotyczące ich zdrowia oraz stylu życia. Ankieta miała charakter anonimowy.

Ankietowanie zostało przeprowadzone tymi samymi narzędziami, którymi wcześniej prowadzono diagnozę.

Ankieta dla Ucznia

Przeprowadzona w dniu 11 maja 2016r.

Ankiety oddało 105 uczniów klas 4-6 Szkoły Podstawowej nr 1 w Turku

Z ankiety wynika, że nie ma w szkole uczniów, którzy nie jadają regularnie posiłków (w poprzedniej ankiecie, przeprowadzonej w celach diagnozujących poziom dbałości o zdrowie społeczności szkolnej było 6%), 89% uczniów jada regularnie, a 11% nie zawsze (było 31%).

81% uczniów jada 4 i więcej posiłków w ciągu dnia. Tylko 5% uczniów nie je pierwszego śniadania (było 31%). Wzrosła znacznie świadomość znaczenia drugiego śniadania – 98% uczniów uważa, że należy je jeść. 88,5% uczniów zabiera do szkoły drugie śniadanie (poprzednio 48%). Nigdy nie miało drugiego śniadania 9% uczniów, obecnie tylko 1%. Znacznie wzrosła świadomość wśród uczniów znaczenia spożywania nabiału. Obecnie tylko 6% uczniów nie pije mleka, kefiru, jogurtu. (poprzednio 33%).

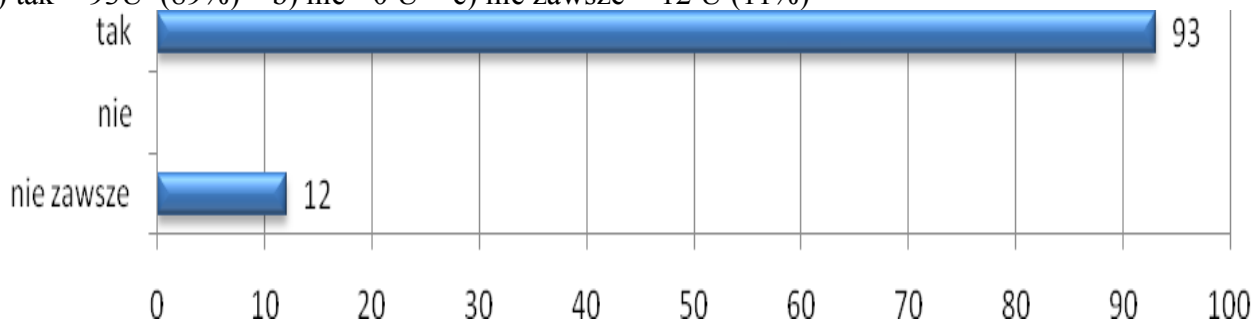
Prawie wszyscy uczniowie w naszej szkole piją wodę niegazowaną (w poprzedniej ankiecie 20% przyznawało się do picia wody). Poza tym bardzo dużo uczniów pije soki owocowe, warzywne i wodę gazowaną.

Uczniowie doceniają znaczenie ruchu dla zdrowia własnego i innych. Poprzednio 32% uczniów deklarowało, że nie uprawia żadnych sportów, a w czasie wolnym zazwyczaj oglądają telewizję lub grają na komputerze. Obecnie 90,5% uczniów przyznaje się do uprawiania sportów - są to: jazda na rowerze, siatkówka, piłka nożna, biegi, spacer z kijkami, basen, spacer z psem, spacer po lesie z rodzicami.

Oto szczegółowe wyniki ankiety.

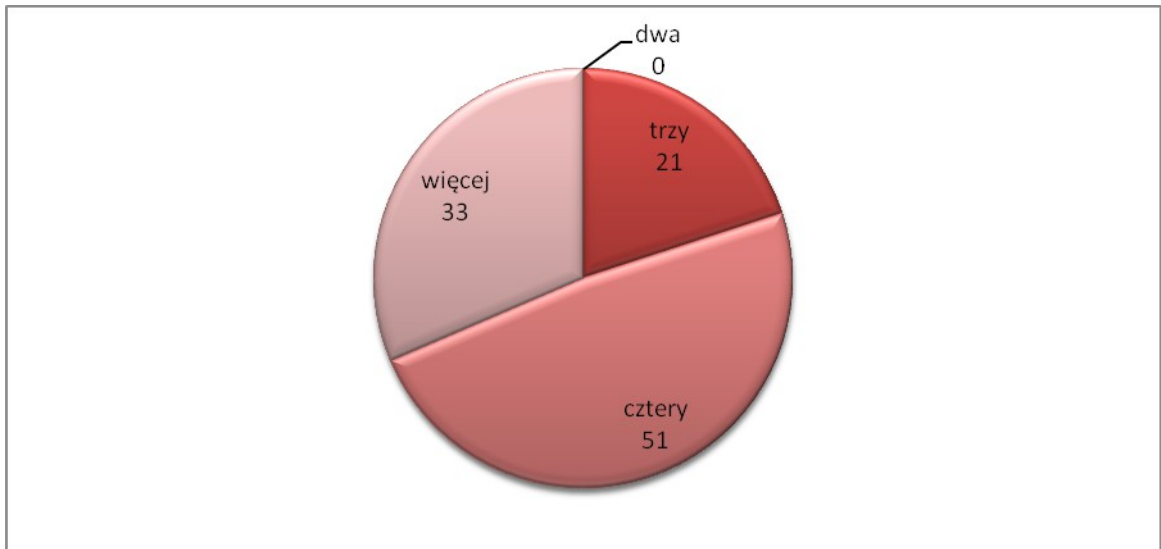
1. Czy jadasz regularnie posiłki?

a) tak - 93U (89%) b) nie - 0 U c) nie zawsze - 12 U (11%)



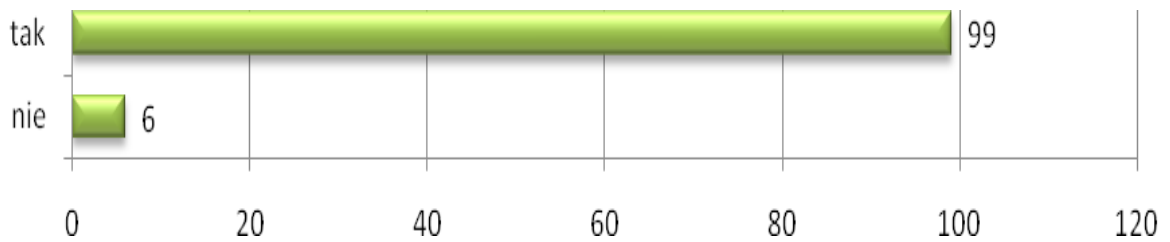
2. Ile posiłków jadasz w ciągu dnia?

a) 2 - 0 U b) 3 - 21 U (20%) c) 4 - 51U (49%) d) więcej - 33U (32%)



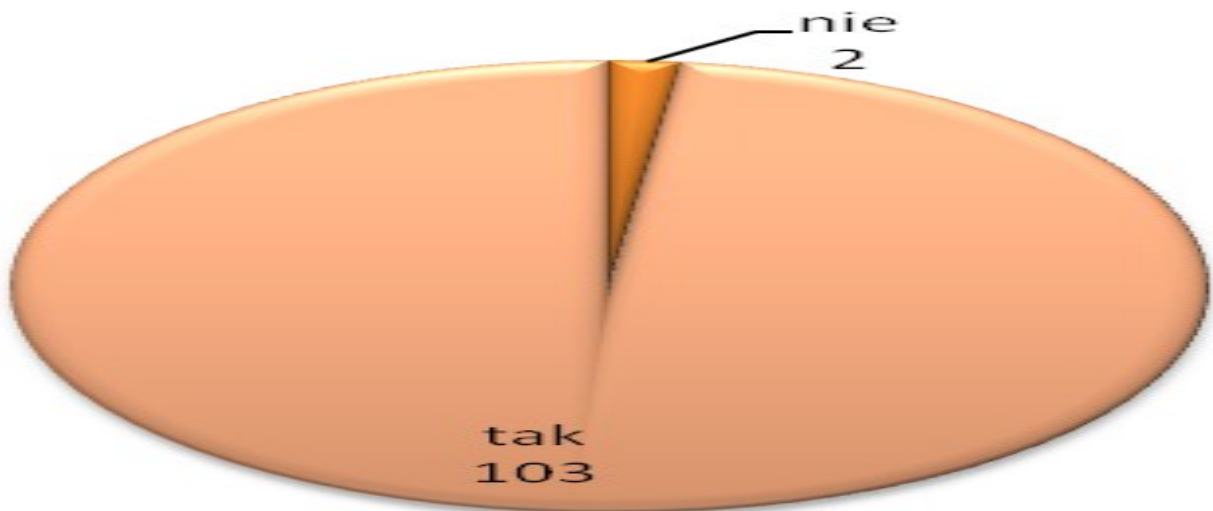
3. Czy zawsze jesz śniadanie ?

a) tak – 99 U (95%) b) nie – 6 U(5%)



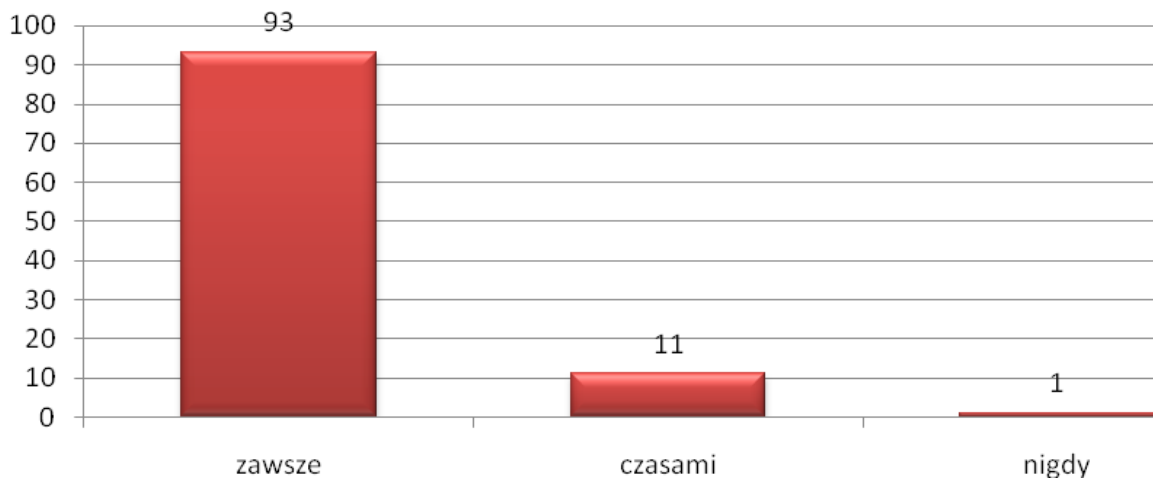
4. Czy uważasz, że powinno się jeść drugie śniadanie ?

a) tak – 103 U (98%) b) nie – 2 U (1%)



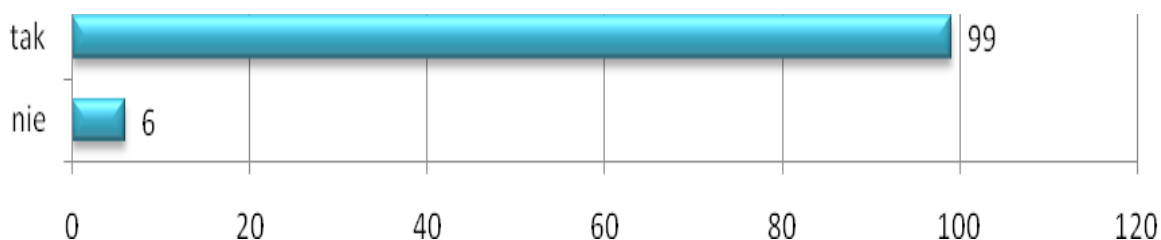
5. Czy do szkoły zabierasz drugie śniadanie ?

a) zawsze – 93 U (88.5%) b) czasami – 11 U (10,5%) c) nigdy – 1 U (1%)



6. Czy codziennie pijesz mleko, kefir, jogurt lub zjadasz mleczne produkty?

a) tak - 99 U (94%) b) nie - 6 U (2%)



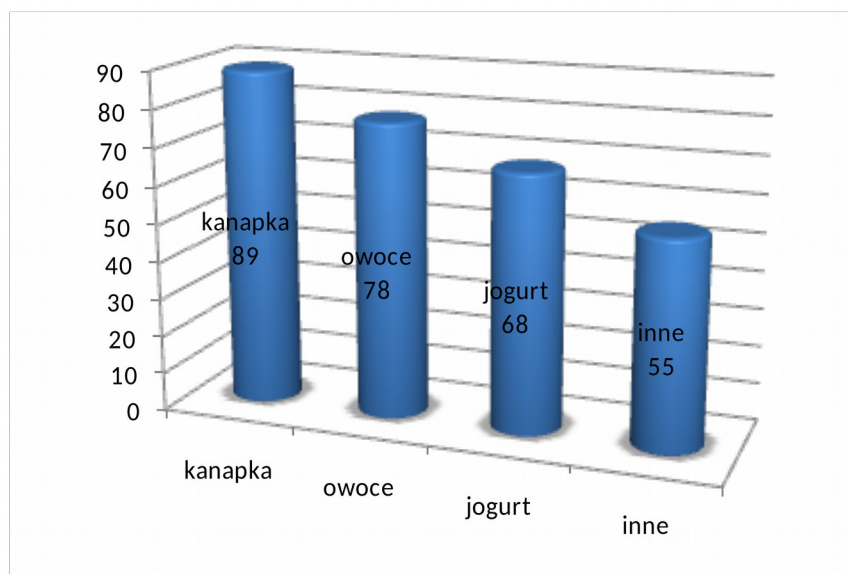
7. Co zabierasz do szkoły na drugie śniadanie ?

a) kanapkę - 89 U

b) owoce - 78 U

c) jogurt - 68 U

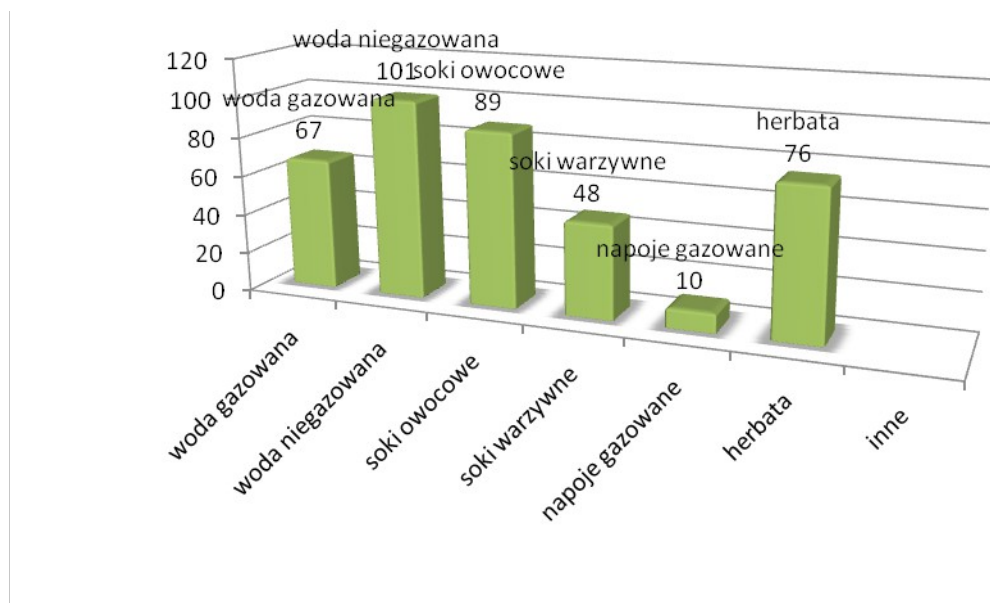
d) inne (wpisz co) OBIAD W SZKOLE, zbożowa przekąska, sałatkę owocową lub warzywną, drożdżówkę - 55 U



8. Jakie najczęściej pijesz napoje ?

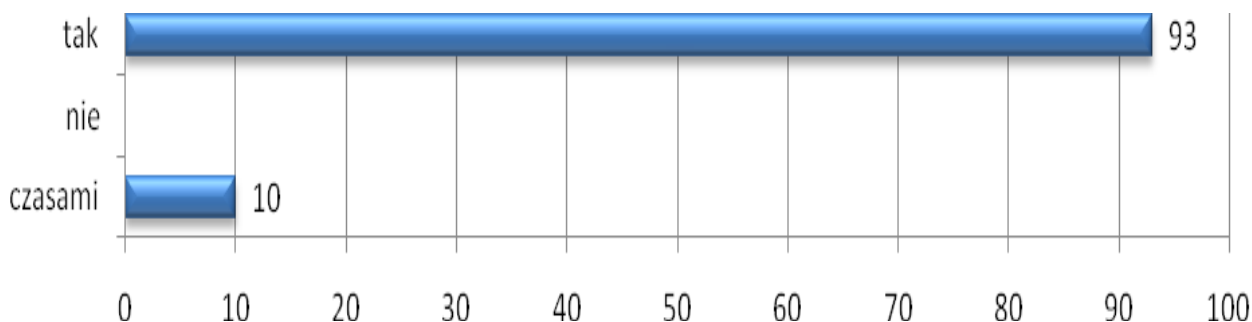
a) woda gazowana - 67 U

- b) woda niegazowana – 101 U
- c) soki owocowe – 89 U
- d) soki warzywne – 48 U
- e) napoje gazowane – 10U
- f) herbata – 76 U
- g) inne: cola, ice tea, wody smakowe- 0



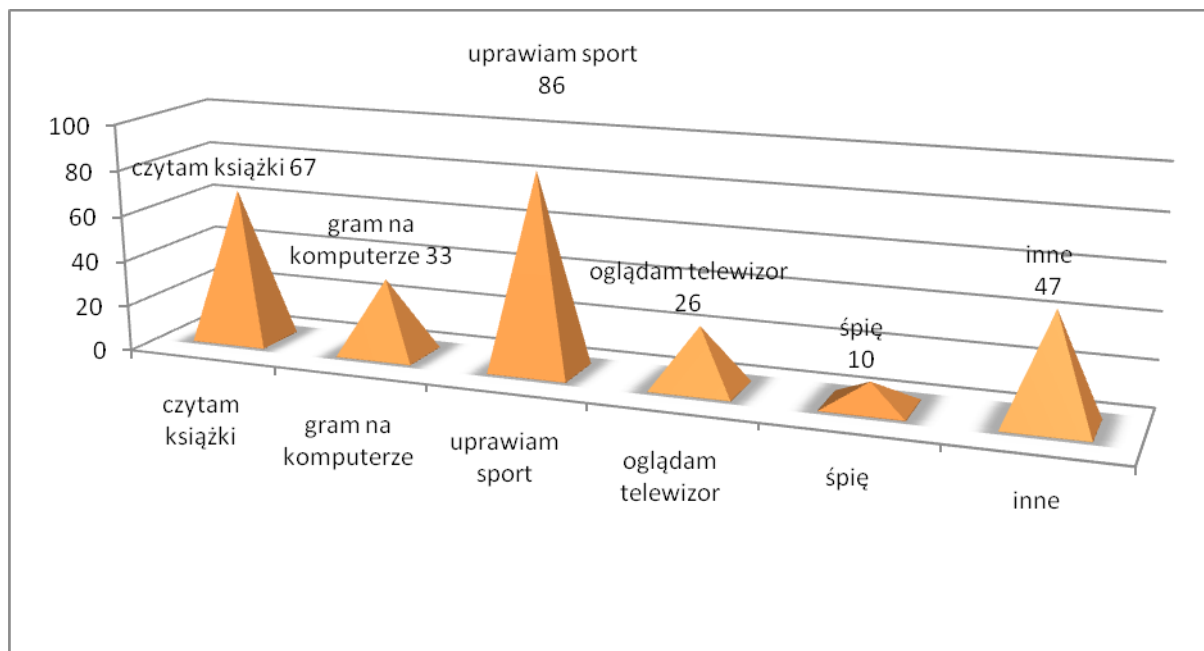
9. Czy uprawiasz sport ?

- a) tak – 95 U (90,5,%)
- b) nie – 0 U
- c) czasami – 10U (9,5 %)



10. Co robisz w wolnym czasie ?

- a) czytam książki – 67 U
- b) gram na komputerze – 33 U
- c) uprawiam sport – 86 U
- d) oglądam telewizor – 26 U
- e) śpię – 10 U
- f) inne – biegi, piłka nożna, piłka siatkowa, dwa ognie, zabawy w klasy, jazda konna, zabawy z bratem, spotkania z kolegami, wyjście z psem, spacer z kijkami, jazda na rowerze, wyjście na basen, spacer po lesie, w parku – 47 u



Ankieta dla rodziców klas 4 - 6 w SP1 diagnozująca poziom dbałości o zdrowie przeprowadzona 22 maja 2016r w czasie zebrania z rodzicami.

W ankiecie wzięło udział 108 rodziców.

Znacznie wzrosła liczba rodziców, którzy spożywają regularnie posiłki. 93% jada co najmniej trzy posiłki dziennie zawsze lub często (w poprzedniej ankiecie 37% deklarowało, że je czasem lub nigdy, obecnie jest to tylko 7%). Mamy więcej rodziców, którzy są świadomi, jak ważne jest śniadanie - pierwszy posiłek w ciągu dnia. Poprzednio 26% nie jadło śniadań. Obecnie czasem nie je tylko 5% rodziców. 40 % rodziców nie spożywało w ogóle owoców, w tej chwili jest to tylko grupa 5% (zjada czasami). Warzyw obecnie nie spożywa tylko 8% rodziców – poprzednio 27 %. W większości przypadków rodzice naszych uczniów dostarczają organizmowi wapnia i białka w postaci nabiału - tylko 1% tego nie robi. Rodzice unikają tłuszczów zwierzęcych oraz ograniczają ilość soli w diecie – prawie zawsze i często 95%. Większość rodziców bada się raz na 6 miesięcy – 93 % i bada ciśnienie tętnicze 91 % prawie zawsze lub często. Wzrosła liczba rodziców myśląca pozytywnie o sobie i świecie.

Rodzice zaczęli dbać o swoją kondycję fizyczną. 50 % uprawia sporty zawsze, a 36 % często. Natomiast 14 % czasem i nigdy nie wykonuje żadnych ćwiczeń. W poprzedniej ankiecie prawie 50 % rodziców w ogóle nie uprawiało żadnej formy ruchu. Obecnie na zorganizowane zajęcia ruchowe - co najmniej raz w tygodniu - uczęszcza 55% rodziców. Ponadto z obserwacji i przeprowadzonych rozmów wynika, że wielu rodziców systematycznie korzysta z fachowych porad dietetyków.

Szczegółowe wyniki ankiet:

I. Żywnienie

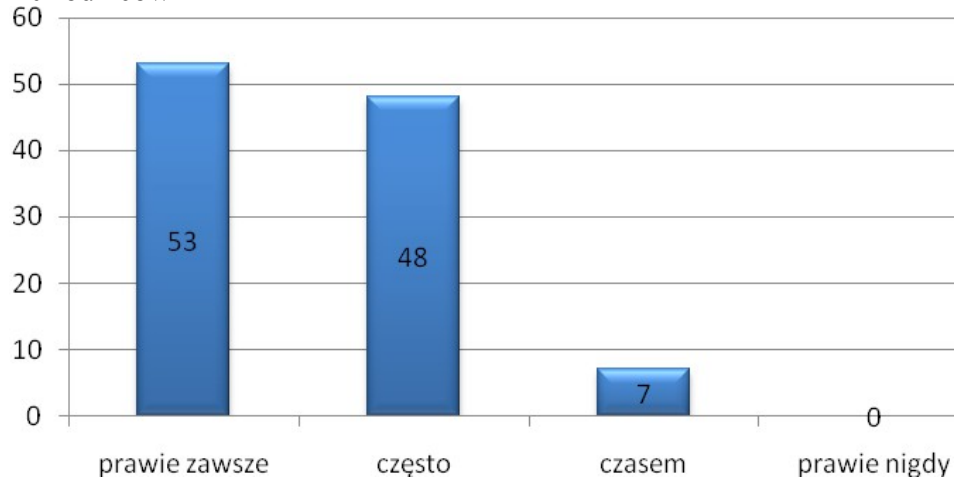
1. Jem co najmniej 3 posiłki dziennie o podobnych porach dnia

Prawie zawsze- 53 rodziców (49%)

Często - 48 rodziców (44%)

Czasem- 7 rodziców (5 %)

Prawie nigdy - 0 rodziców



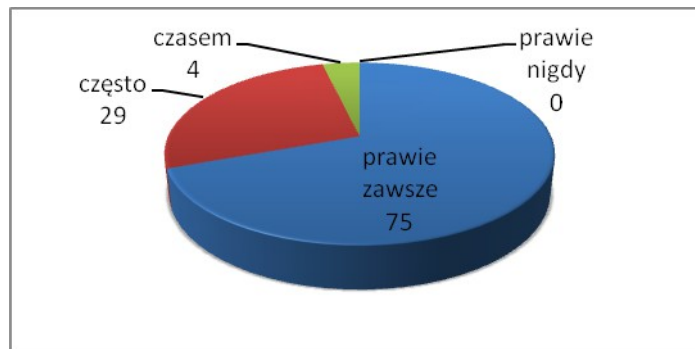
2. Jem śniadanie w domu codziennie rano (tzn. coś więcej niż szklanka mleka, herbaty lub innego napoju)

Prawie zawsze – 75 rodziców (70 %)

Często - 29 rodziców (27 %)

Czasem - 4 rodziców (3%)

Prawie nigdy - 0 rodziców



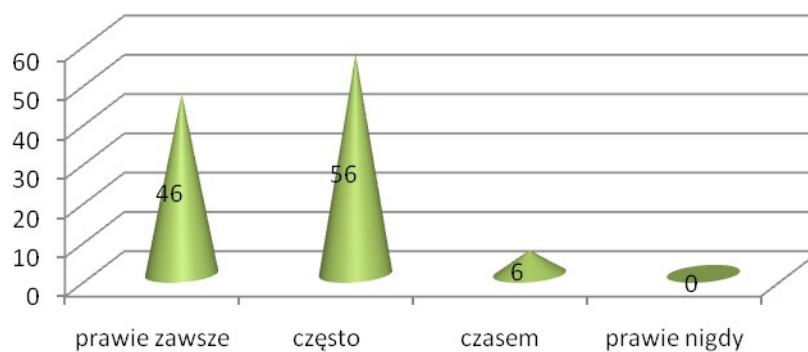
3. Jem codziennie owoce co najmniej 1 raz lub więcej

Prawie zawsze- 46 rodziców (42%)

Często - 56 rodziców (53%)

Czasem- 6 rodziców (5 %)

Prawie nigdy -0



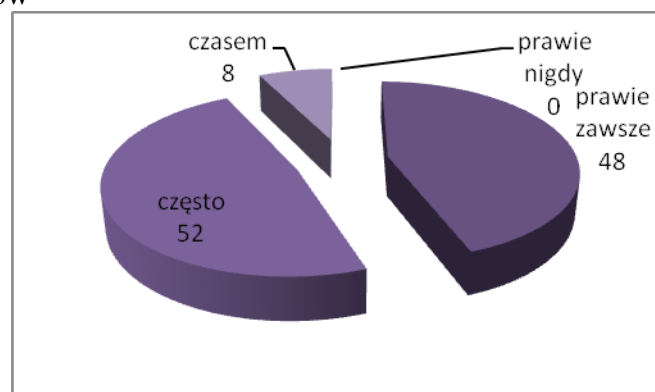
4. Jem codziennie warzywa co najmniej 1 raz lub więcej

Prawie zawsze - 48 rodziców (44%)

Często - 52 rodziców (48%)

Czasem - 8 rodziców (8%)

Prawie nigdy - 0 rodziców



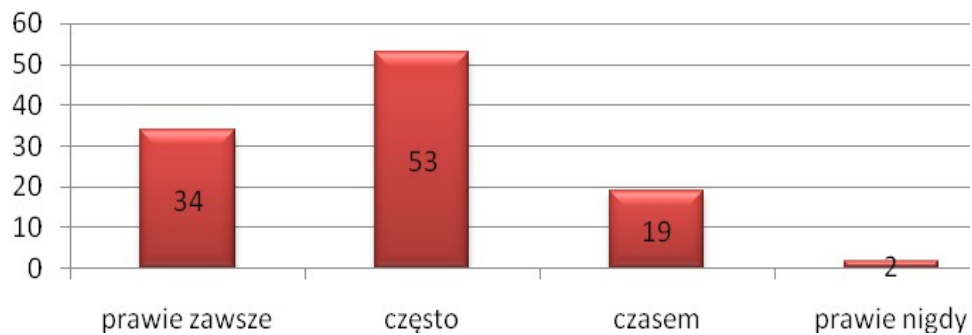
5. Piję codziennie co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu

Prawie zawsze - 34 rodziców (32%)

Często - 53 rodziców (50 %)

Czasem - 19 rodziców (17 %)

Prawie nigdy - 2 rodziców (1%)



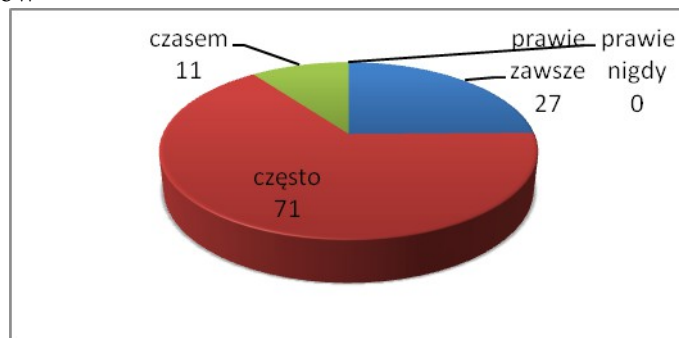
6. Ograniczam spożycie tłuszczów zwierzęcych

Prawie zawsze - 27 rodziców (26%)

Często - 71 rodziców (65%)

Czasem - 11 rodziców (10 %)

Prawie nigdy - 0 rodziców



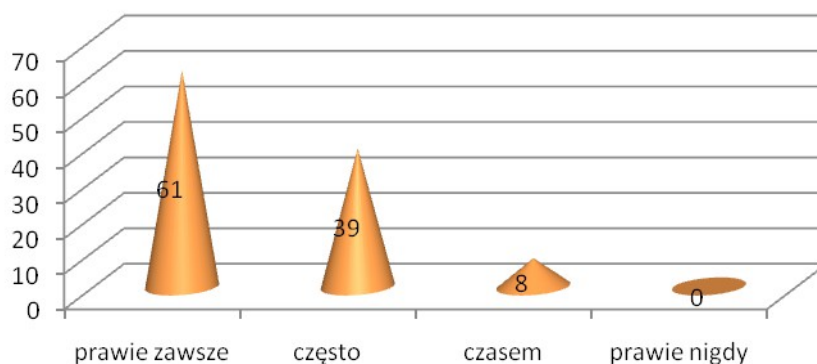
7. Unikam nadmiaru soli

Prawie zawsze - 61 rodziców (59%)

Często - 39 rodziców (36 %)

Czasem - 8 rodziców (7%)

Prawie nigdy - 0 rodziców



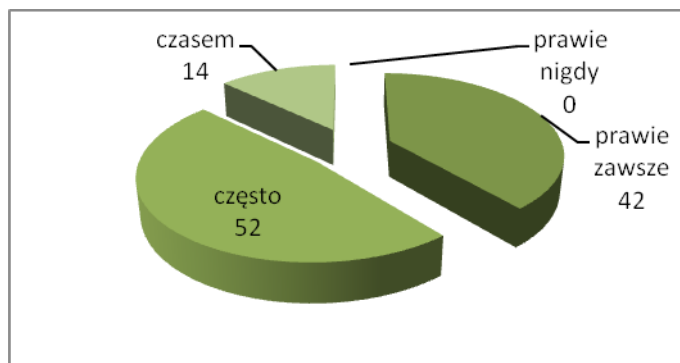
8. Ograniczam jedzenie słodczy

Prawie zawsze - 42 rodziców (38%)

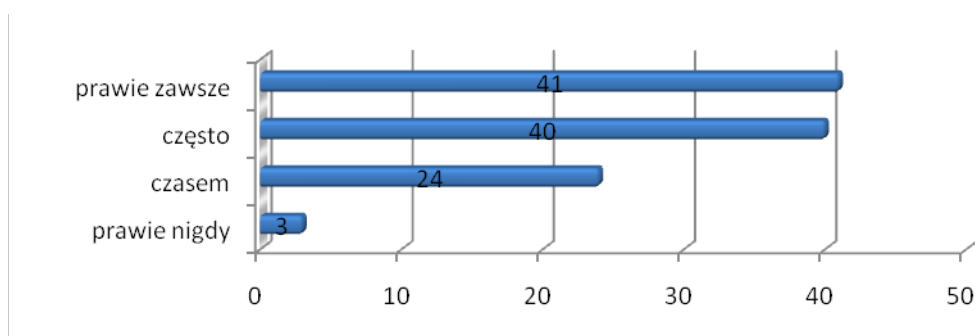
Często - 52 rodziców (49%)

Czasem - 14 rodziców (13 %)

Prawie nigdy - 0 rodziców

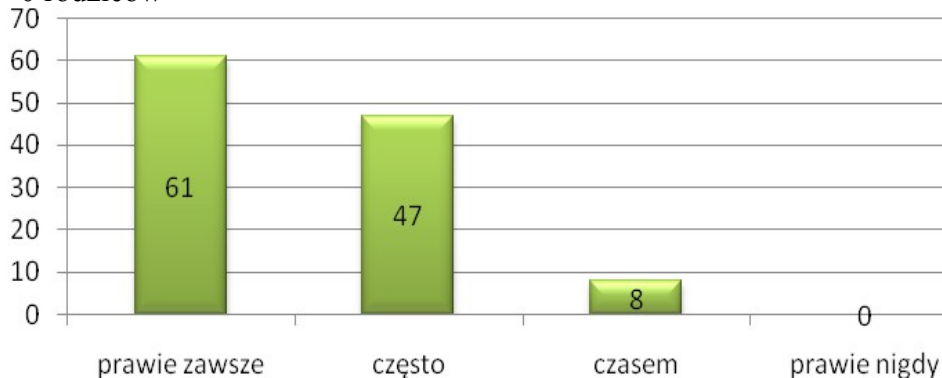


9. Unikam podjadania między posiłkami
 Prawie zawsze - 41 rodziców (38 %)
 Często - 40 rodziców (37 %)
 Czasem - 24 rodziców (22%)
 Prawie nigdy - 3 rodziców (3%)

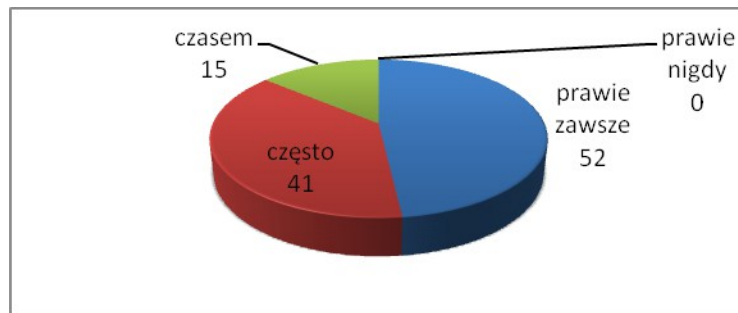


II. Dbalność o ciało

10. Unikam nadmiernego opalania się (np. używam kremów ochronnych, nakrywam głowę, unikam opalania się między 10 a 14)
 Prawie zawsze - 61 rodziców (50%)
 Często - 47 rodziców (43 %)
 Czasem - 8 rodziców (7%)
 Prawie nigdy - 0 rodziców



11. Chodzę do dentysty na badania co najmniej raz na 6 miesięcy
 Prawie zawsze - 52 rodziców (48%)
 Często - 41 rodziców (37%)
 Czasem - 15 rodziców (15 %)
 Prawie nigdy - 0 rodziców



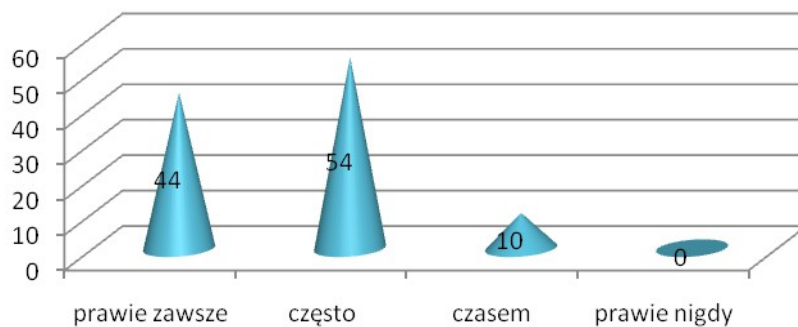
12. Wykonuję pomiar ciśnienia krwi 1 raz w roku

Prawie zawsze - 44 rodziców (41%)

Często - 54 rodziców (50%)

Czasem - 10 rodziców (9%)

Prawie nigdy - 0 rodziców



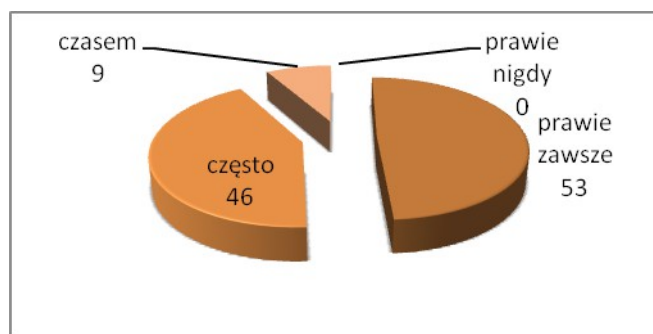
13. Wykonuję badania profilaktyczne zgodnie z zaleceniami lekarza

Prawie zawsze - 53 rodziców (49%)

Często - 46 rodziców (43%)

Czasem - 9 rodziców (8%)

Prawie nigdy - 0 rodziców



III. Sen, odpoczynek i zdrowie psychiczne

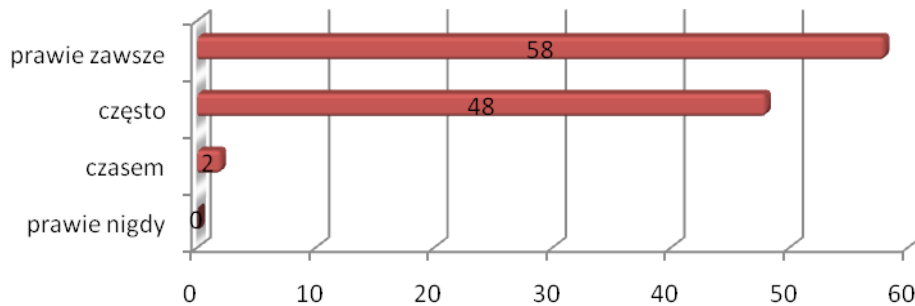
14. Śpię w nocy około 6-7 godzin

Prawie zawsze - 58 rodziców (54%)

Często - 48 rodziców (44%)

Czasem - 2 rodziców (2%)

Prawie nigdy - 0 rodziców



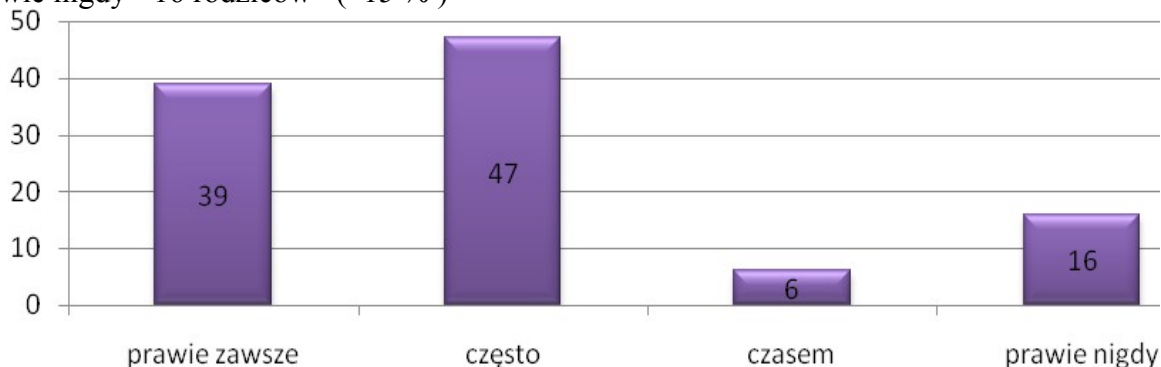
15. Kładę się spać o tej samej porze

Prawie zawsze- 39 rodziców (36 %)

Często - 47 rodziców (44 %)

Czasem- 6 rodziców (5 %)

Prawie nigdy - 16 rodziców (15 %)



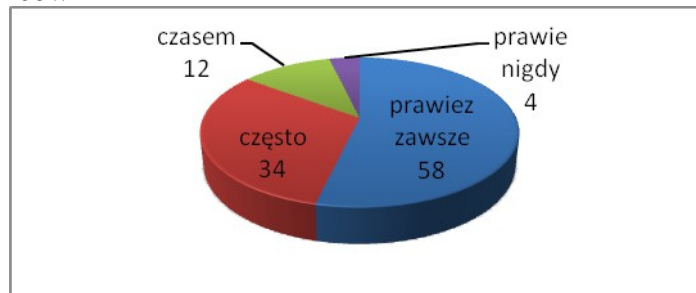
16. Poświęcam co najmniej 20 – 30 minut dziennie na relaks/odpoczynek

Prawie zawsze - 58 rodziców

Często - 34 rodziców

Czasem - 12 rodziców

Prawie nigdy - 4 rodziców



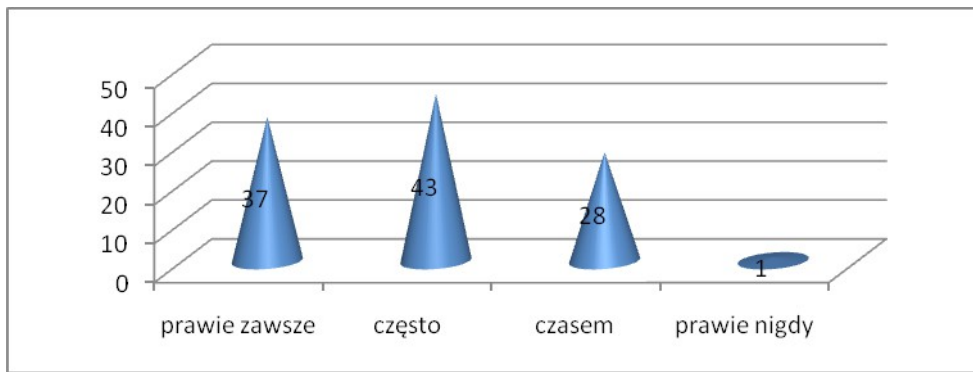
17. Dobrze radzę sobie z nadmiernym stresem (napięciem)

Prawie zawsze - 37 rodziców

Często - 43 rodziców

Czasem - 28 rodziców

Prawie nigdy -1 rodzic



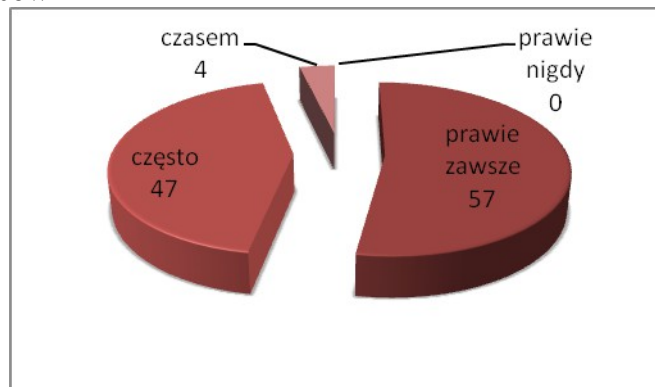
18. Pozytywnie myślę o sobie i świecie

Prawie zawsze - 57 rodziców (53 %)

Często - 47 rodziców (44 %)

Czasem - 4 rodziców (3 %)

Prawie nigdy - 0 rodziców



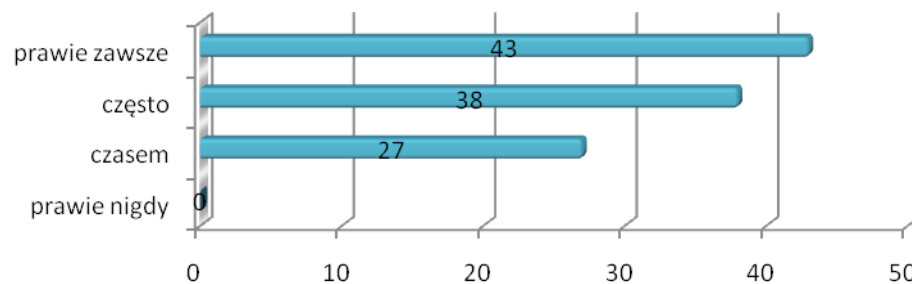
19. Zwracam się do innych osób o pomoc w trudnych sytuacjach (np. do rodziny, przyjaciół)

Prawie zawsze - 43 rodziców (40 %)

Często - 38 rodziców (35 %)

Czasem - 27 rodziców (25 %)

Prawie nigdy - 0 rodziców



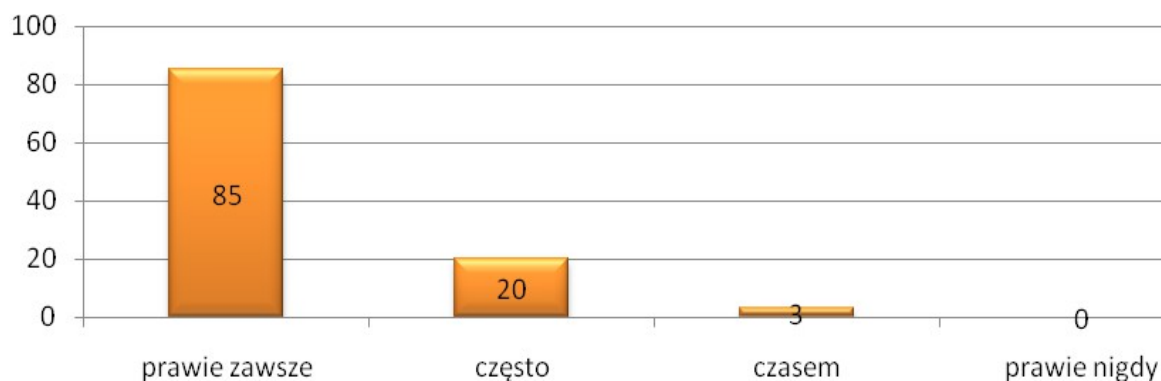
20. Spędzam czas ze znajomymi/przyjaciółmi przynajmniej 1 w miesiącu

Prawie zawsze - 85 rodziców (79 %)

Często - 20 rodziców (19 %)

Czasem - 3 rodziców (2 %)

Prawie nigdy - 0 rodziców



IV. Aktywność fizyczna

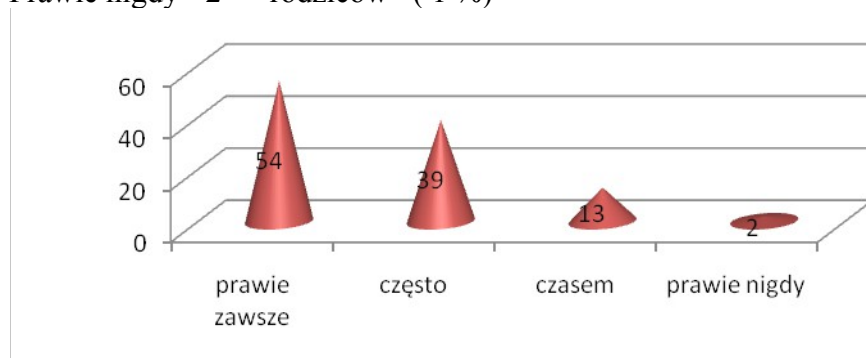
21. Przeznaczam codziennie co najmniej 30 minut na zajęcia związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. jogging, szybki marsz, uprawianie sportu, praca w ogrodzie lub gospodarstwie)

Prawie zawsze - 54 rodziców (50 %)

Często - 39 rodziców (36 %)

Czasem - 13 rodziców (13 %)

Prawie nigdy - 2 rodziców (1 %)



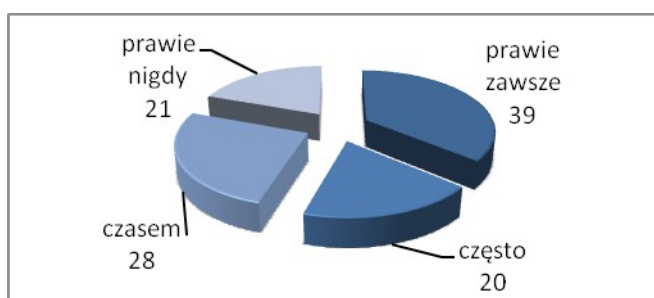
22. Uczęszczam na zorganizowane zajęcia ruchowe lub treningi co najmniej 1 raz w tygodniu

Prawie zawsze - 39 rodziców (36%)

Często - 20 rodziców (19 %)

Czasem - 28 rodziców (30 %)

Prawie nigdy - 21 rodziców (15 %)



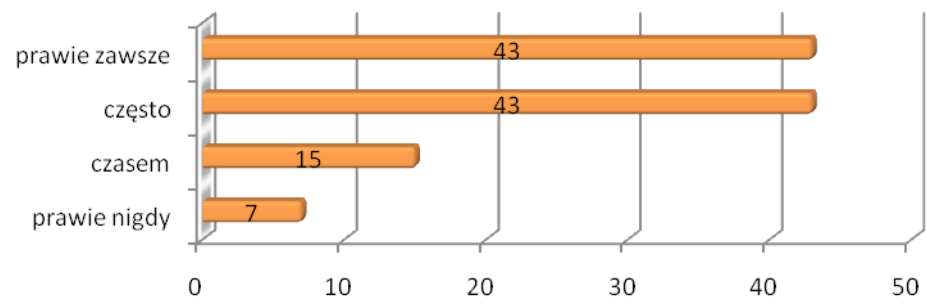
23. Oglądam telewizję nie dłużej niż 2-3 godziny dziennie

Prawie zawsze- 43 rodziców (40 %)

Często - 43 rodziców (40 %)

Czasem - 15 rodziców (14 %)

Prawie nigdy -7 rodziców (6 %)



Ankieta diagnozująca poziom dbałości o zdrowie

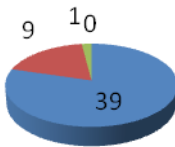
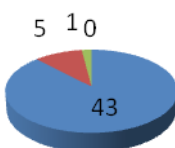
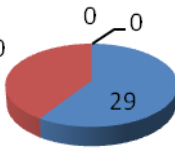
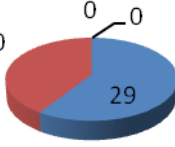
wśród pracowników szkoły przeprowadzona w dniu 11 maja 2016r.
po zakończeniu okresu przygotowawczego

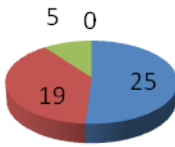
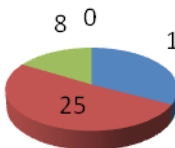
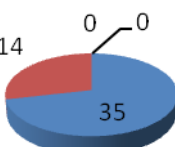
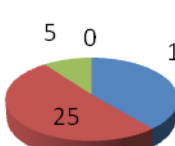
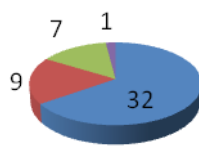
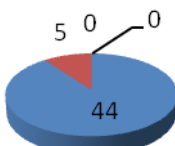
W ankiecie wzięło udział **49** pracowników szkoły.

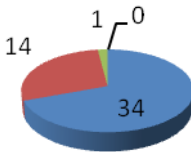
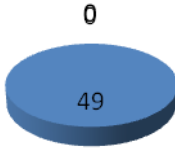
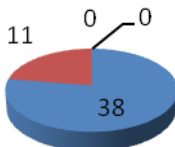
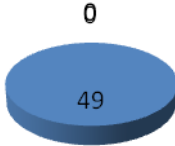
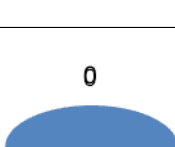
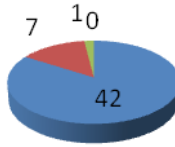
1. Jak dbasz o swoje zdrowie?

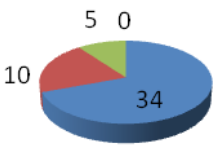
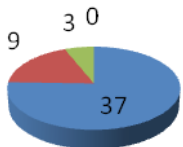
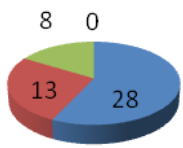
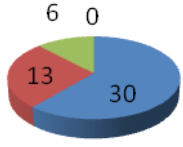
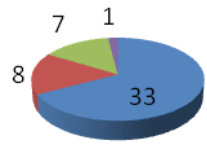
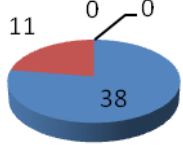
Bardzo dbam o swoje zdrowie	29 osób
Raczej dbam o swoje zdrowie	19 osób
Ani dbam, ani nie dbam o swoje zdrowie	1 osoba
Raczej nie dbam o swoje	0 osób
Wcale nie dbam o swoje zdrowie	0 osób

2. Podane w tabeli stwierdzenia dotyczące zachowań sprzyjających zdrowiu. Przeczytaj uważnie każde z nich i zastanów się, jak często tak postępujesz. Wstaw x w jedną kratkę w każdym poziomym wierszu.

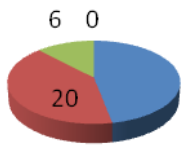

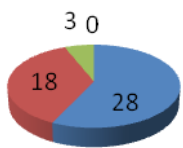
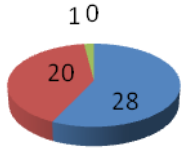
Lp .	Zachowania	Prawie zawsze	Często	Czasem	Prawie nigdy	wykres
I. Żywnienie						
1.	Jem co najmniej 3 posiłki dziennie o podobnych porach dnia	39 80%	9 19%	1 1%	0	 <p> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy </p>
2.	Jem śniadanie w domu codziennie rano (tzn. coś więcej niż szklanka mleka, herbaty lub innego napoju)	43 89%	5 10%	1 1%	0	 <p> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy </p>
3.	Jem codziennie owoce co najmniej 1 raz lub więcej	29 60%	20 40%	0	0	 <p> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy </p>
4.	Jem codziennie warzywa co najmniej 1 raz lub więcej	29 60%	20 40%	0	0	 <p> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy </p>

5.	Piję codziennie co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu	25 51%	19 39%	5 10%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
6.	Ograniczam spożycie tłuszczów zwierzęcych	16 33%	25 51%	8 16%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
7.	Unikam nadmiaru soli	35 71%	14 29%	0	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
8.	Ograniczam jedzenie słodczy	19 39%	25 51%	5 10%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
9.	Unikam podjadania między posiłkami	32 65%	9 19%	7 15%	1 1%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
II. Dbalność o ciało						
10.	Ubieram się odpowiednio do pogody (tzn. nie narażam się na zamarznięcie, nie przegrzewam się)	44 90%	5 10%	0	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy

11.	Unikam nadmiernego opalania się (np. używam kremów ochronnych, nakrywam głowę, unikam opalania się między 10 a 14)	34 60 %	14 29%	1 1%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
12.	Myję zęby co najmniej 2 razy dziennie	49 100%	0	0	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
13.	Chodzę do dentysty na badania co najmniej raz na 6 miesięcy	38 78%	11 22%	0	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
14.	Wykonuję pomiar ciśnienia krwi 1 raz w roku	49 100%	0	0	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
15.	Wykonuję badania profilaktyczne zgodnie z zaleceniami lekarza	49 100%	0	0	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
III. Sen, odpoczynek i zdrowie psychiczne						
18.	Śpię w nocy około 6-7 godzin	42 85%	7 14%	1 1%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy

19.	Kładę się spać o tej samej porze	34 70 %	10 20 %	5 10%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
20.	Poświęcam co najmniej 20 – 30 minut dziennie na relaks/odpoczynek	37 77%	9 18%	3 10%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
21.	Dobrze radzę sobie z nadmiernym stresem (napięciem)	28 58%	13 27%	8 15%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
22.	Pozytywnie myślę o sobie i świecie	30 62%	13 26 %	6 12%	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
23.	Zwracam się do innych osób o pomoc w trudnych sytuacjach (np. do rodziny, przyjaciół)	33 70%	8 15%	7 14%	1 1%	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
24.	Spędzam czas ze znajomymi/przyjaciółmi przynajmniej 1 raz w miesiącu	38 78%	11 22%	0	0	 <ul style="list-style-type: none"> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy
IV. Zachowanie bezpieczeństwa						
25.	Zapinam pasy bezpieczeństwa podczas jazdy samochodem	49 100%	0	0	0	

	osobowym					<p>0 49</p> <ul style="list-style-type: none"> prawie zawsze często czasami prawie nigdy
26.	Używam kasku w czasie jazdy na rowerze	6	23	3	17	<p>6 23 3 17</p> <ul style="list-style-type: none"> prawie zawsze często czasami prawie nigdy
27.	Przestrzegam przepisów ruchu drogowego, gdy poruszam się pieszo, gdy jadę rowerem lub prowadzę samochód	41 85%	8 15%	0	0	<p>8 0 0 41</p> <ul style="list-style-type: none"> prawie zawsze często czasami prawie nigdy
28.	Zachowuje się bezpiecznie nad wodą (np. kąpie się tylko w miejscach strzeżonych, nie skacze na „główkę”, zakładam kapok gdy pływam łódką, kajakiem)	45 92	4 8%	0	0	<p>4 0 45</p> <ul style="list-style-type: none"> prawie zawsze często czasami prawie nigdy
29.	Przestrzegam zasad bezpieczeństwa posługując się urządzeniami elektrycznymi, maszynami oraz używając substancji chemicznych	49 100%	0	0	0	<p>9 10 39</p> <ul style="list-style-type: none"> prawie zawsze często czasami prawie nigdy
V. Aktywność fizyczna						

30.	Przeznaczam codziennie co najmniej 30 minut na zajęcia związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. jogging, szybki marsz, uprawianie sportu, praca w ogrodzie lub gospodarstwie)	23 47%	20 41%	6 12%	0	 <p> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy </p>
31.	Uczęszczam na zorganizowane zajęcia ruchowe lub treningi co najmniej 1 raz w tygodniu	14 29%	20 41%	5 10%	10 20%	 <p> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy </p>
32.	Zwiększam ilość ruchu i wysiłku fizycznego codziennie w życiu (np. gdy jest to możliwe, chodzę pieszo zamiast jeździć samochodem, autobusem, chodzę po schodach zamiast jeździć windą)	28 58%	18 37%	3 5%	0	 <p> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy </p>
33.	Oglądam telewizję nie dłużej niż 2-3 godziny dziennie	28 58%	20 41%	1 1%	0	 <p> ■ prawie zawsze ■ często ■ czasami ■ prawie nigdy </p>