Podejmowanie działań dla umacniania zdrowia (część F ankiety)

Badana grupa	Odsetek odpowiedzi ***Tak***	Działania dla umacniania zdrowia podejmowane	
		NAJCZĘŚCIEJ	***NAJRZADZIEJ***
1	2	3	4
Uczniowie Liczba zbadanych: ***188***	60%	Najczęściej wskazywanym działaniem sprzyjającym zdrowiu jest dbałość o higienę osobistą, na drugim miejscu znalazło się przeznaczanie czasu w ciągu dnia na opoczynek i aktywności sprawiające przyjemność uczniom (np. hobby, rozrywkę) oraz rozwiązywanie konfliktów rówieśniczych w sposób pokojowy, bez stosowania kłótni, agresji czy bójek.	Najrzadziej praktykowanymi działaniami prozdrowotnymi są te związane z nawykami żywieniowymi oraz higieną cyfrową. Tylko 53% badanych zwraca uwagę na sposób odżywiania, starając się jeść śniadania, spożywać warzywa i owoce czy ograniczać słodycze i chipsy. Jeszcze mniej, bo 39% uczniów deklaruje, że ogranicza czas spędzony przy komputerze, smartfonie, tablecie czy telewizorze. Najrzadziej jednak wybieranym działaniem jest proszenie innych o pomoc w sytuacjach trudnych - taką postawę przyznaje jedynie 34% badanych.
Nauczyciele Liczba zbadanych: ***62***	86%	Najczęściej podejmowane działania prozdrowotne dotyczą relacji z bliskimi osobami, poszukiwanie pozytywów zarówno w sobie jak i w innych ludziach, w tym uczniach, współpracownikach i członkach rodziny. Duża grupa respondentów zwraca uwagę na jakość swojej diety i zdrowe odżywianie oraz stara się być aktywnych ruchowo, wybierając różne formy sportu, rekreacji czy codziennej aktywności	Najrzadziej podejmowane działania prozdrowotne dotyczą sfery radzenia sobie ze stresem oraz eliminowania zachowań ryzykownych. 77% badanych deklaruje, że stara się rozwijać umiejętności radzenia sobie z napięciem i stresem, a 72% wskazuje, że wyeliminowało lub podejmuje próby eliminowania zachowań szkodliwych dla zdrowia, takich jak palenie papierosów czy nadużywanie alkoholu.
Pracownicy niepedagogiczni Liczba zbadanych: ***28***	77%	Wszyscy ankietowani deklarują, że dbają o dobre relacje z bliskimi osobami, takimi jak rodzina czy znajomi. Wskazują także na poszukiwanie pozytywów zarówno w sobie, jak i w innych ludziach. Ponadto znacząca większość przyznaje, że w sytuacjach trudnych problemów zwraca się o pomoc do innych osób, co świadczy o otwartości na wsparcie i umiejętności korzystania z zasobów społecznych.	Najrzadziej podejmowane działania prozdrowotne dotyczą regularnej kontroli własnego zdrowia i organizacji czasu wolnego. Tylko 57% badanych zwraca uwagę na systematyczne wykonywanie samobadania. Niewiele wiecej pracowników deklaruje, że wyeliminowało bądź podejmuje próby eliminacji zachowań ryzykownych dla zdrowia. Najrzadziej jednak wskazywanym działaniem jest znajdowanie czasu na odpoczynek i relaks, co potwierdziło jedynie połowa respondentów.
Średni odsetek odpowiedzi ***tak*** dla trzech grup	***74%***		

Wnioski do dalszych działań:

Dalsze działania na rzecz zdrowia w szkole powinny być dostosowane do każdej grupy, kładąc nacisk na edukację zdrowotną, profilaktykę, wsparcie społeczne i równowagę pomiędzy pracą/nauką a odpoczynkiem.

Data: 07.10.2025

Podpis szkolnego koordynatora: .....