

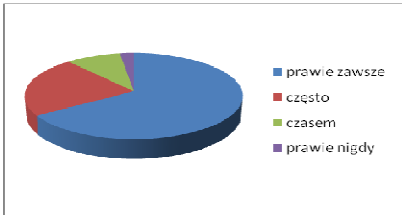
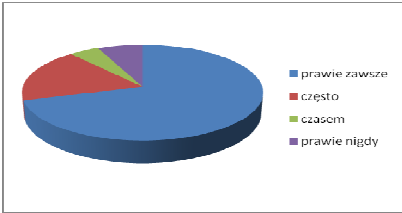
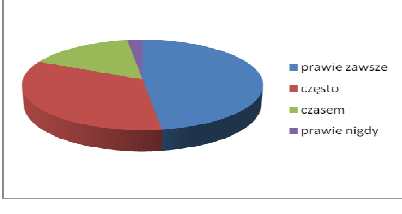
ANKIETA DIAGNOZUJĄCA POZIOM DBAŁOŚCI O ZDROWIE wśród pracowników szkoły
przeprowadzona w dniu 10 października 2012r.

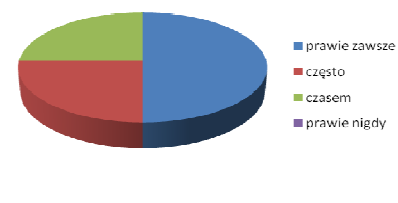
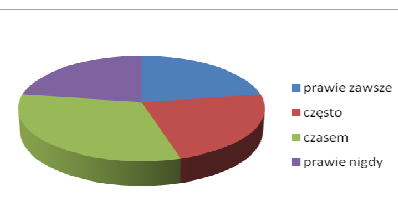
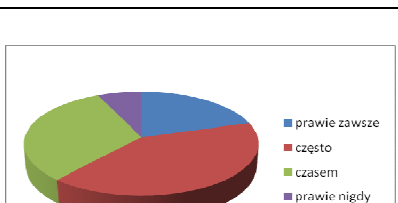
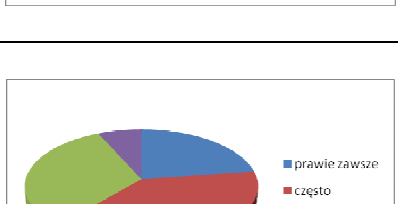
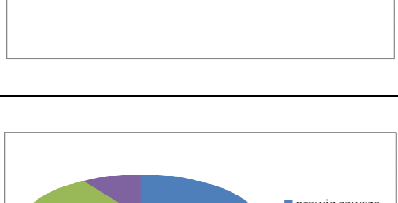

W ankiecie wzięło udział **44** pracowników szkoły. Na pytanie 1 odpowiedziało 26 osób, 18 osób nie udzieliło odpowiedzi. Na pytanie 2 podane w tabeli, odpowiedzieli wszyscy ankietowani pracownicy szkoły - 44 osoby.

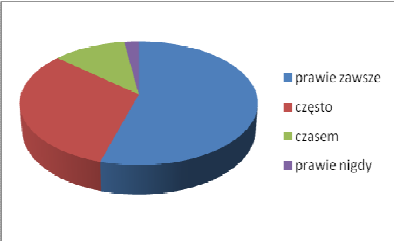
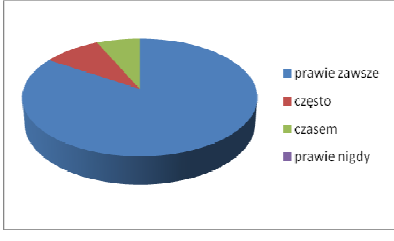
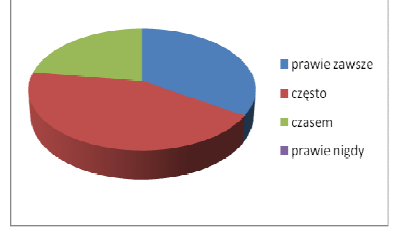
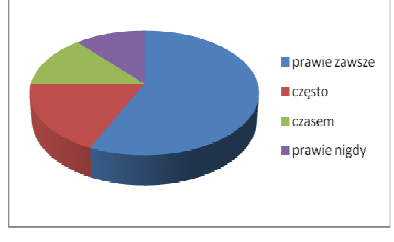
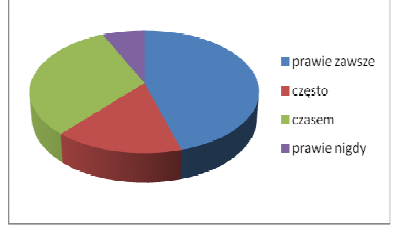
1. Jak dbasz o swoje zdrowie?

Bardzo dbam o swoje zdrowie	2 osoby
Raczej dbam o swoje zdrowie	19 osób
Ani dbam, ani nie dbam o swoje zdrowie	3 osoby
Raczej nie dbam o swoje zdrowie	2 osoby
Wcale nie dbam o swoje zdrowie	0 osób

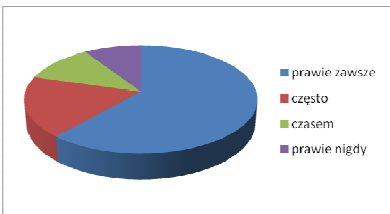
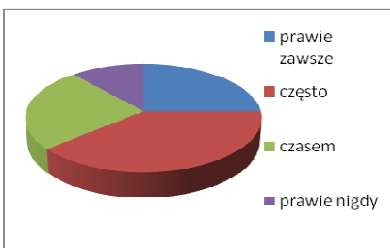
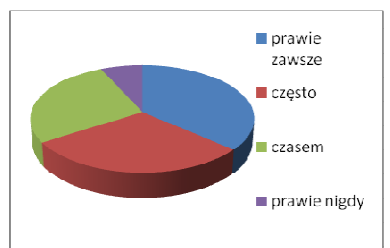
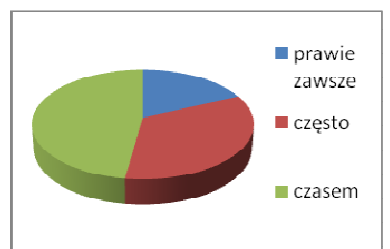
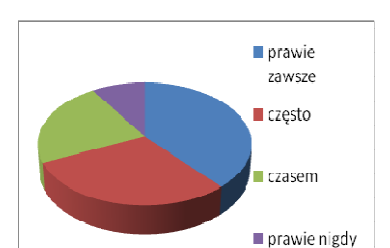
2. Podane w tabeli stwierdzenia dotyczące zachowań sprzyjających zdrowiu. Przeczytaj uważnie każde z nich i zastanów się, jak często tak postępujesz. Wstaw x w jedną kratkę w każdym poziomym wierszu.

Lp.	Zachowania	Prawie zawsze	Często	Czasem	Prawie nigdy	
I. Żywnienie						
1.	Jem co najmniej 3 posiłki dziennie o podobnych porach dnia	29	10	4	1	
2.	Jem śniadanie w domu codziennie rano (tzn. coś więcej niż szklanka mleka, herbaty lub innego napoju)	31	8	2	3	
3.	Jem codziennie owoce co najmniej 1 raz lub więcej	21	15	7	1	
4.	Jem codziennie warzywa co najmniej 1 raz lub więcej	22	11	11	0	

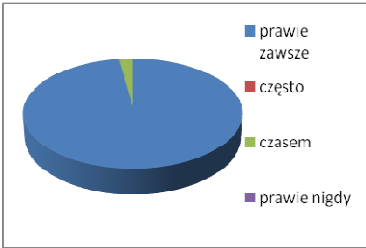
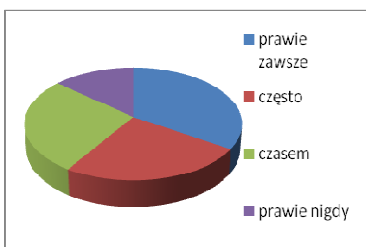
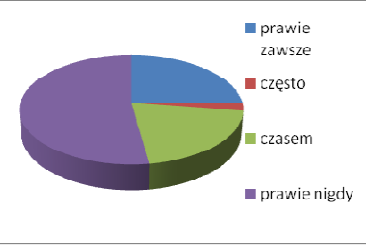
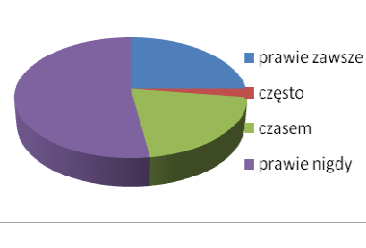
						
5.	Piję codziennie co najmniej 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu	10	10	14	10	
6.	Ograniczam spożycie tłuszczów zwierzęcych	9	18	14	3	
7.	Unikam nadmiaru soli	10	17	14	3	
8.	Ograniczam jedzenie słodczy	12	14	14	4	
9.	Unikam podjadania między posiłkami	10	14	14	6	
II. Dbałość o ciało						

10.	Ubieram się odpowiednio do pogody (tzn. nie narażam się na zamarznięcie, nie przegrzewam się)	31	10	3	0	
11.	Unikam nadmiernego opalania się (np. używam kremów ochronnych, nakrywam głowę, unikam opalania się między 10 a 14)	24	14	5	1	
12.	Myję zęby co najmniej 2 razy dziennie	37	4	3	0	
13.	Chodzę do dentysty na badania co najmniej raz na 6 miesięcy	15	19	10	0	
14.	Wykonuję pomiar ciśnienia krwi 1 raz w roku	25	8	6	5	
15.	Wykonuję badania profilaktyczne zgodnie z zaleceniami lekarza	20	7	14	3	

III. Sen, odpoczynek i zdrowie psychiczne

18.	Śpię w nocy około 6-7 godzin	27	8	5	4	
19.	Kładę się spać o tej samej porze	11	17	11	5	
20.	Poświęcam co najmniej 20 – 30 minut dziennie na relaks/odpoczynek	16	13	12	3	
21.	Dobrze radzę sobie z nadmiernym stresem (napięciem)	8	15	21	0	
22.	Pozytywnie myślę o sobie i świecie	17	13	10	4	

23.	Zwracam się do innych osób o pomoc w trudnych sytuacjach (np. do rodziny, przyjaciół)	11	15	14	4	
24.	Spędzam czas ze znajomymi/przyjaciółmi przynajmniej 1 raz w miesiącu	20	11	9	4	
IV. Zachowanie bezpieczeństwa						
25.	Zapinam pasy bezpieczeństwa podczas jazdy samochodem osobowym	35	6	3	0	
26.	Używam kasku w czasie jazdy na rowerze	5	2	3	34	
27.	Przestrzegam przepisów ruchu drogowego, gdy poruszam się pieszo, gdy jadę rowerem lub prowadzę samochód	33	10	1	0	
28.	Zachowuje się bezpiecznie nad wodą (np. kąpię się tylko w miejscach strzeżonych, nie skaczę na „główkę”, zakładam kapok gdy pływam łódką, kajakiem)	38	4	1	1	

29.	Przestrzegam zasad bezpieczeństwa posługując się urządzeniami elektrycznymi, maszynami oraz używając substancji chemicznych	43	0	1	0	
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)	15	11	12	6	
31.	Uczęszczam na zorganizowane zajęcia ruchowe lub treningi co najmniej 1 raz w tygodniu	11	1	9	23	
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)	21	8	10	5	
33.	Oglądam telewizję nie dłużej niż 2-3 godziny dziennie	22	14	5	3	