

Анкета «Оценка учителями своего здоровья»

Уважаемые коллеги!

В рамках реализации программы опытно-экспериментальной работы по теме «Сетевое взаимодействие структур, заинтересованных в реализации профилактических программ сохранения здоровья обучающихся (воспитанников)» определяется система мероприятий, направленная на сохранение и укрепление здоровья педагогов. Просим Вас ответить на вопросы анкеты.

Информация о респондентах:

Год рождения

Стаж работы в образовательных учреждениях

1. Оцените по пятибалльной шкале уровень Вашего здоровья и самочувствия

я чувствую себя абсолютно больным 1 2 3 4 5 я чувствую себя абсолютно здоровым

2. Если Вы не чувствуете себя абсолютно здоровым, оцените значимость факторов, которые оказывают влияние на ухудшение Вашего здоровья (0 – не влияет; 5 – оказывает очень сильное влияние).

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Психо-эмоциональное напряжение, связанное с большим объемом требований к профессиональной деятельности | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Низкий уровень двигательной активности | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Невозможность правильно питаться | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Бытовые неурядицы, вызванные недостаточным уровнем заработной платы | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Здоровьеразрушающие привычки (такие как курение и т.п.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Недостаток времени на отдых и восстановление (в т.ч. сон) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Неэффективная система медицинской диагностики заболеваний | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Недостаток положительных эмоций в профессиональных взаимоотношениях | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3. Выразите свою позицию относительно здорового образа жизни.

- я веду здоровый и активный образ жизни и пытаюсь привлечь к нему родных, друзей и коллег;
- я стараюсь вести здоровый образ жизни и следить за здоровьем по мере возможности;
- я занимаюсь своим здоровьем фрагментарно, от случая к случаю;
- я понимаю, что здоровый образ жизни – это хорошо, но у меня нет на это, ни времени, ни сил;
- у меня достаточно здоровья, чтобы не заниматься этим специально;
- образ моей жизни не позволяет мне заботиться о моем здоровье, даже если я захочу;

другое

4. Оцените возможную эффективность мер, которые может предпринять учреждение для сохранения здоровья педагогов (0 – не окажет эффекта; 5 – может быть очень эффективным).

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Заключение договора с медицинским учреждением для профилактики заболеваний педагогов, проведения необходимой диагностики и лечения | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Организация психологического консультирования педагогов для предупреждения профессионального выгорания | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Стимулирование двигательной активности педагогов за счет организации спортивных секций разной направленности (туризм, танцы, фигурное катание) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Организация профилактических прививок против вирусных инфекций | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Консультирование диетолога и организация диетического питания | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Организация релаксационно-восстановительных зон для педагогов | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Организация корпоративных праздников и мероприятий для сплочения педагогического коллектива | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. Какое место в, вашей жизни занимают занятия физическими упражнениями?

- я активно занимаюсь физической культурой и спортом, иногда выступаю на соревнованиях;
- я занимаюсь оздоровительной физической культурой (хожу в фитнес-центр, бассейн и т.п.);
- я иногда принимаю участие в физкультурно-массовых мероприятиях вместе с семьей («Лыжня России» и т.п.);
- я стараюсь вести активный образ жизни (походы с семьей в выходные, длительные прогулки, физические упражнения дома и т.п.);
- у меня нет возможности заниматься физической культурой, но я знаю, что это полезно;
- физическая культура мне не нравится, я ей не занимаюсь, у меня много других дел и интересов;
- Другое

6. Выразите свое согласие (или несогласие) со следующими высказываниями относительно форм работы по оздоровлению участников образовательного процесса.

| | Абсолютно не согласен | Скорее не согласен | У меня нет мнения | Скорее согласен | Абсолютно согласен |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Достаточно эффективно здоровый образ жизни формируют лекции и семинары, раскрывающие его основные принципы | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

| | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • В физкультурно-оздоровительные мероприятия обычно включаются те, кто и так ведет здоровый образ жизни, а слабые школьники и обучающиеся с ОВЗ остаются в стороне | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Традиционные формы агитации к здоровому образу жизни не эффективны, они не меняют поведения участников образовательного процесса и используются только для отчета | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Низкая эффективность оздоровительной работы в школе связана с отсутствием демонстрации примеров здорового образа жизни | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Все беспокоятся о здоровье школьников, но ничего не делают для здоровья педагогов | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Повышения эффективности оздоровительной работы не произойдет пока учреждения будут отчитываться количеством проведенных мероприятий, а не результатами изменения конкретных показателей здорового образа жизни школьников | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Здоровый образ жизни у школьников не может сформировать учитель, ведущий нездоровый образ жизни | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Большинство усилий школы по оздоровлению обучающихся сводятся на «нет» неправильным образом жизни детей в семье | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

7. Совершенствование порядка начисления стимулирующих выплат предполагает включение раздела, связанного с заботой работника о сохранении и укреплении своего здоровья. Какие бы показатели, Вы включили бы в этот раздел? Оцените их значимость.

| | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Отсутствие пропусков рабочих дней по болезни | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Занятия по абонементам (фитнесс-клуб, бассейн и т.п.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях в образовательном учреждении и в районе | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Организация мероприятий, пропагандирующих здоровый образ жизни | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Сдача норм ГТО | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| • Отсутствие вредных привычек | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Ваше участие в этом опросе помогло получить важные данные для проводимого исследования. Большое спасибо!