


## **Analiza ankiet ewaluacyjnych programu "Szkoła Promująca Zdrowie"**

Jednym z największych, problemów naszej codzienności jest stres. Dopada nas praktycznie na każdym kroku i jest niewątpliwie podstawowym zagrożeniem, tak dla dorosłych ludzi jak i młodzieży. Stres powoduje szereg negatywnych zmian w obrębie naszego organizmu. Jest powodem wielu poważnych schorzeń, tak w sferze emocjonalnej (nerwice, zespoły natręctw, depresja), jak i sferze czynnościowej naszego organizmu (choroby serca, układu krążenia, nadciśnienie tętnicze, udary mózgu itp.). Lekarze biją na alarm, że obniża się sukcesywnie wiek młodych ludzi cierpiących na w/w schorzenia, a także zwiększa się liczba zgonów młodych ludzi dotkniętych chorobami interpretowanymi dotychczas jako dolegliwości wieku dojrzałego. Statystyki są na tyle alarmujące, abyśmy zdali sobie sprawę z zagrożenia jakie niesie za sobą stres. W dobie dynamicznego rozwoju cywilizacji, globalizacji kultury i typowego dla naszego społeczeństwa „wyścigu szczurów”, młodzież jest szczególnie narażona na głębokie, destrukcyjne działanie stresu.

Również w naszej szkole po przeprowadzeniu badań w 2018 r. okazało się, uczniowie mają wysoki poziom stresu. Zespół programu "Szkoła Promująca Zdrowie" podjął działania na lata 2018-2020 aby stresu uczniów obniżyć przynajmniej o 30 %.

Działanie realizowane były na terenie całej szkoły oraz internatu przez zespół odpowiedzialny za realizację programu. Współpracowaliśmy z nauczycielami ze wszystkich zespołów przedmiotowych, specjalistami (psychologiem, pedagogiem, doradcą zawodowym), biblioteką szkolną. Wszystkie akcje profilaktyczne, przedsięwzięcia dotyczące radzenia sobie ze stresem opisane i umieszczone są wraz z foto relacją na stronie szkoły w zakładce  . Ich głównym celem było zgłębianie przyczyn stresu młodzieży, edukacja w zakresie zdrowia psychicznego i obniżanie poziomu stresu na różnych płaszczyznach (nie tylko związanego ze szkołą, ale również z samooceną, relacjami z rówieśnikami, braku zaplanowanej kariery zawodowej, problemami rodzinnymi). Wiele działań opierało się na indywidualnym wspieraniu ucznia i tworzeniu zdrowej relacji nauczyciel- uczeń. Są to najbardziej wartościowe aspekty, dające największe efekty, jednak nie jest to działanie z którego można zrobić relację na stronę szkoły. Efekty są widoczne w komunikacji pomiędzy uczniami i nauczycielami: uczniowie przychodzą ze swoimi problemami do wychowawców, specjalistów, nie boją się zgłaszać zapytań lub uwag które chcieliby aby nauczyciel uwzględnił w swojej pracy, otwarcie wypełniają ankiety wskazując swoje potrzeby,

korzystają z pomocy Rzecznika Spraw Ucznia, psychologa, pedagoga jeśli mają taką potrzebę.

Zespół po realizacji działań przez okres dwóch lat dokonał badań aby sprawdzić skuteczność przedsięwzięć podejmowanych z uczniami dotyczącymi radzenia sobie ze stresem, wiedzy na temat stresu. Trzeba pamiętać, że okres w którym znajdują się badani jest szczególnie trudny, ponieważ w kraju ogłoszono stan pandemii covid-19. Zespół postanowił to uwzględnić w badaniu końcowym ponieważ wiązało się to z wdrożeniem nauczania zdalnego, więc zarówno stan epidemiczny jak i zupełnie inny tryb funkcjonowania szkoły mogły być źródłem stresu. Uwzględnić należy fakt, że badań dotyczących funkcjonowania ucznia w szkole zdalnej nie ma, bo po prostu taka szkoła na tym etapie edukacji wcześniej nie istniała. Nie było wypracowanej jednej wspólnej w całym kraju platformy edukacyjnej i sposobu realizacji działań. Bardzo wiele zależało tu od zaangażowania kadry nauczycielskiej, niemniej nie mogła bazować ona na żadnych wcześniejszych doświadczeniach i badaniach w tym zakresie, bo nigdy wcześniej taka sytuacja nie zaistniała w naszym, a również w większości innych krajów. Z tego względu zasób literatury na ten temat jest także ograniczony. Nie ma wypracowanej standaryzacji pracy dla ucznia przy komputerze w różnych przedziałach wiekowych uwzględniających np. średnie tempo czytania i pisania na klawiaturze w określonym wieku, zachowanie odpowiedniej długości przerw pomiędzy zajęciami tak aby wzrok odpoczął, a uczeń mógł wykonać gimnastykę śródlekcyjną. Ograniczony jest dostęp do profesjonalnych szkoleń z zakresu obsługi aplikacji do nauczania zdalnego (bardzo wysokie ceny za jedną osobę, których szkoły nie są w stanie pokryć). Dlatego te pytania były dla nas niezwykle ważne i na pewno pomogą nam w planowaniu nauczania zdalnego w przypadku gdyby sytuacja się przedłużała lub kiedyś się powtórzyła.

Należy pamiętać, że nie szkoła, lecz przede wszystkim zdrowa atmosfera domu rodzinnego może wpłynąć decydująco na budowanie naturalnej odporności młodego człowieka na stres. Zaufanie, ciepło rodzinne, życzliwość i otwartość w relacjach rodzice-dzieci to decydujące elementy, które wspierają strukturę psychiczną młodzieży. Szkoła może edukować rodziców, co uwzględniono w szkoleniach w takcie zebrzań dla rodziców, wychowawca i specjaliści mogą udzielać porad, niemniej zakres możliwości w relacje rodzinne jest ograniczony. Z tego powodu bardzo istotna jest edukacja młodzieży w zakresie zdrowia psychicznego, sposobów radzenia sobie ze stresem oraz zapewnienie im w szkole możliwości wizyty u specjalisty – psychologa, pedagoga- w komfortowych warunkach,

również po zajęciach lekcyjnych, co nasza szkoła uwzględnia (czas pracy specjalistów jest dostosowany).

Stres w zmiennym nasileniu towarzyszy nam na co dzień i jest konieczny do normalnego funkcjonowania. Z danych Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wynika m.in., że na całym świecie około 400 milionów ludzi cierpi na tzw. choroby ze stresu i uznała stres za jedno z największych zagrożeń zdrowotnych XXI wieku. Stres kojarzymy głównie z nieprzyjemnym stanem psychicznym: napięciem, niepokojem, frustracją, lękiem, rozkojarzeniem, rozdrażnieniem. Odczucia te towarzyszą nam w już zaistniałej, wyobrażonej bądź mającej nastąpić sytuacji, którą odbieramy jako trudną lub zagrażającą.

Stres, to stan mobilizacji organizmu potrzebny abyśmy sprościli zadaniom, wyzwaniom i zmiennym okolicznościom życia. Jeśli taka mobilizacja przynosi względnie pozytywne rezultaty, nie jest zanadto rozciągnięta w czasie, a po niej następuje odprężenie i powrót do umownie normalnego funkcjonowania, możemy mówić o stresie pozytywnym, dodającym energii. Gdy jednak mobilizujemy organizm zbyt długo, bez odpoczynku lub jesteśmy narażeni na nadmiernie wysoki stres, z którym w aktualnym czasie nie możemy sobie poradzić, następuje przeciążenie. Mówimy wtedy o stresie negatywnym, paraliżującym nasze działanie.

Warto rozumieć mechanizm fizjologiczny stresu. Należy pamiętać, że ewolucja postępuje wolniej niż postęp technologiczny. Dawniej dla człowieka było stresem gdy miał coś upolować aby przeżyć, lub też gdy groziło mu że zostanie ofiarą. Stąd reakcja fizjologiczna na stres to przygotowanie do wysiłku: podwyższenie tętna, ciśnienia, głębsze wdechy, zwiększenie poziomu cukru we krwi, hamowanie pracy narządów układu pokarmowego i mobilizacja do stanu zagrożenia. W naszych czasach stresem jest egzamin, zła ocena (czyli sytuacje nie zagrażające naszemu przżyciu), a reakcja na stres nie uległa zmianie. Stąd należy umieć rozładować nadmiar sytuacji stresowych.

Nie sposób w pełni uchronić się przed sytuacjami stresogennymi, bez znaczenia jest tutaj wiek i sytuacja domowa, szkolna. Młodzież licealna, to jedna z grup szczególnego ryzyka narażona na negatywne właściwości stresu, gdyż jest to okres pełen zmian, przebudowy układu nerwowego, zmian hormonalnych i specyficznych relacji w grupach rówieśniczych.

## Analiza szczegółowa –

Metodą, która posłużyła do przeprowadzenia badań własnych była metoda sondażu diagnostycznego. Zaletą jej jest anonimowość, co pozwala na wyrażenie przez ankietowanych własnego zdania bez żadnych obaw, a zarazem ułatwia zgromadzenie wartościowego materiału do badań

Techniką była ankieta, zaś narzędziem badawczym kwestionariusz ankiety konstrukcji zespołu, który miał odpowiedzieć na pytanie dotyczące poziomu stresu u uczniów oraz sposoby radzenia sobie ze stresem przez młodzież licealnych i technikum.

Uzyskane wyniki badań poddano analizie statystycznej. Ankieta zawierała 17 pytań – 14 zamkniętych i 3 otwarte. W pytaniach zamkniętych zastosowano kafeterię, gdzie w większości przypadków była możliwość samodzielnego wpisania odpowiedzi, tzw. „inne”. Badaniami objęto 192 uczniów liceum i technikum klasy pierwsze i drugie. W badanej grupie osób znajdowało się 96 chłopców oraz 96 dziewcząt. Rozkład procentowy wyglądał następująco: 50 % dziewcząt i 50% chłopców. W momencie badania uczniowie znajdowali się w czasie nauki zdalnej w domach. Osoby bardzo chętnie brały udział w proponowanym badaniu. Czas udzielanych odpowiedzi na pytania w kwestionariuszu zależał od indywidualnych możliwości uczniów. Średni czas odpowiedzi to 05:59 min. Do opracowania i analizy wszystkich ankiet na podstawie, których dokonano badanie, wykorzystano program tworzenia ankiet FORMS.

### "Sposoby radzenia sobie ze stresem"

1. Klasa

192  
Odpowiedzi

Najnowsze odpowiedzi

"1ag"

"1ag"

"// M"

W badaniu wzięło udział 192 uczniów z liceum i technikum. Badaniem nie zostali objęci maturzyści oraz przebywająca na praktykach klasa III technikum.

## 2. Płeć

 kobieta	96
 mężczyzna	96



Liczba badanych dziewcząt i chłopców jest taka sama. Jest to istotne w badaniu, ponieważ uzyskujemy informacje płynące w równej części od kobiet jak i mężczyzn. Znacząca przewaga jednej grupy może dawać niewiarygodne wyniki, ponieważ chłopcy i dziewczęta mogą odmiennie reagować na stres.

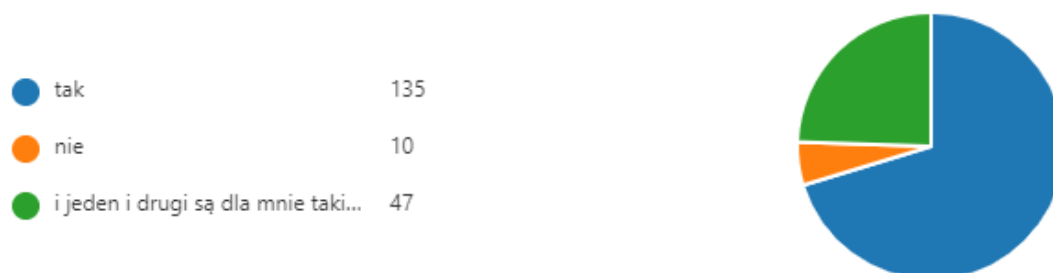
## 3. Jakim typem człowieka określasz siebie?

 spokojny	103
 nerwowy	73
 bardzo nerwowy	16



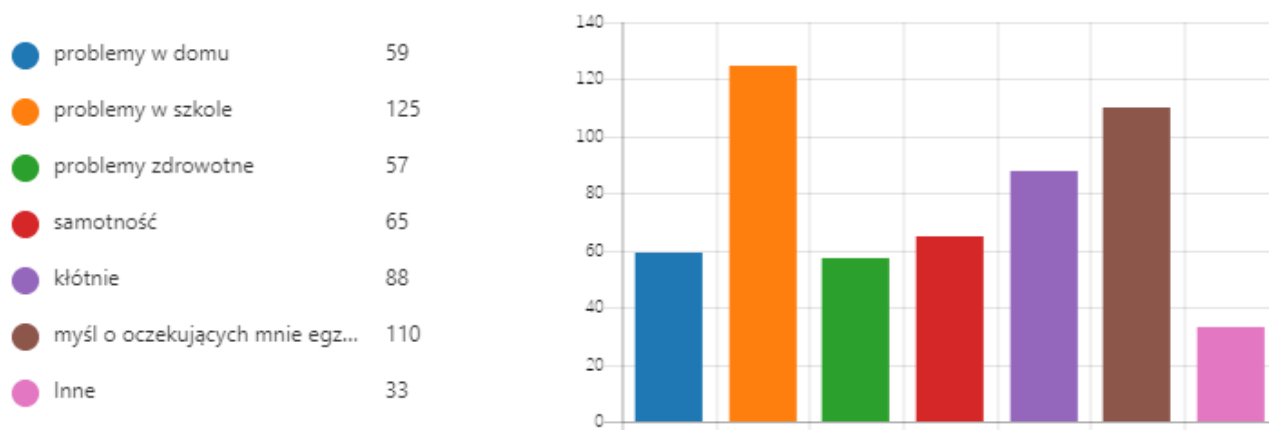
54 % badanych określiło swoje usposobienie jako spokojne, 38 % to osoby nerwowe.

4. Możemy wyróżnić stres negatywny i pozytywny. Czy potrafisz odróżnić stres pozytywny, który popycha Cię do działania, od negatywnego, który działa na Ciebie destruktywnie?



70 % badanych doskonale zna różnice pomiędzy stresem negatywnym a tym, który w sytuacji stresowej mobilizuje ich do działania. Zaledwie 5 % spośród uczniów nie potrafi wskazać tych różnic. Oznacza to, że osiągnęliśmy duży sukces w analizie swoich emocji i rozróżniania stresu u młodzieży.

5. Jakie sytuacje najbardziej Ciebie stresują? Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

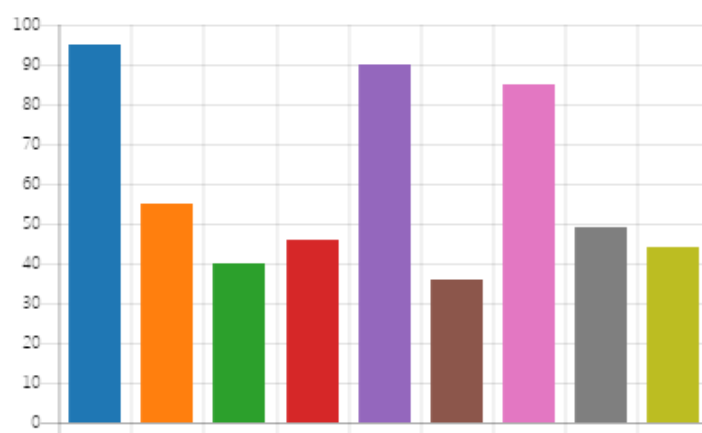


Odpowiedź na to pytanie pokazuje, że młodzież najbardziej stresują problemy szkolne (125 odpowiedzi), m.in. egzaminy, sprawdziany ale także kłótnie i samotność. W odpowiedzi "inne" uczniowie napisali, że stresują ich zawody sportowe. Wymienione sytuacje (sprawdziany, kłótnie, udział w zawodach) są zjawiskiem normalnym i nie da się ich całkowicie uniknąć. Można pracować nad kłótniami, lecz nie da się wyeliminować sprawdzianów. Dlatego istotne jest poznanie metod radzenia sobie ze stresem

. Pojawiły się też wpisy, że opinia innych ludzi oraz wygląd ucznia jest powodem stresu. Jest to bardzo ważna informacja, którą należy uwzględnić w dalszych działaniach wychowawczych. Młode pokolenie jest coraz bardziej zestresowane. Muszą sobie radzić zarówno z typowymi dla okresu dorastania problemami fizycznymi, jak i emocjonalnymi zmianami, coraz silniejszą presją otoczenia, muszą sprostać konfrontacji z lansowanymi przez media wzorcami, wszechobecnej presji sukcesu i presji bycia pięknym

6. Jeżeli występuje u Ciebie stres to w jaki sposób się objawia? Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

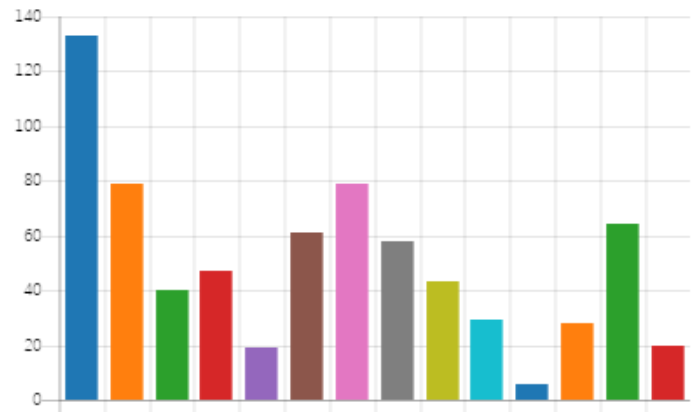
● bóle brzucha	95
● bóle głowy	55
● obgryzanie paznokci	40
● czerwienienie się	46
● zaburzenia snu	90
● suchość w ustach	36
● zmęczenie	85
● niekontrolowane wybuchy pł...	49
● Inne	44



Wśród badanej młodzieży stres najczęściej objawia się bólem brzucha, zaburzeniami snu, zmęczeniem.

7. Różne osoby mają różne sposoby radzenia sobie ze stresem, W jaki sposób radzisz sobie ze stresem- wybierz który sposób najbardziej pasuje do Ciebie. Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź

● słucham muzyki	133
● rozmawiam z kimś bliskim	79
● dużo jem	40
● płacę	47
● stosuje techniki relaksacyjne	19
● uprawiam sport	61
● wyciszam się	79
● gram na komputerze	58
● mam swoje ulubione hobby (g...	43
● maluję się i ładnie ubieram ze...	29
● chodzę na zorganizowane zaj...	6
● czytam książki	28
● spaceruję	64
● Inne	20



Uczniowie najczęściej rozładowują swoje silne emocje poprzez słuchanie muzyki oraz poprzez rozmowę z kimś bliskim, wyciszenie się. Oprócz tego spacerują, uprawiają sport, grają na komputerze, płaczą. W odpowiedzi "inne" młodzież podała, że stosuje aromaterapię, sprząta, a w ciężkich sytuacjach bierze ziołowe leki uspokajające. To ostatnie stwierdzenie może być niepokojące- szukanie łatwego, szybkiego rozwiązania. Leki ziołowe bez recepty to w większości suplementy które nie mają większej wartości medycznej, a zawartość substancji leczniczych jest na tyle mała, że nie daje realnych efektów; uspokojenie jest zwykle efektem placebo. Warto jednak zwrócić uwagę na ten problem, bo oznacza to, że w sytuacjach kryzysowych rozwiązaniem staje się tabletki. Niestety nawet leczenie psychiatryczne nie jest skuteczne jeśli nie ma odpowiedniej psychoterapii i należy edukować młodzież, że praca nad emocjami, stresem, jest procesem długotrwałym lecz dającym wymierne efekty, natomiast sam lek nie jest nigdy przepisem na rozwiązanie problemów.



8. Czy w sytuacji stresu potrafisz się wyciszyć poprzez miarowy i głęboki oddech przeponą?

● tak	87
● nie	105



9. Czy w sytuacji stresu lubisz słuchać muzyki?

● tak, zawsze mam przy sobie d...	145
● nigdy nie próbowałem/łam	21
● nie, kiedy się denerwuję nie p...	26



Ponad połowa młodzieży nie stosuje techniki oddechowej jako metodę wyciszenia, stłumienia stresu. Zaś 75% jako skuteczny sposób na odstresowanie uważa słuchanie muzyki, co więcej zawsze mają przy sobie ulubiony rodzaj melodii, która pomaga im zwalczyć stres. Warto na zajęciach w-f wdrożyć w dalszych działaniach ćwiczenia oddechowe.

10. Jakiego typu muzyki słuchasz gdy jesteś zestresowany/a?

190  
Odpowiedzi

Najnowsze odpowiedzi

"Raczej ostrej i agresywnej. Łatwiej mi w ten sposób się wyżyć, dzięki c...

"Każdy typ"

"X"

W odpowiedzi na to pytanie uczniowie podali przeróżne typy muzyki, od relaksacyjnej, przez pop, rap, hip hop, soul, muzykę elektroniczną, poważną, filmową, blues, reggae, rock, r&b, dub step, jazz po hard core metal. Młodzież nie wymieniła disco polo.

---

## 11. Czy sport pomaga Ci zredukować stres?

● tak	131
● nie	61



---

W ogromnej większości uczniowie zaznaczyli odpowiedź, że sport pomaga zredukować stres. Jest to bardzo dobry objaw, bo fizjologicznie nasza reakcja na stres jest dostosowana do wysiłku fizycznego, jest to więc jeden z najlepszych sposobów redukcji stresu. Działania podejmowane przez nauczycieli w-f przyniosły tutaj bardzo duże efekty. W naszej szkole sporadycznie się zdarzają sytuacje, że uczniowie są zwolnieni z w-f, a jeśli z jakiegoś powodu lekcja w-f przepada, dla wielu uczniów jest to powód niezadowolenia. Jest to jedno z większych osiągnięć naszej szkoły w redukcji stresu- wysoki poziom aktywności fizycznej uczniów.

---

## 12. Jaki rodzaj sportu Ci pomaga?

!

**189**  
Odpowiedzi

Najnowsze odpowiedzi

*"Każdy, wiążący się z intensywnym wysiłkiem."*

*"Jazda na rowerze"*

*"Każda aktywność fizyczna"*

---

Najczęściej podawaną odpowiedzią było bieganie, jazda na rowerze, rolkach, deskorolce, gry zespołowe, pływanie, joga, oraz medytacje.

### 13. Jeśli musisz sobie poradzić ze stresem to wolisz

zrobić to w towarzystwie przyj...	52
mam jednego zaufanego przyj...	60
wolę skorzystać z pomocy spe...	3
sam sobie radzę i nie dzielę si...	77



40 % badanych uczniów woli radzić sobie z silnymi emocjami w osobności, zaledwie 3 osoby odpowiedziały że w takiej sytuacji chce skorzystać z pomocy specjalisty. Duża grupa młodzieży o stresie rozmawia z zaufanym przyjacielem czy w towarzystwie znajomych. Niestety jest bardzo duża grupa osób, która sobie radzi sama. Nie jest to dobry objaw, ponieważ młodzież często nie zauważa u siebie niepokojących sygnałów związanych z depresją, nerwicą, silnym stresem i gdy ktoś próbuje im to wskazać – unikają tematu, a problem może narastać. Należy edukować młodzież, że nie jest oznaką słabości rozmowa o swoich problemach i prośba o pomoc. W dalszej realizacji działań związanych ze stresem warto uwzględnić hasło „Tylko silne osoby nie boją się poprosić o pomoc”.

### 14. Jak oceniasz skuteczność podejmowanych przez Ciebie sposobów radzenia sobie w sytuacji trudnej?

bardzo skuteczne	23
skuteczne	79
czasami skuteczne	73
nieskuteczne	17



Aż 40 % badanych skutecznie radzi sobie ze stresem, 12 % potrafi się z nim uporać bardzo skutecznie, czasami 38 %. Tylko 9% musi poprawić swoje umiejętności w tym zakresie.

15. Od marca szkoła funkcjonuje na zasadach nauki zdalnej z powodu epidemii. Jest to nietypowa sytuacja i na pewno może być przyczyną stresu dla uczniów. Czy podczas nauki zdalnej odczuwałeś stres szkolny?

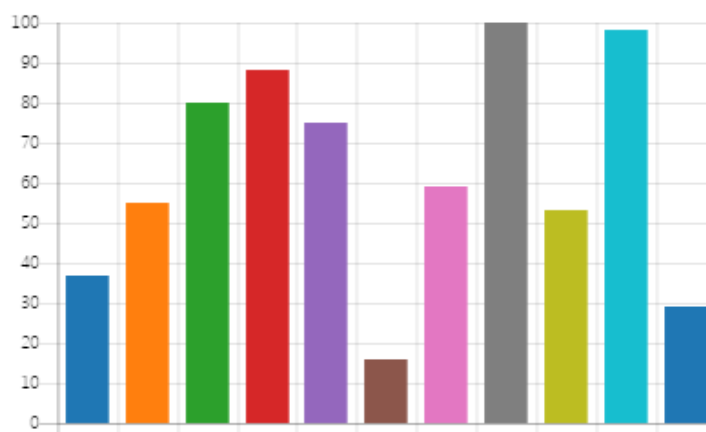
● tak, na początku nauki, z czase...	32
● jest to dla mnie stresująca mo...	39
● nie	27
● czasami	94



Blisko 50 % uczniów zaznaczyła, że podczas nauki zdalnej stresuje się czasami. 17 % odpowiedziało, iż stresowało się tylko na początku, z czasem przyzwyczało się do takiego sposobu nauczania a 14% nie odczuwało w tej sytuacji stresu w ogóle. Oznacza to, że wdrożenie tego typu nauczania dla większości badanych było źródłem mniejszego lub większego stresu.

16. Jeśli odczuwałeś stres i obawy w okresie nauki zdalnej co było ich przyczyną? Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź:

● sytuacja epidemiczna w kraju, ...	37
● niepewność co do tego jak bę...	55
● problemy ze sprzętem i intern...	80
● trudność z samodyscypliną i o...	88
● brak kontaktu z kolegami	75
● trudna sytuacja domowa, pro...	16
● konieczność pozostawiania w ...	59
● obawy co do możliwości uzys...	100
● nietypowy sposób komunikacj...	53
● problemy z przesyłaniem prac...	98
● Inne	29



Najczęstszą przyczyną stresu w czasie nauki zdalnej jest według badanych obawa co do możliwości uzyskania ocen i ich poprawy. Jest to związane z tym, że przepisy oświatowe szybko się zmieniały, uczniowie zgłaszali nauczycielom na oczątku obawy jak będzie wyglądać ocenianie, jak skończy się rok szkolny, czy zostanie wydłużony- a nauczyciele również nie mieli na ten temat informacji z wyprzedzeniem. Gdy wdrożono już system Teams i uczniowie mogli zdobywać oceny ich obawy się zmniejszyły.

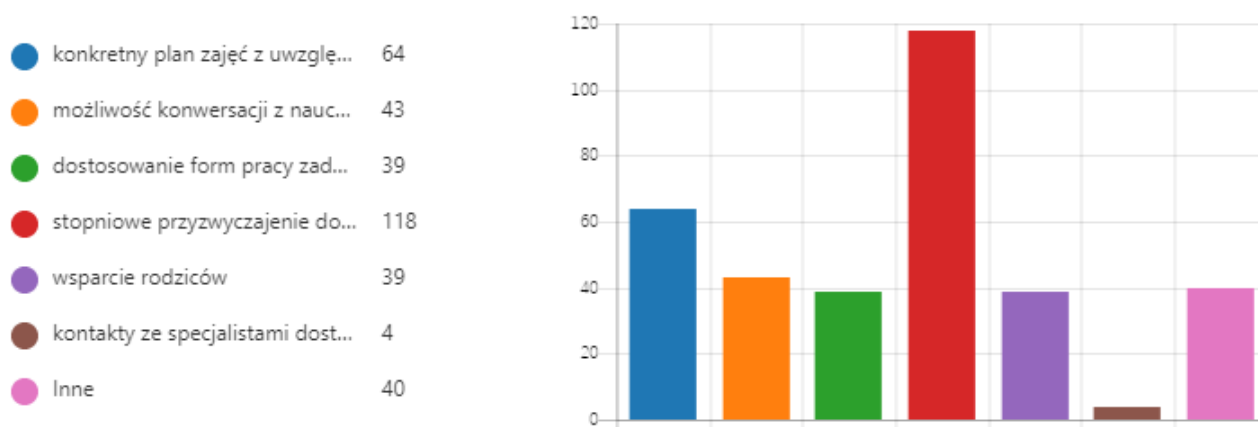
Następna przyczyną jaką podają uczniowie jest problem z przesyłaniem prac domowych, sprawdzianów wynikające z błędów w działaniu aplikacji lub problemów z internetem. W dalszej kolejności stres powoduje trudność z samodyscypliną i odpowiedzialnością za swoją naukę, problem ze sprzętem i internetem. Problem z samodyscypliną jest bardzo ważną kwestią, lecz trudną do rozwiązania w tej sytuacji przez szkołę. Jeśli rodzic jest w domu może on monitorować udział dziecka w lekcji; my możemy jedynie pisać/dzwonić do ucznia i rodzica. Uczniom poprzez ułatwiony dostęp do Internetu w trakcie zajęć pozwala na szybką weryfikację wiedzy, jednak nic nie zastąpi rzetelnej i systematycznej nauki. Należy jednak zwrócić uwagę, że w naszej szkole nie zdarzyła się sytuacja, aby uczeń :wypadł z systemu” i zupełnie nie uczestniczył w nauczaniu zdalnym – działania wychowawcze w tym zakresie były skuteczne.

W odpowiedzi "inne" podano :

- *"mniej*sza możliwość zrozumienia danego tematu"
- *"inny sposób* przeprowadzania sprawdzianów"
- *"nie potrafię* szybko pisać na klawiaturze komputerowej i przez to mam skrócony czas na kartkówki i sprawdziany"
- *"nauczyciele* dający za mało czasu na rozwiązania czy prace domowe i ciągle podejrzewanie o ściąganie i kwestionowanie przez to otrzymanych ocen.
- *praca* w domu
- *bardzo* trudne sprawdziany
- *odpowiedzi* ustne
- *wpisywanie* spotkań przez nauczycieli 5 minut przed rozpoczęciem lekcji",
- *"wszyscy* myślą, że mamy dużo wolnego czasu i sprawiają, że nie mamy go już w ogóle poprzez zadawanie wielu zadań pochłaniających o wiele więcej czasu niż normalnie"
- *"brak* kontaktu z niektórymi nauczycielami :))
- *czasami* brak konkretnej informacji o której godzinie jest lekcja lub czy sie ona odbędzie"
- *"pojawianie* się na sprawdzianach z przedmiotów zawodowych zadań, których podczas epidemii nie robimy, przez co często nie wiem nawet jaki wzór muszę zastosować"

W przypadku dalszego nauczania zdalnego należy uwzględnić te kwestie w planowaniu pracy. Nie ma standaryzacji tempa pracy (np. pisania na klawiaturze) młodzieży, standaryzacji czasu rozwiązywania zadań – należy zwrócić uwagę, że ani w zeszytach ćwiczeń, ani na arkuszach maturalnych nie ma wskazać ile w przybliżeniu czasu zajmuje uczniowi dane zadanie. Skutek jest taki, że nauczycielom czasem może sprawiać trudność dostosowanie odpowiedniej ilości zadań do czasu. Należy też tu zwrócić uwagę, że uczniowie wcześniej mówią o problemie z samodyscypliną, więc powinno się te dwa fakty połączyć i przemyśleć, czy ten problem samodyscypliny nie rzutuje na odczucia uczniów, że są przeciążeni pracą. Jeśli chodzi o uwagi uczniów odnośnie wpisywania zajęć do kalendarza na Teams- wszyscy uczniowie i rodzic otrzymali grafik zajęć (plan lekcji) i to on jest wytyczną kiedy odbywa się lekcja on Line, a kiedy praca własna. Kalendarz jest narzędziem pomocniczym; porównując do stacjonarnej szkoły- uczniowie mają plan ale zamiast do konkretnej sali lekcyjnej idą do zdarzenia w kalendarzu. Niemniej jeśli wpisywanie zajęć w kalendarzu z wyprzedzeniem może im pomóc w samodyscyplinie należy to uwzględnić.

17. Jakie rzeczy/działania pomogły Ci w zredukowaniu stresu związanego z nauczaniem zdalnym? Możesz zaznaczyć więcej niż jedną odpowiedź



W zredukowaniu stresu związanego z nauczaniem zdalnym pomogło uczniom w głównej mierze stopniowe przyzwyczajanie do nowego trybu nauki oraz konkretny plan zajęć on line gdzie nauczyciele tłumaczą wprowadzane tematy, możliwość konwersacji indywidualnej z nauczycielem, dostosowanie form pracy zdalnej.

## Podsumowanie

Badani uczniowie w większości określają swoje usposobienie jako spokojne. Potrafią odróżnić stres pozytywny od negatywnego. Najwięcej sytuacji stresowych spotyka odczuwają w szkole. Najczęstszymi objawami w takich sytuacjach są bóle brzucha. Najchętniej młodzież

obniża poziom stresu poprzez słuchanie różnego rodzaju muzyki, w zależności od indywidualnych upodobań muzycznych oraz poprzez uprawianie sportu. Najpopularniejszą formą aktywności fizycznej jest bieganie oraz jazda na rowerze, rolkach. Uczniowie nie stosują technik oddechowych jako metoda łagodzenia objawów stresu, mają inne sposoby radzenia sobie w takich sytuacjach. Ponad połowa uczniów skutecznie radzi sobie ze stresem w szkole. Podczas nauczania zdalnego uczniowie najbardziej obawiali się możliwości uzyskania oceny i jej poprawy a także stresował ich problem z przesyłaniem prac domowych, sprawdzianów wynikające z błędów w działaniu aplikacji lub problemów z internetem. W zredukowaniu stresu pomogło uczniom w głównej mierze stopniowe przyzwyczajanie do nowego trybu nauki oraz konkretny plan zajęć on line, gdzie nauczyciele tłumaczą wprowadzane tematy oraz możliwość indywidualnej konwersacji z nauczycielem. W przypadku przedłużania nauki zdalnej należy uwzględnić w organizacji pracy wyniki ankiety.

Koordinator

Marta Szatniak

Zespół

Wysmułek Beata

Bujacz Ilona

Jakubowska- Brożyna Marzena

Jagła Eliza

Durka Joanna

Mickiewicz Barbara

Wojewoda-Pokora Lena

Woźniak Katarzyna

Jarząbkowski Marek