

## ***Wnioski i rekomendacje wynikające z badań ankietowych przeprowadzonych we wrześniu 2018 r. dla potrzeb Szkolnego Programu Prozdrowotnego "Szkoła Promująca Zdrowie"***

Celem diagnozy było:

- a. ustalenie rzeczywistego stanu wiedzy ankietowanych na temat zachowań prozdrowotnych, postrzegania swojego zdrowia fizycznego i psychicznego,
- b. ocena zagrożeń wynikających ze stosowania używek,
- c. określenie optymalnych dla uczniów warunków do nauki i rozwoju,
- d. uzyskanie informacji niezbędnych do opracowania Szkolnego Programu Prozdrowotnego „Szkoła Promująca Zdrowie”.

Forma diagnozy:

- obserwacje,
- rozmowy z nauczycielami, pracownikami szkoły, wychowawcami,
- anonimowa ankieta dla rodziców, uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły.

Dobór badanych: 100 uczniów losowo wybranych spośród wszystkich klas z różnych poziomów kształcenia (po 5 uczniów z każdej klasy), 80 rodziców oraz grupę 40 nauczycieli i pracowników szkoły.

### ***Wnioski i rekomendacje***

#### **Ankieta dla rodziców**

W anonimowej ankiecie wzięło udział po 4 rodziców uczniów z różnych poziomów kształcenia. Badaniem ankietowym objęto łącznie 80 osób.

#### **Wnioski:**

Analizując wyniki ankiety, stwierdzono, że:

- szkoła spełnia oczekiwania rodziców w zakresie poddawanych badaniu obszarów: propagowanie zdrowego stylu życia, zdrowe odżywianie, aktywność ruchowa, uzależnienia i nałogi, podnoszenie świadomości prozdrowotnej uczniów, współpraca z rodzicami w zakresie profilaktyki prozdrowotnej,
- rodzice uważają, że należy systematycznie kontynuować podjęte działania zwłaszcza w trzech kierunkach: zwalczania uzależnienia od Internetu, uświadomienia niebezpieczeństwa związanego z zażywaniem dopalaczy, walki z agresją wśród dzieci i młodzieży,
- większość rodziców uważa, że decydujący wpływ na prozdrowotne zachowania młodzieży ma dom rodzinny,
- zdecydowana większość rodziców deklaruje swój udział w działaniach prozdrowotnych podejmowanych przez szkołę,
- rodzice do działań szkoły zgłosili następujące propozycje: zwrócenie większej uwagi na problem higieny osobistej wśród uczniów, propagowanie zasad zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia, propagowanie zachowań proekologicznych oraz organizowanie spotkań z ludźmi, którym udało się pokonać uzależnienia.

#### **Rekomendacje:**

- zorganizować szkolenia dla nauczycieli nt. cyberprzemocy,
- przeprowadzić pogadanki i zajęcia dla uczniów nt. konsekwencji prawnych wynikających ze złych zachowań w sieci,

- wygłosić pogadanki dla rodziców i uczniów dotyczące zdrowego odżywiania, właściwych nawyków żywieniowych, higieny osobistej i pielęgnacji ciała oraz aktywnego trybu życia,
- zorganizować spotkanie z osobą, której udało się przezwyciężyć uzależnienie.

### **Ankieta dla uczniów**

W anonimowej ankiecie wzięło udział po 5 uczniów z każdej klasy z różnych poziomów kształcenia. Badaniem ankietowym objęto łącznie 100 uczniów.

#### **Wnioski:**

Analizując wyniki ankiety, stwierdzono, że:

- uczniowie swój stan zdrowia oceniają na ogół jako dobry lub bardzo dobry,
- większość uczniów je rano śniadanie przed wyjściem z domu,
- zdecydowana większość uczniów zjada w szkole drugie śniadanie,
- większość uczniów przynajmniej raz dziennie je pieczywo ciemne,
- niemal połowa ankietowanych nie zawsze spożywa codziennie owoce,
- ponad połowa ankietowanych deklaruje, że codziennie spożywa warzywa,
- połowa ankietowanych nie spożywa codziennie ok. dwóch szklanek mleka lub produktów mlecznych,
- niemal połowa uczniów stara się ograniczać spożycie słodczy,
- średnio uczniowie spożywają 4 – 5 posiłków dziennie,
- prawie połowa uczniów zwraca uwagę, by ich posiłki były urozmaicone,
- zdecydowana większość uczniów stara się utrzymywać prawidłową wagę ciała,
- niewielu ankietowanych przestrzega specjalnej diety, zazwyczaj jest ona wynikiem nietolerancji pokarmowej, walki o szczupłą sylwetkę lub przekonań ideologicznych (wegetarianizm),
- żaden uczeń nie jada tzw. fast foodów codziennie, zazwyczaj spożywają tego typu posiłki kilka razy w miesiącu lub rzadziej,
- ponad połowa badanych uczniów przyznaje się do kontaktu z alkoholem i papierosami; zdecydowana większość nie miała kontaktu ani z dopalaczami, ani z narkotykami,
- zdaniem zdecydowanej większości badanych uczniów na zdrowy styl życia składają się : prawidłowe odżywianie, podejmowanie aktywności fizycznej i brak nałogów,
- większość ankietowanych spędza czas wolny ze znajomymi, uprawiając sport lub oglądając telewizję,
- wśród form aktywności fizycznej preferowanych przez naszych uczniów poza lekcjami przeważają jazda rowerem oraz ćwiczenia na siłowni.

#### **Rekomendacje:**

- ukierunkować działania na obszar przestrzegania zasad zdrowego żywienia,
- prowadzić różnorodne działania mające na celu uświadomienie niebezpieczeństwa zażywania narkotyków i dopalaczy oraz nikotyny i alkoholu,

- poprzez organizowanie wyjść i udział w zawodach oraz dodatkowych zajęciach sportowych motywować do aktywnego spędzania wolnego czasu.

### **Ankieta dla nauczycieli i pracowników szkoły**

W anonimowej ankiecie wzięło udział łącznie 40 nauczycieli i pracowników szkoły.

#### **Wnioski:**

Analizując wyniki ankiety, stwierdzono, że:

- wg nauczycieli i pracowników szkoły najważniejszy obszar w Szkolnym Programie Prozdrowotnym to: prawidłowe odżywianie i prawidłowe nawyki żywieniowe – profilaktyka nadwagi,
- wg ankietowanych w Szkolnym Programie Prozdrowotnym powinien zostać ujęty obszar: dopalacze,
- respondenci są zdania, że najważniejsze sposoby realizacji zagadnień z zakresu promocji zdrowia wśród społeczności szkolnej to: realizacja szkolnego programu wychowawczo – profilaktycznego, zajęcia z wychowawcą oraz spotkania dla rodziców,
- za najważniejsze miejsce eksponowania inicjatyw promujących zdrowy styl życia ankietowani uznali stronę internetową szkoły/ zakładka „Szkoła Promująca Zdrowie”,
- wg ankietowanych nauczycieli i pracowników szkoły Szkolny Program Prozdrowotny powinien realizować ze szczególną uwagą problematykę poświęconą używaniu wulgaryzmów, paleniu papierosów oraz zażywaniu dopalaczy.

#### **Rekomendacje:**

- zorganizować działania mające na celu profilaktykę nadwagi,
- uwzględnić w Szkolnym Programie Prozdrowotnym problematykę dopalaczy,
- na bieżąco zamieszczać informacje o zrealizowanych działaniach o tematyce prozdrowotnej na stronie internetowej szkoły / zakładka „Szkoła Promująca Zdrowie”,
- w Szkolnym Programie Prozdrowotnym należy kontynuować działania z zakresu zwalczania uzależnień (papierosów i dopalaczy) i dbałości o kulturę słowa.