**ARKUSZ OCENY EFEKTÓW DZIAŁAŃ**

**80**

**Dobre samopoczucie w szkole**

(część E ankiety)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Badana grupa** | **Średnia****liczba punktów** | **Najważniejsze lub najczęściej powtarzające się czynniki wpływające na samopoczucie**(dotyczy odpowiedzi na pytania otwarte w ramkach) | **Przyczyny nieudzielenia odpowiedzi na pytania otwarte** |
| **DOBRZE** | **ŹLE** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| **Uczniowie** Liczba zbadanych: **79** | **2,3** | * Spotkania ze znajomymi, przyjaciółmi, koleżankamii kolegami
* Mili, wspierający nauczyciele
* Dobra atmosfera i poczucie bezpieczeństwa
* Przerwy i czas wolny
 | * Dużo sprawdzianów, kartkówek i stres związany z nauką
* Nieprzyjazne relacje rówieśnicze i zachowania innych uczniów
* Złe ogólne samopoczucie w szkole
* Wczesne wstawanie / organizacja planu lekcji
* Niektórzy nauczyciele / faworyzowanie / niesprawiedliwość
 | Brak odpowiedzi: 6/9Nie mają ochoty na zastanawianie sięi wpisywanie odpowiedzi. |
| **Nauczyciele** Liczba zbadanych: **35** | **4,7** | * Przyjazna atmosfera pracy
* Dobre relacje i współpraca z zespołem oraz dyrekcją
* Możliwość rozwoju zawodowego
* Dobra organizacja i jasne zasady pracy
 | * Nadmierne i nierówno rozłożone obowiązki
* Trudni uczniowie
* Hałas i niska kultura zachowania podczas przerw
 | Brak odpowiedzi: 9/19Ankiety wypełniają w pośpiechu. Nie lubią tego robić. |
| **Pracownicy niepedagogiczni** Liczba zbadanych: **8** | **3,7** | --- | --- | Brak odpowiedzi: 8/8Obawiają się wpisywać odręcznie szczere odpowiedzi, ze względu na możliwość identyfika­cji. |
| **Rodzice** Liczba zbadanych: **57** | **4** | * Życzliwa, bezpieczna i przyjazna atmosfera w szkole
* Dobra, empatyczna współpraca z nauczycielami i wychowawcą
* Otwartość i wsparcie ze strony dyrekcji
* Troska o dziecko i jego rozwój oraz samopoczucie
 | * Brak negatywnych doświadczeń / brak zastrzeżeń *(wielu rodziców nie dostrzega niepokojących sytuacji)*
* Brak dyscypliny i niepokojące zachowania uczniów *(pojedyncze odpowiedzi)*
* Problemy z komunikacją i podejściem niektórych nauczycieli *(pojedyncze odpowiedzi)*
 | Brak odpowiedzi: 18/25Nie mają ochoty na zastanawianie się i wpisywanie odpowiedzi; tłumaczą się brakiem czasu. |
| **Średnia liczba punktów****dla czterech grup** | **3,7** |  |

#### Elementy wymagające poprawy:

#### Relacje rówieśnicze – dokuczanie, wykluczanie, brak zaufania i życzliwości.

#### Zbyt duże i nierównomierne obciążenie obowiązkami, presja czasu i zmęczenie.

**Problem priorytetowy:**

#### Nieprzyjazne relacje wśród uczniów pogarszające atmosferę w klasie, obniżające poczucie bezpieczeństwa i negatywnie wpływające na zaangażowanie w życie szkoły.

Data: 18.05.2025 r. Podpis szkolnego koordynatora …...…………………………

**Podejmowanie działań dla umocnienia zdrowia**

(część F ankiety)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Badana grupa** | **Średni odsetek odpowiedzi *Tak*** | **Działania dla umacniania zdrowia podejmowane** |
| **NAJCZĘŚCIEJ** | **NAJRZADZIEJ** |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **Uczniowie** Liczba zbadanych: **79** | **75,5%** 4 pkt. |  **Uczniowie** starają się: * w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia (np. zabawa, hobby),
* bardziej dbać o higienę osobistą (np. czyścić zęby co najmniej 2 razy dziennie, często myć ręce),
* być bardziej aktywni fizycznie,
* myśleć o sobie pozytywnie,
* zwracać uwagę na sposób odżywiania,
* rozwiązywać pokojowo nieporozumienia z kolegami.
 | **Uczniowie** mają problem z:* ograniczaniem czasu spędzanego przy komputerze, tablecie, smartfonie, na oglądaniu telewizji,
* proszeniem kogoś o pomoc w sytuacjach trudnych.
 |
| **Nauczyciele** Liczba zbadanych: **35** | **83,3%** 4 pkt. | **Nauczyciele** zwracają większą uwagę na:* utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi).
* szukanie pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach (np. w uczniach, współpracownikach, rodzinie, znajomych),
* prawidłowe odżywianie (np. jem codziennie śniadanie, owoce i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodycze, tłuszcz, sól),
* współpracę i wzajemne wspieranie się w trudnych sytuacjach,
* rozwijanie w sobie umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami.
 | **Nauczyciele** mają problem z:* systematycznym wykonywanie samobadania (np. masy ciała, ciśnienia tętniczego, kobiety – piersi; mężczyźni – jąder),
* byciem aktywnymi fizycznie.
 |
| **Pracownicy niepedagogiczni** Liczba zbadanych: **8** | **64,8%** 3 pkt. | **Pracownicy niepedagogiczni** starają się:* być bardziej aktywni fizycznie,
* utrzymywać dobre relacje z bliskimi osobami (np. rodziną, znajomymi),
* rozwijać umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciami.
 | **Pracownicy niepedagogiczni** mają problem z:* wyeliminowaniem zachowań ryzykownych dla zdrowia, np. rzuciłam/-em palenie, nie nadużywam alkoholu, lub podjęłam/-jąłem próby w tym kierunku,
* zwracaniem się do innych ludzi o pomoc, gdy mają jakiś trudny problem do rozwiązania,
* znajdowaniem częściej czasu na relaks / odpoczynek.
 |
| **Średni odsetek odpowiedzi *tak* dla trzech grup** | **74,5%**3 pkt.. |  |

**Wnioski do dalszych działań:**

* Kontynuować działania promujące zdrowy styl życia, ze szczególnym uwzględnieniem regenerującego odpoczynku i aktywności fizycznej jako alternatyw dla nadmiernego korzystania z urządzeń elektronicznych.
* Zaplanować nowe, ciekawe inicjatywy dotyczące szeroko pojętego zdrowia, które będą realizowane przez całą społeczność szkolną (uczniowie, nauczyciele, pracownicy niepedagogiczni, rodzice uczniów).
* Zorganizować spotkania ze specjalistami skierowane do całej społeczności szkolnej, których celem będzie zwiększenie świadomości w zakresie profilaktyki zdrowotnej, promocji zdrowego stylu życia oraz rozwijanie umiejętności świadomego i regenerującego odpoczynku.

Data: 18.05.2025 r. Podpis szkolnego koordynatora …...…………………………