

Ewaluacja w zakresie edukacji zdrowotnej w ramach Planu pracy SzPZ „Dbamy o wzrok przez cały rok” – rok szkolny 2016/ 2017

Jak wskazują badania, w temacie dbania o wzrok wciąż żywym mitem jest przekonanie, że o wzrok nie trzeba albo nie da się dbać. Nic bardziej mylnego. O oczy można i warto szczególnie dbać, ponieważ wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów. Właśnie z tego względu w bieżącym roku szkolnym potraktowaliśmy priorytetowo temat troski o wzrok i higienę oczu. Zadania zawarte w Planie pracy SzPZ służyły rozwiązaniu problemu priorytetowego, toteż **głównym celem** naszych działań uczyniliśmy podniesienie świadomości w zakresie konieczności i sposobów zapobiegania zaburzeniom funkcjonowania narządu wzroku. Jako **cele szczegółowe** wyznaczyliśmy:

- ✓ kształtowanie nawyków, które pomogą uczniom i osobom dorosłym zachować zdrowy wzrok przez całe życie;
- ✓ dostarczenie niezbędnej wiedzy i umiejętności z zakresu higieny oka;
- ✓ kształtowanie świadomości zdrowotnej oraz odpowiedzialności za zdrowie własne i innych;
- ✓ zwrócenie uwagi rodzicom i opiekunom na problemy dzieci związane ze wzrokiem.

Zakładane kryterium sukcesu: Dzieci znają zagrożenia płynące z nieprzestrzegania zasad higieny oka. Co najmniej 80% uczniów będzie przestrzegać zasad dbania o wzrok.

Miernikiem efektywności zaplanowanych działań były badania ankietowe wszystkich grup społeczności szkolnej:

- ✓ diagnoza: ankieta „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – wrzesień 2016 (uczniowie klas: 3b,4b,5b,6b, rodzice uczniów klas: 1a, 2b,3b,4b,5b,6b, wszyscy nauczyciele i wszyscy pracownicy szkoły);
- ✓ ewaluacja: ankieta „Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?” – maj 2017 (uczniowie klas: 3b,4b,5b,6b, rodzice uczniów klas: 1a, 2b,3b,4b,5b,6b, wszyscy nauczyciele i wszyscy pracownicy szkoły).

Fundamentalną zasadą w trosce o nasze oczy jest regularne odwiedzanie gabinetu okulistycznego, niezależnie od tego, czy mamy zdiagnozowaną wadę wzroku, czy nie. To oczywiście nie wszystko. Aby cieszyć się korzyściami płynącymi z dobrego funkcjonowania narządu wzroku niezbędne jest zachowanie odpowiedniej higieny oczu polegające m.in. na: dobrym oświetleniu podczas czytania, zachowaniu odpowiedniej odległości wzroku od książki lub monitora, stosowaniu właściwej diety, unikaniu bezpośredniego działania promieni słonecznych, relaksacji oczu w trakcie czynności wymagających dłuższego skupienia wzroku.

W dzisiejszych czasach wiele osób, zwłaszcza młodych, zbyt dużo czasu spędza, wpatrując się w ekran komputera, telefonu czy innych urządzeń. Niestety, bardzo cierpią

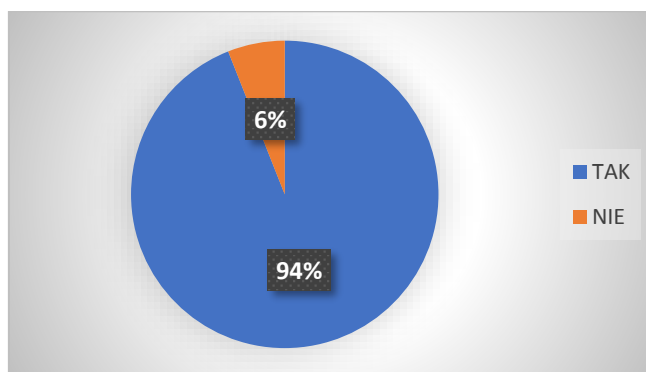
z tego powodu nasze oczy, które nie są przystosowane do długotrwałego patrzenia z bliska. Nie zdając sobie sprawy, jak ciężko pracują wówczas oczy, nie dajemy im odpocząć. A wystarczy wykonać kilka prostych ćwiczeń, by nasz wzrok się zrelaksował. Realizując tegoroczny plan pracy SzPZ, szczególnie skrupulatnie zapoznawaliśmy całą społeczność szkolną z ćwiczeniami wzroku (audycja z okazji Światowego Dnia Wzroku – wszyscy uczniowie i nauczyciele wykonywali ćwiczenia pod kierunkiem prowadzących, gazetka w holu szkoły, ulotka dla rodziców, dwutygodniowy trening wzroku prowadzony podczas każdej lekcji pod kierunkiem nauczyciela, wg instruktażu przygotowanego przez zespół SzPZ – marzec). Specjaliści uważają, że trening wzroku to bardzo skuteczna, uzupełniająca podejście medyczne, metoda powstrzymywania procesów degeneracyjnych narządu wzroku. Na świecie istnieją już dziesiątki nurtów pracy ze wzrokiem. Wspólnym mianownikiem wszystkich ćwiczeń jest dbałość o kondycję oczu oraz poprawa widzenia. Trening wzroku pomaga bowiem odprężyć zmęczone oczy, polepsza koncentrację i czas efektywnej pracy wzroku i komfort widzenia.

WYNIKI DIAGNOZY:

UCZNIOWIE

1. Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?

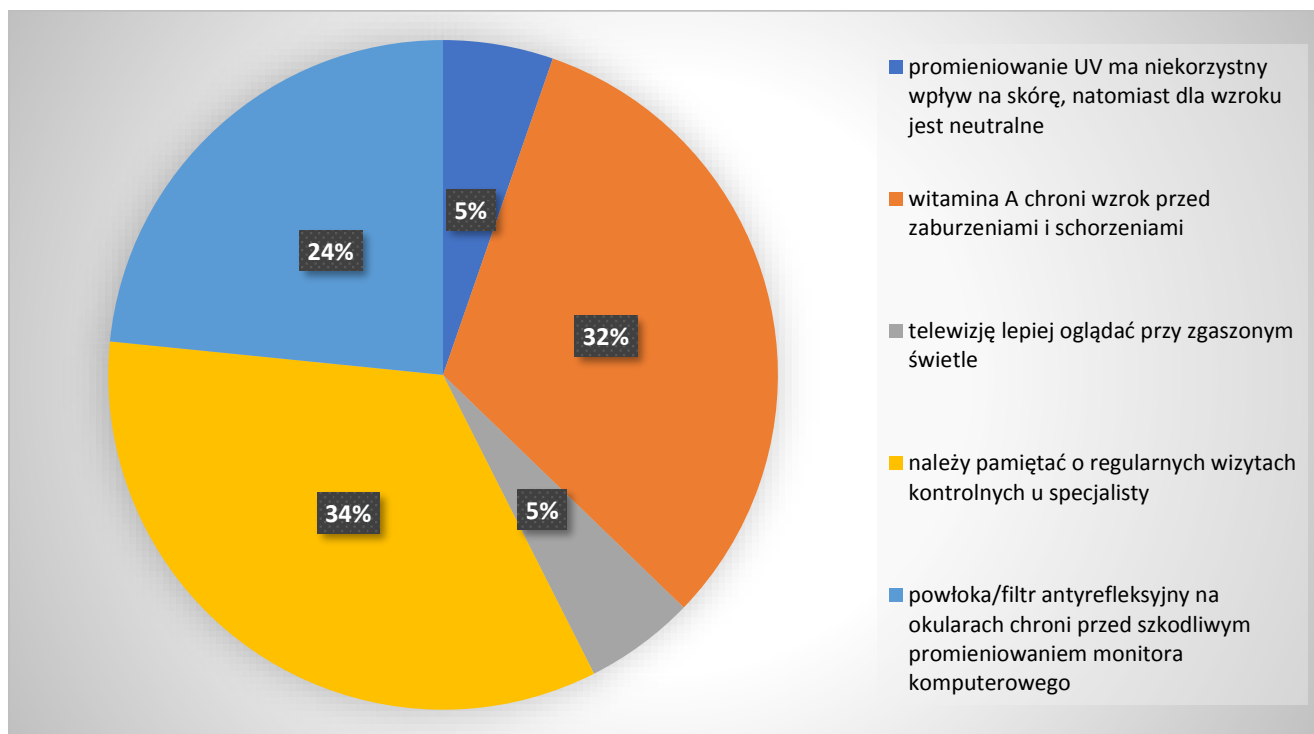
TAK NIE
94% wskazań 6% wskazań



2. Jeśli „TAK”, to zaznacz znakiem X trzy poprawne stwierdzenia spośród podanych poniżej propozycji:

- promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
- witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami
- telewizję lepiej oglądać przy zgaszonym świetle
- należy pamiętać o regularnych wizytach kontrolnych u specjalisty

- e) powłoka/filtr antyrefleksyjny na okularach chroni przed szkodliwym promieniowaniem monitora komputerowego



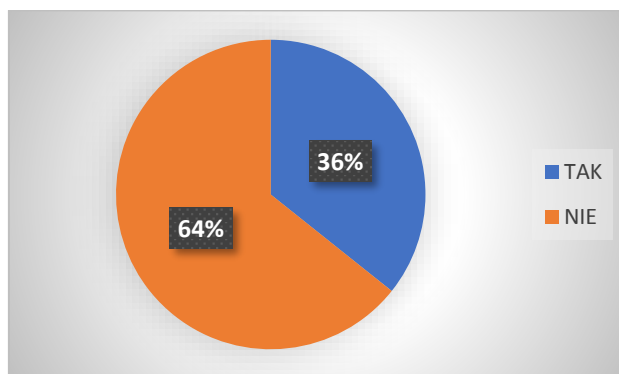
3. Czy byłeś/byłaś w tym roku u okulisty lub optometrysty?

TAK

36% wskazań

NIE

64% wskazań



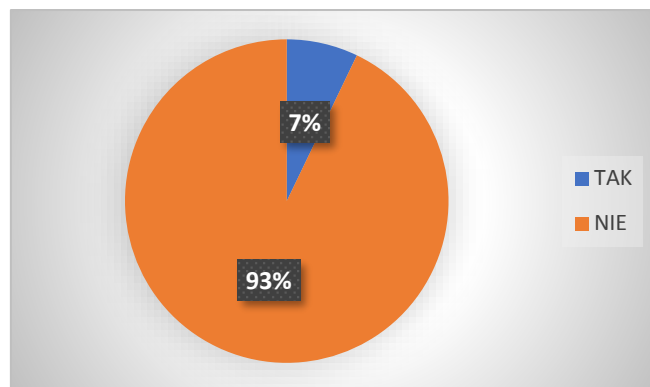
4. Czy stosujesz ćwiczenia oczu?

TAK

7% wskazań

NIE

93% wskazań



5. Jeśli tak, to podaj dwa przykłady.

„Odczytywanie liter z daleka”

„Mama oddała kartkę z literami”

„Zataczanie galkami ocznymi kólek”

„Najpierw patrzę na obiekt blisko a potem na obiekt daleko zakrywając drugie oko”

„Mruganie co 10 sekund”

„20-sekundowe zamykanie oczu”

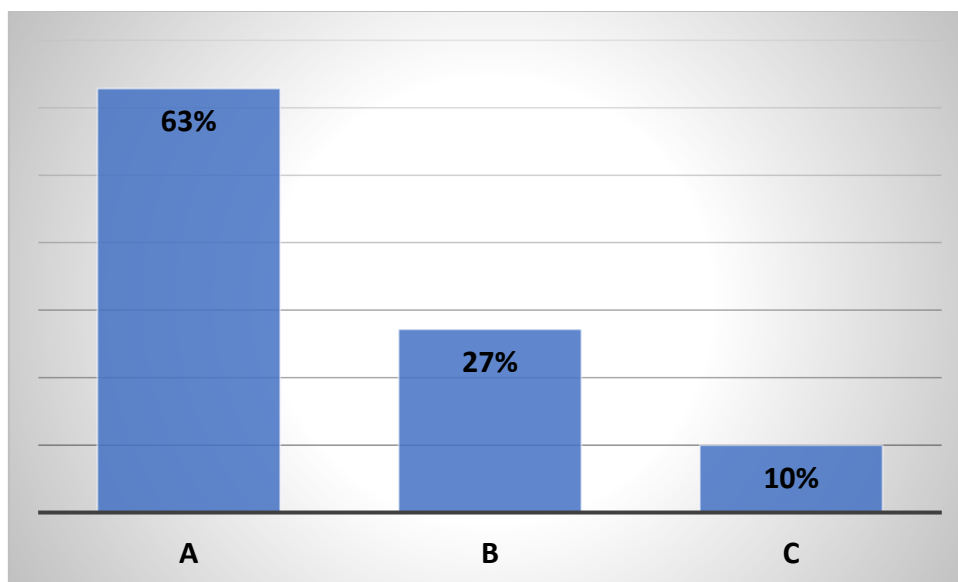
„Czytam małe litery z zakrytym okiem”.

6. Zaznacznikiem X prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania.

A. 20 cm

B. 40 cm

C. 10 cm

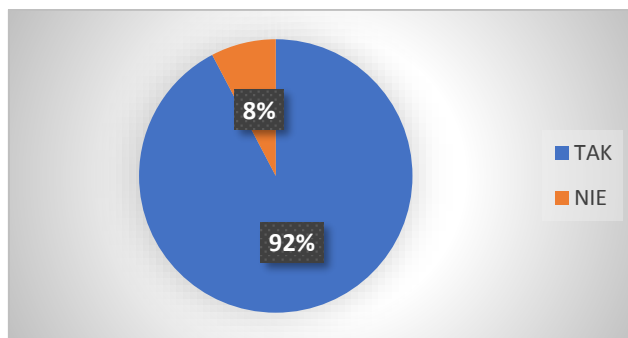


RODZICE

1. Czy wie Pan/Pani, jak dbać o swój wzrok?

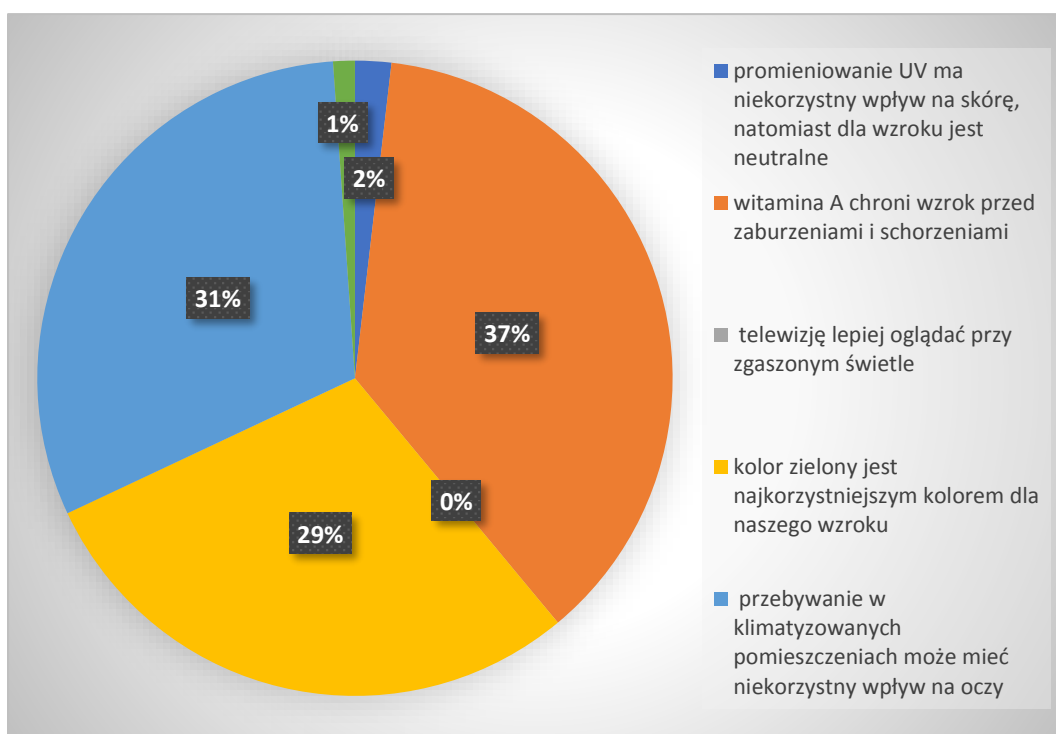
TAK
92% wskazań

NIE
8% wskazań

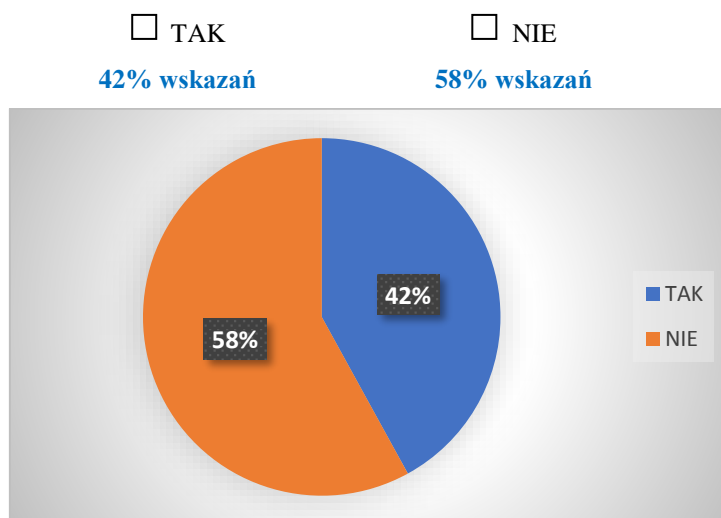


2. Jeśli „TAK”, to proszę wybrać trzy poprawne stwierdzenia spośród podanych poniżej propozycji:

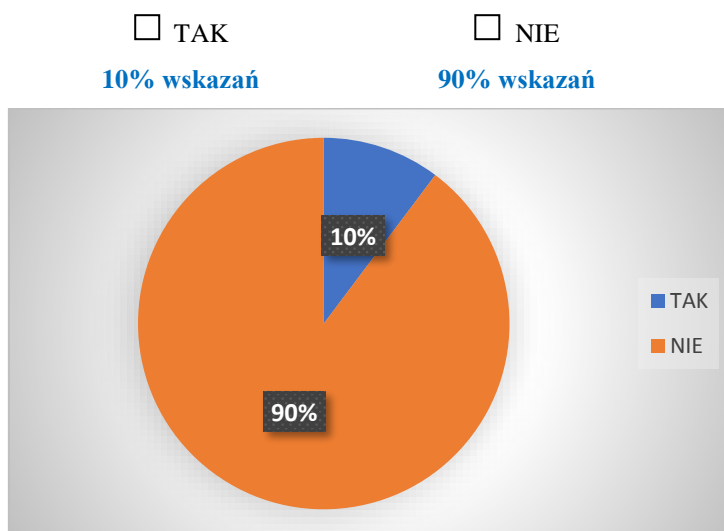
- promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
- witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami
- telewizję lepiej oglądać przy zgaszonym świetle
- kolor zielony jest najkorzystniejszym kolorem dla naszego wzroku
- przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach może mieć niekorzystny wpływ na oczy
- bardzo duża ostrość światła korzystnie wpływa na nasz wzrok



3. Czy była Pani/był Pan w tym roku u okulisty lub optometrysty?



4. Czy stosuje Pani/Panćwiczenia oczu?



5. Jeśli tak, to proszę podać dwa przykłady.

„Patrzeć na bliski punkt i maksymalnie oddalony od nas”

„Spoglądanie w dół”

„Mruganie”

„Skupianie wzroku na przedmiocie bliskim po czy na oddalonym na zmianę”

„Patrzenie na zmianę na przedmioty jasne i ciemne”

„Zakrywanie ręką prawą/lewą oka i odczytywanie z odległości liczb/cyfr”

„Czytanie”

„Zasłanianie jednego oka w celu wzmocnienia drugiego”

„Ruchy gałek ocznych pod powieką”

„Spoglądanie w prawo-lewo, górę-dół”

„Patrzenie na zmianę lewym lub prawym okiem”

„Zaciskanie gałek ocznych z napięciem mięśni twarzy i rozluźnianie po kilku sekundach”

„Spokojne ruchy gałek ocznych w różnych kierunkach”

„Przerwy podczas przebywania na stronach internetowych”

„Gdy swędzę mnie oczy, zakraplam je kroplami”

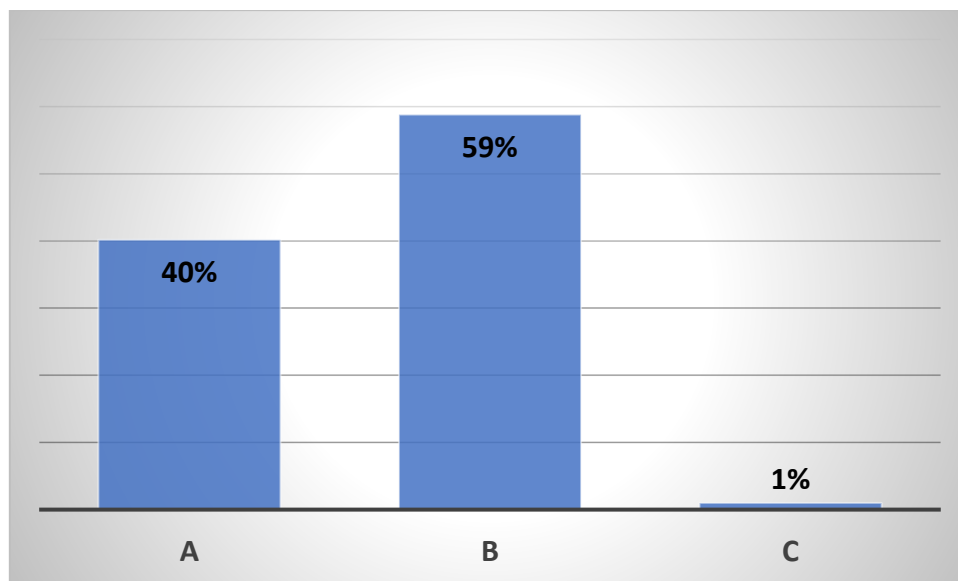
„Odrywanie wzroku np. od monitora komputera”

6. Proszę zaznaczyć prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania.

A. 20 cm

B. 40 cm

C. 10 cm



NAUCZYCIELE

1. Czy wie Pan/Pani, jak dbać o swój wzrok?

TAK

100% wskazań

NIE

0% wskazań

2. Jeśli „TAK”, to proszę wybrać trzy poprawne stwierdzenia spośród podanych poniżej propozycji:

a) promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne

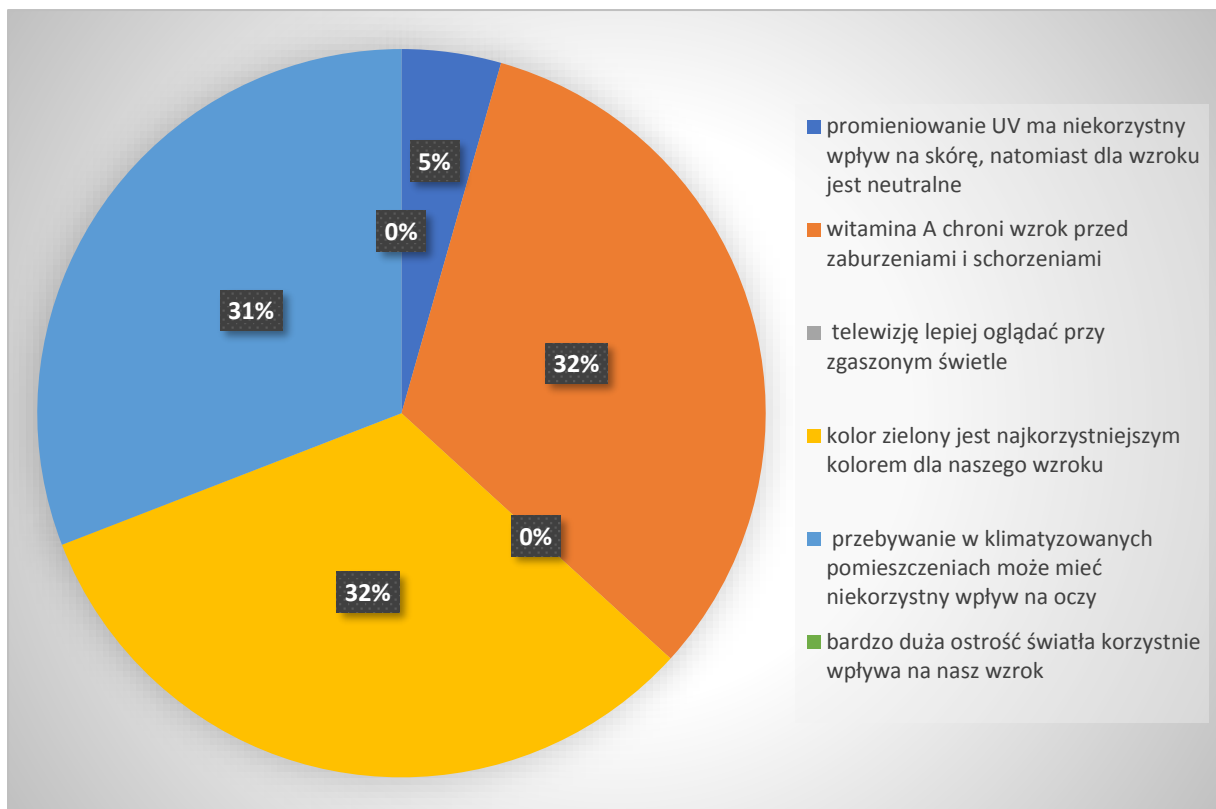
b) witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami

c) telewizję lepiej oglądać przy zgaszonym świetle

d) kolor zielony jest najkorzystniejszym kolorem dla naszego wzroku

e) przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach może mieć niekorzystny wpływ na oczy

f) bardzo duża ostrość światła korzystnie wpływa na nasz wzrok



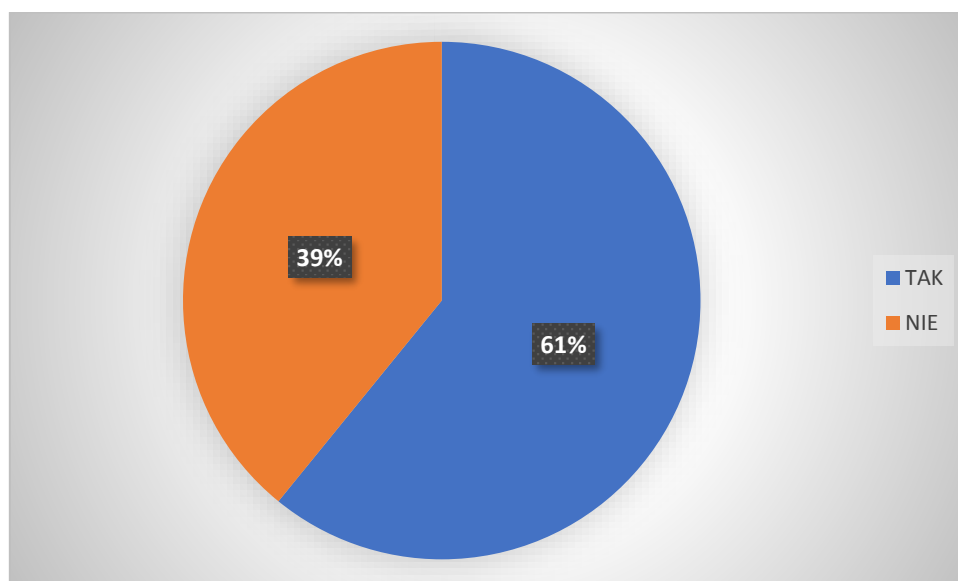
3. Czy była Pani/był Pan w tym roku u okulisty lub optometrysty?

TAK

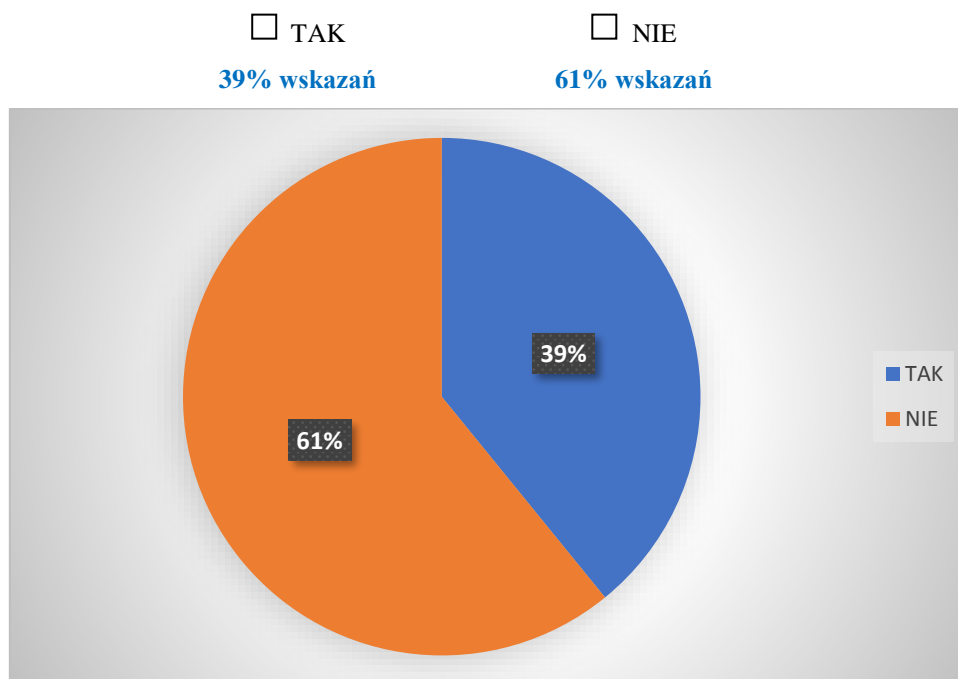
61% wskazań

NIE

39% wskazań



4. Czy stosuje Pani/Pan ćwiczenia oczu?



5. Jeśli tak, to proszę podać dwa przykłady.

„Wodzenie wzrokiem wg. cyfry osiem”

„Szybkie/intensywne mruganie”

„Patrzenie w górę, a dół, w prawo, w lewo”

„Spoglądanie góra-dół, prawo-lewo”

„Patrzenie w bok, do góry, w dół”

„Ruchy gałek ocznych w poziomie, w pionie”

„Spójrz w prawo, lewo, w górę dół”

„Krążenie gałek ocznych”

„Krążenie oczami”

„Patrzenie na kolor zielony”

„W czasie pracy przy komputerze często spoglądam w dal (przez okno)”

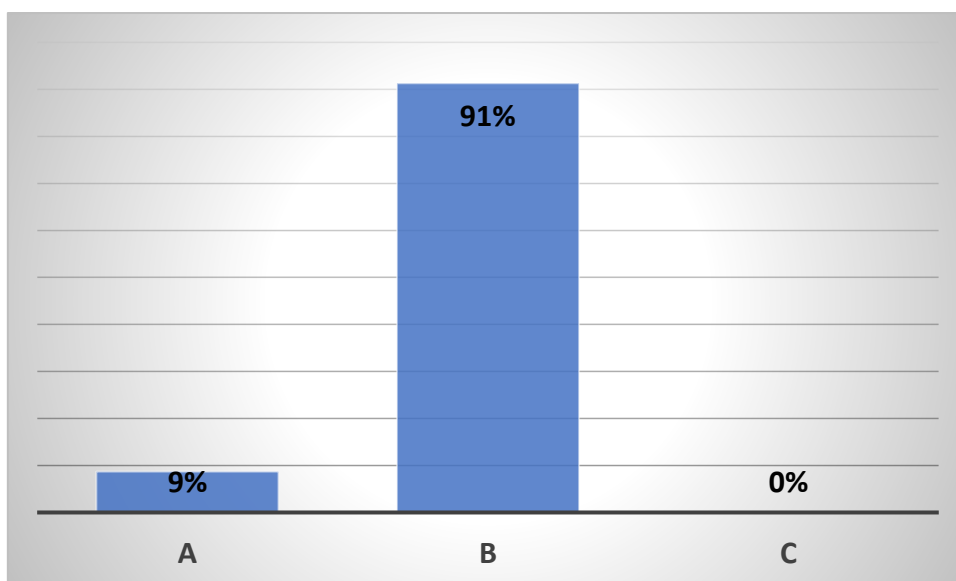
„Patrzenie w dal podczas spacerów”

6. Proszę zaznaczyć prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania.

A. 20 cm

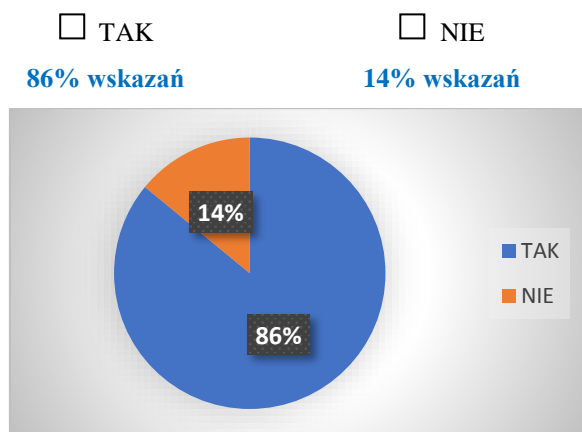
B. 40 cm

C. 10 cm



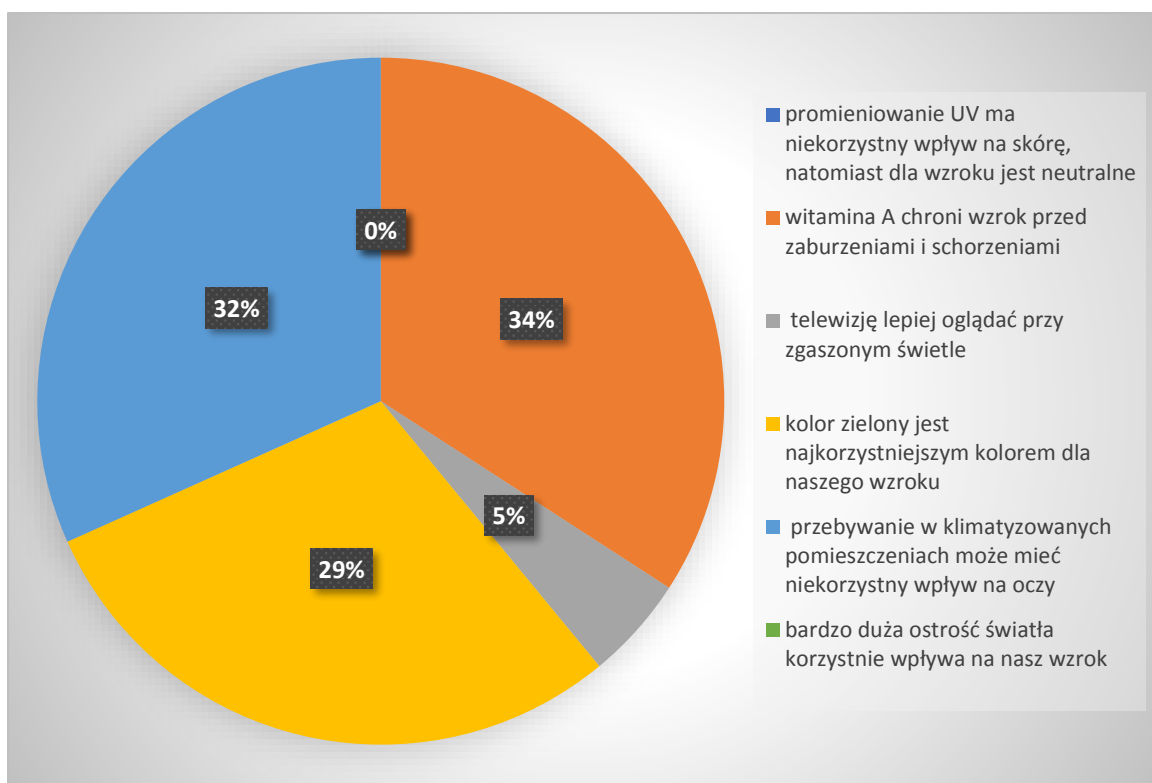
PRACOWNICY SZKOŁY

1. Czy wie Pan/Pani, jak dbać o swój wzrok:



2. Jeśli „TAK”, to proszę wybrać trzy poprawne stwierdzenia spośród podanych poniżej propozycji:

- a) promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
- b) witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami
- c) telewizję lepiej oglądać przy zgaszonym świetle
- d) kolor zielony jest najkorzystniejszym kolorem dla naszego wzroku
- e) przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach może mieć niekorzystny wpływ na oczy
- f) bardzo duża ostrość światła korzystnie wpływa na nasz wzrok



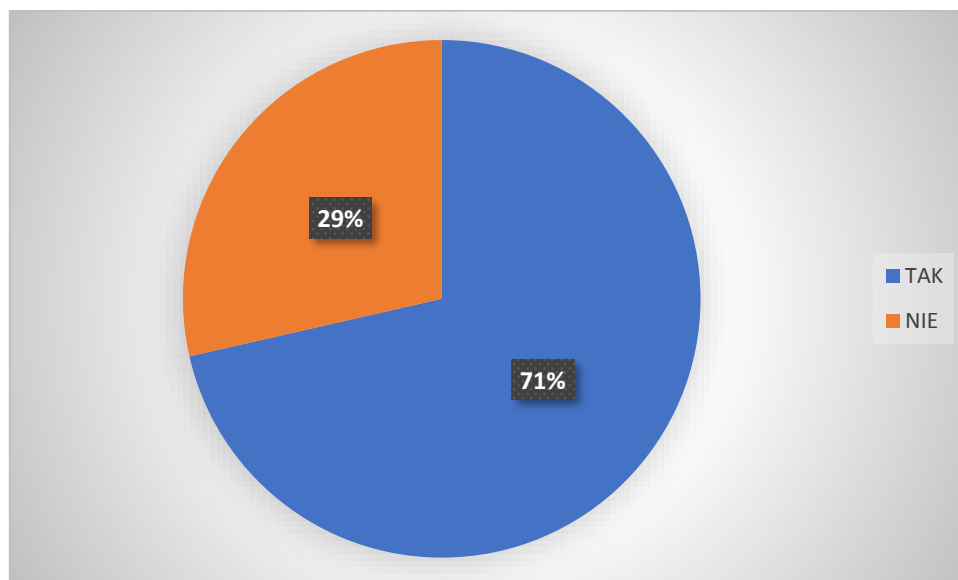
3. Czy była Pani/był Pan w tym roku u okulisty lub optometrysty?

TAK

71% wskazań

NIE

29% wskazań



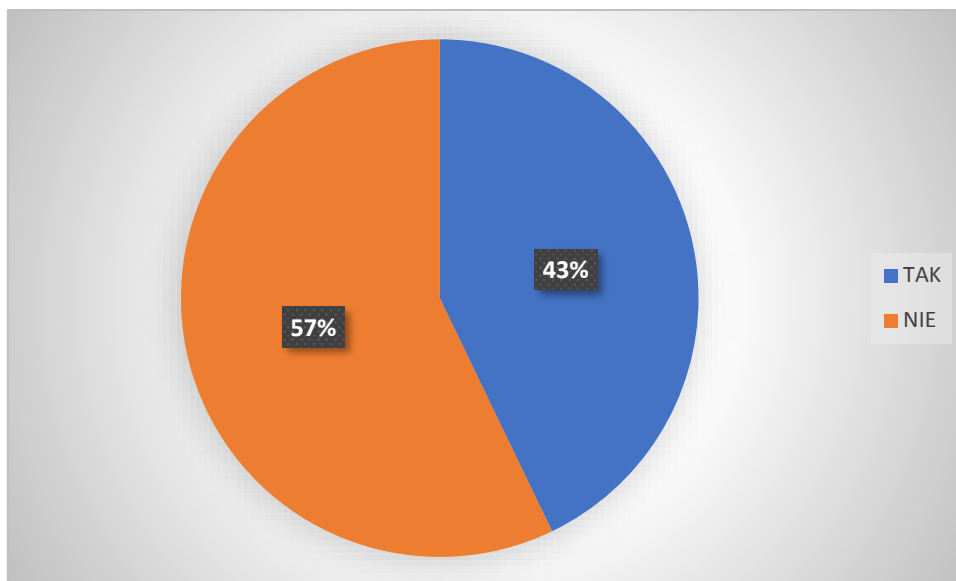
4. Czy stosuje Pani/Pan ćwiczenia oczu?

TAK

43% wskazań

NIE

57% wskazań



5. Jeśli tak, to proszę podać dwa przykłady.

„Ruchy gałkami lewo-prawo, góra-dół”

„Ruchy gałki ocznej lewo-prawo, góra-dół”

„Ćw. oczu lewo-prawo, góra-dół”

„Zakrywaniu oczu na przemian”

„Rozpoznaję nominały pieniędzy”

„Nakładanie dłońmi”

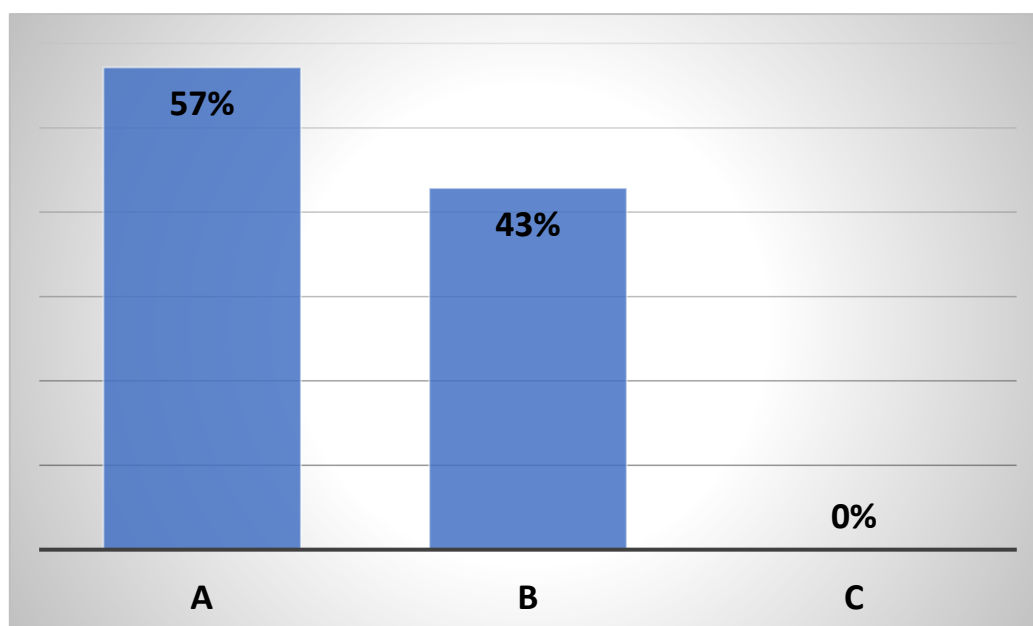
„Zataczanie kręgów w kierunku zegara”

6. Proszę zaznaczyć prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania.

A. 20 cm

B. 40 cm

C. 10 cm



Wnioski z diagnozy:

UCZNIOWIE:

- 94% uczniów wie, jak dbać o wzrok,
- 32% dzieci ma świadomość pozytywnego wpływu witaminy A na właściwe funkcjonowanie naszego wzroku,
- 34% pytanym zaznacza, że należy pamiętać o regularnych wizytach u okulisty,
- 24% badanych wskazuje, że filtr antyrefleksyjny na okularach chroni przed szkodliwym promieniowaniem monitora komputerowego,
- 36% uczniów było w tym roku u okulisty,
- 7% dzieci stosuje ćwiczenia oczu,
- 27% uczniów zaznaczyło właściwą odległość wzroku od książki podczas czytania (40 cm).

RODZICE:

- 92% rodziców wie, jak dbać o wzrok,
- 37% badanych ma świadomość pozytywnego wpływu witaminy A na właściwe funkcjonowanie naszego wzroku,
- 31% osób sądzi, że przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach szkodzi oczom,
- 29% wskazuje, że kolor zielony pozytywnie wpływa na nasze oczy,
- 42% rodziców było w tym roku u okulisty,
- 10% badanych stosuje ćwiczenia oczu,
- 59% respondentów zaznaczyło właściwą odległość wzroku od książki podczas czytania (40 cm).

NAUCZYCIELE:

- 100% nauczycieli wie, jak dbać o wzrok,
- 32% badanych ma świadomość pozytywnego wpływu witaminy A na właściwe funkcjonowanie naszego wzroku,
- 31% respondentów wie, że przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach niekorzystnie wpływa na narząd wzroku,
- 32% osób uważa, że kolor zielony koi zmęczone oczy,
- 61% nauczycieli było w tym roku u okulisty,

- 39 % pedagogów stosuje ćwiczenia oczu,
- 91% badanych wskazało właściwą odległość wzroku od książki podczas czytania.

PRACOWNICY SZKOŁY:

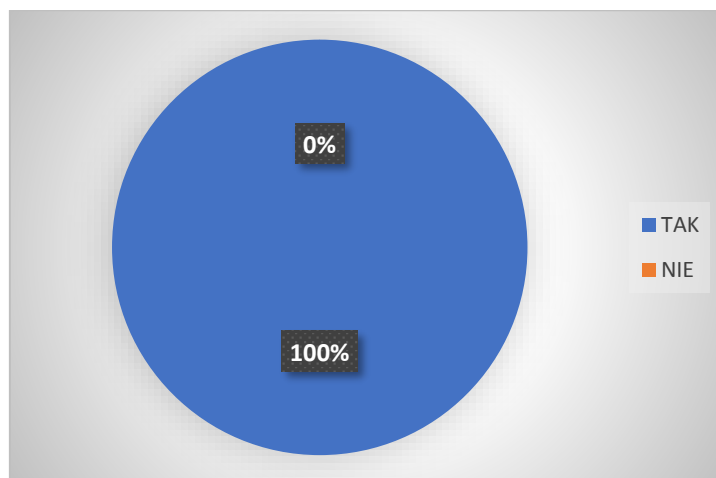
- 86% badanych wie, jak dbać o wzrok,
- 34% osób ma świadomość pozytywnego wpływu witaminy A na funkcjonowanie naszego wzroku,
- 32% sądzi, że przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach ma niekorzystny wpływ na nasze oczy,
- 29% badanych wskazuje, że kolor zielony kojąco działa na narząd wzroku,
- 71% respondentów było w tym roku u okulisty,
- 43% pracowników szkoły stosuje ćwiczenia oczu,
- 43% zaznaczyło właściwą odległość wzroku od książki podczas czytania.

WYNIKI EWALUACJI:

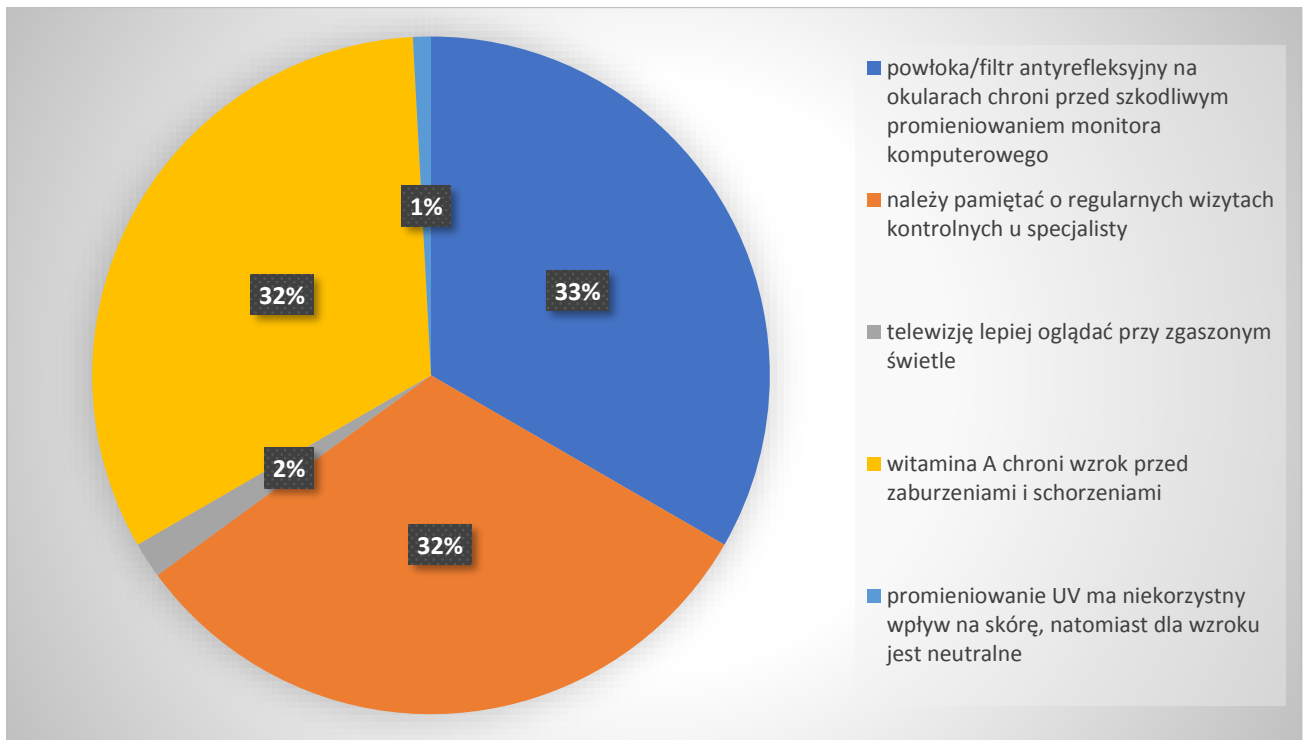
UCZNIOWIE

1. Czy wiesz, jak dbać o swój wzrok?

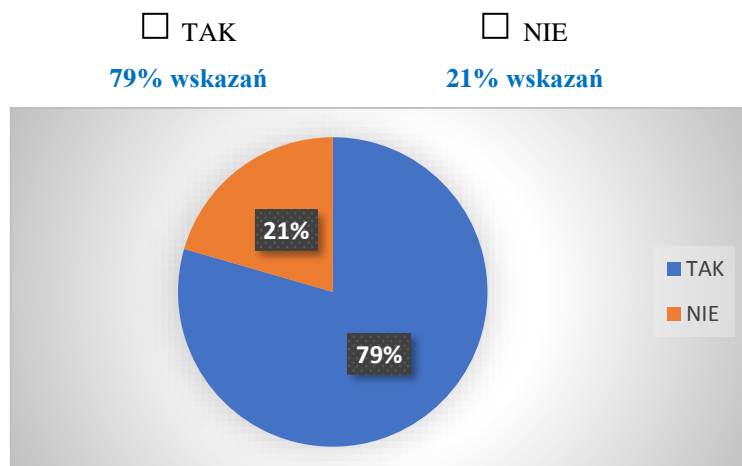
TAK NIE
100% wskazań **0% wskazań**



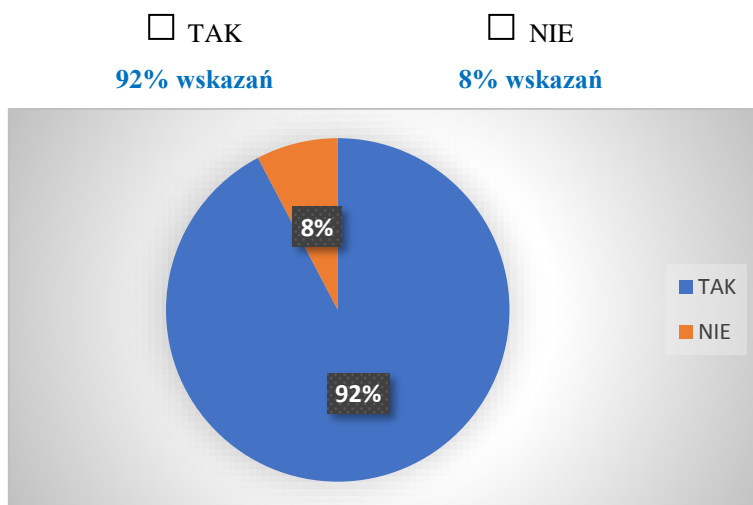
2. Jeśli „TAK”, to zaznacz znakiem X trzy poprawne stwierdzenia spośród podanych poniżej propozycji:
- a) promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
 - b) witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami
 - c) telewizję lepiej oglądać przy zgaszonym świetle
 - d) należy pamiętać o regularnych wizytach kontrolnych u specjalisty
 - e) powłoka/filtr antyrefleksyjny na okularach chroni przed szkodliwym promieniowaniem monitora komputerowego



3. Czy byłeś/byłaś w tym roku u okulisty lub optometrysty?



4. Czy stosujesz ćwiczenia oczu?



5. Jeśli tak, to podaj dwa przykłady.

„Oddalanie i przybliżanie palca”

„Kreślenie ósemek”

„Wodzenie wzrokiem po okręgu”

„Śledzenie ruchu palca”

„Wahadelko”

„Joga oczu”

„Ziewanie”

„Wodzenie wzrokiem z góry w dół, z lewej do prawej”

„Śledzenie palca z lewej do prawej, bez ruszania głową”

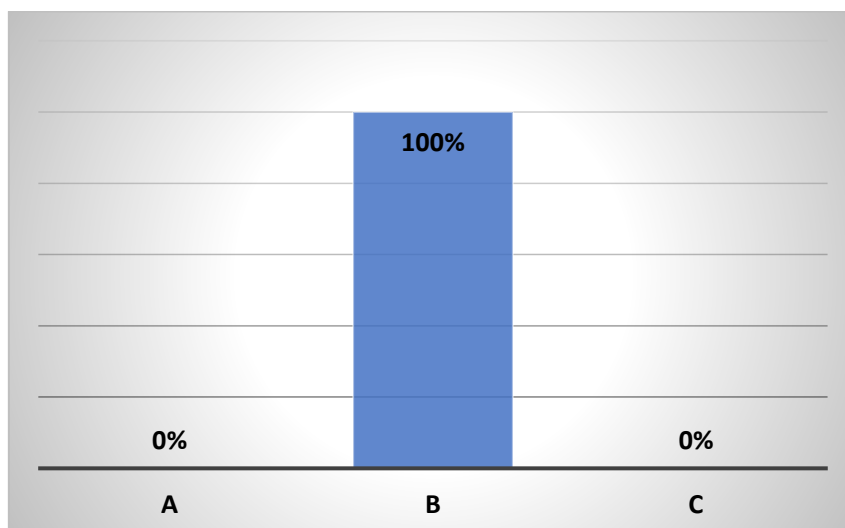
„Odczytywanie liter z daleka”

6. Zaznacznikiem X prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania.

A. 20 cm

B. 40 cm

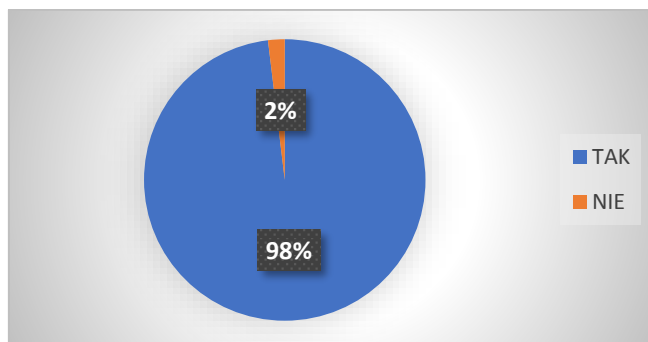
C. 10 cm



RODZICE

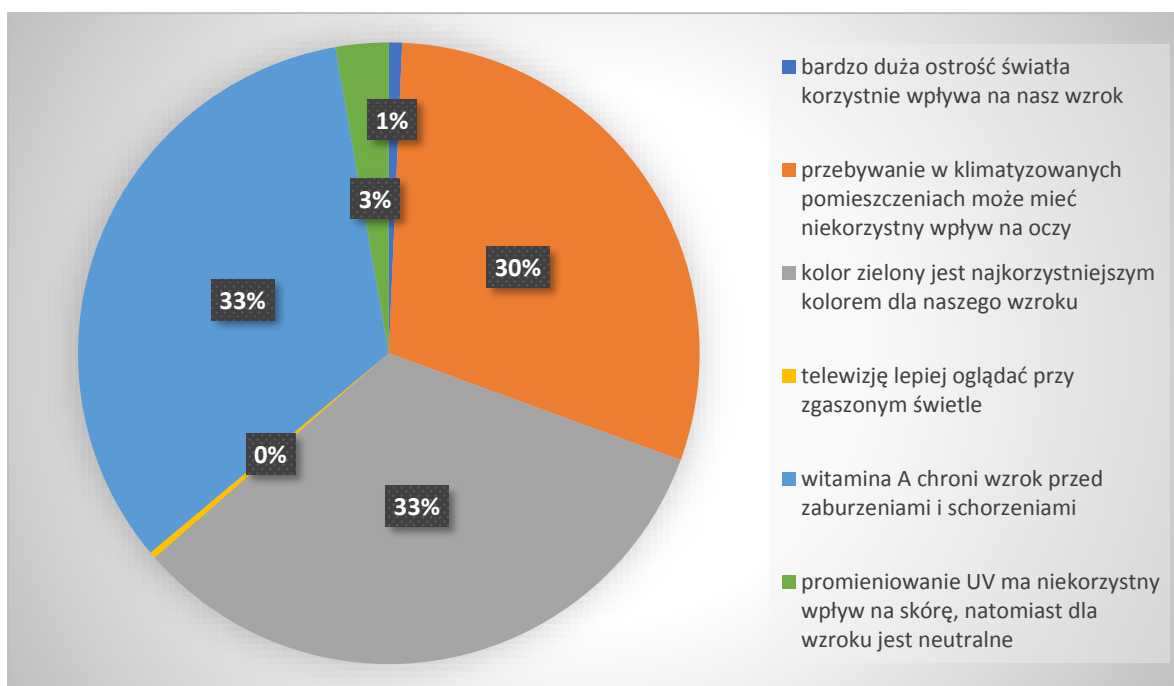
7. Czy wie Pan/Pani, jak dbać o swój wzrok?

TAK NIE
98% wskazań 2% wskazań

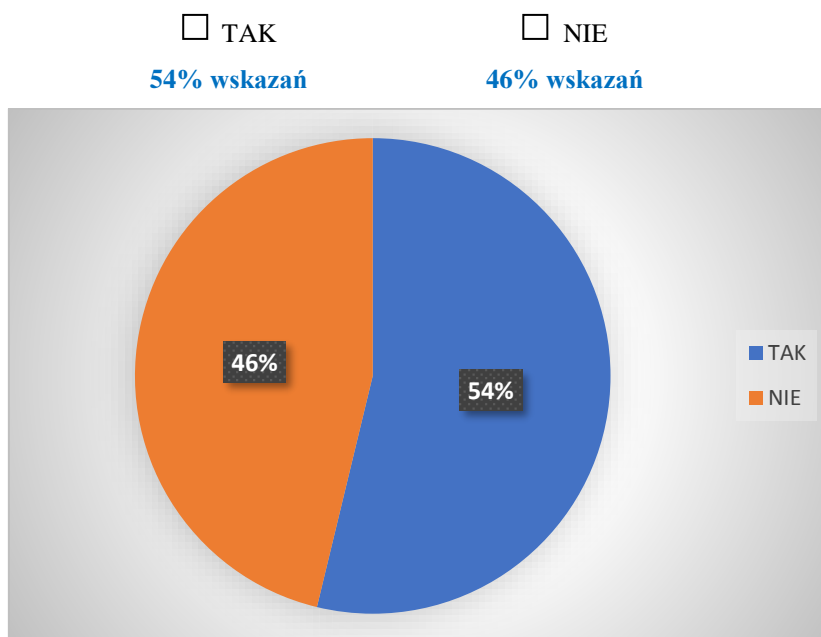


1. Jeśli „TAK”, to proszę wybrać trzy poprawne stwierdzenia spośród podanych poniżej propozycji:

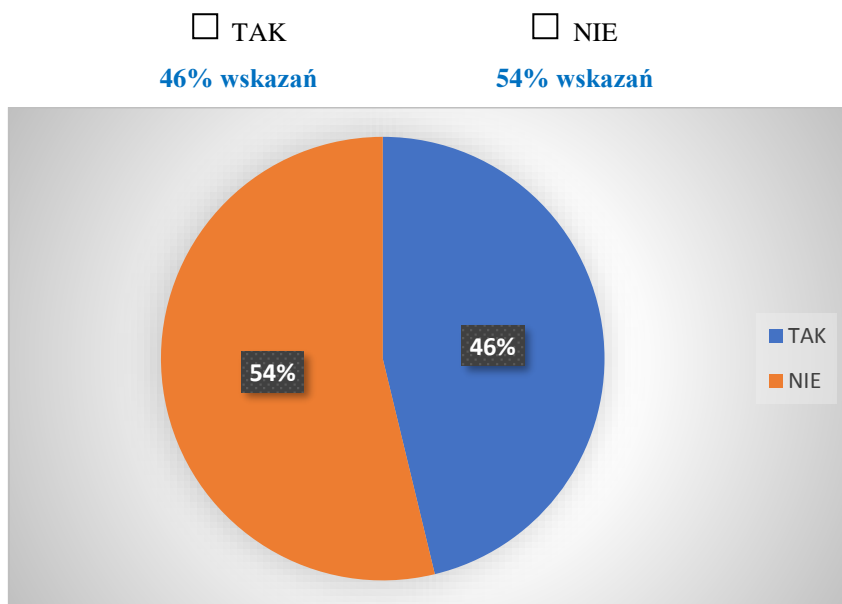
- promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
- witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami
- telewizję lepiej oglądać przy zgaszonym świetle
- kolor zielony jest najkorzystniejszym kolorem dla naszego wzroku
- przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach może mieć niekorzystny wpływ na oczy
- bardzo duża ostrość światła korzystnie wpływa na nasz wzrok



2. Czy była Pani/był Pan w tym roku u okulisty lub optometrysty?



3. Czy stosuje Pani/Pan ćwiczenia oczu?



4. Jeśli tak, to proszę podać dwa przykłady.

„Patrzenie raz w górę, raz w dół”

„Ruszanie gałką oczną bez poruszania głową”

„Obturator – zasłanianie oko zdrowe, aby stymulować chore do pracy”

„Wodzenie wzrokiem po okręgu”

„Ósemki”

„Wodzenie oczami za palcem”

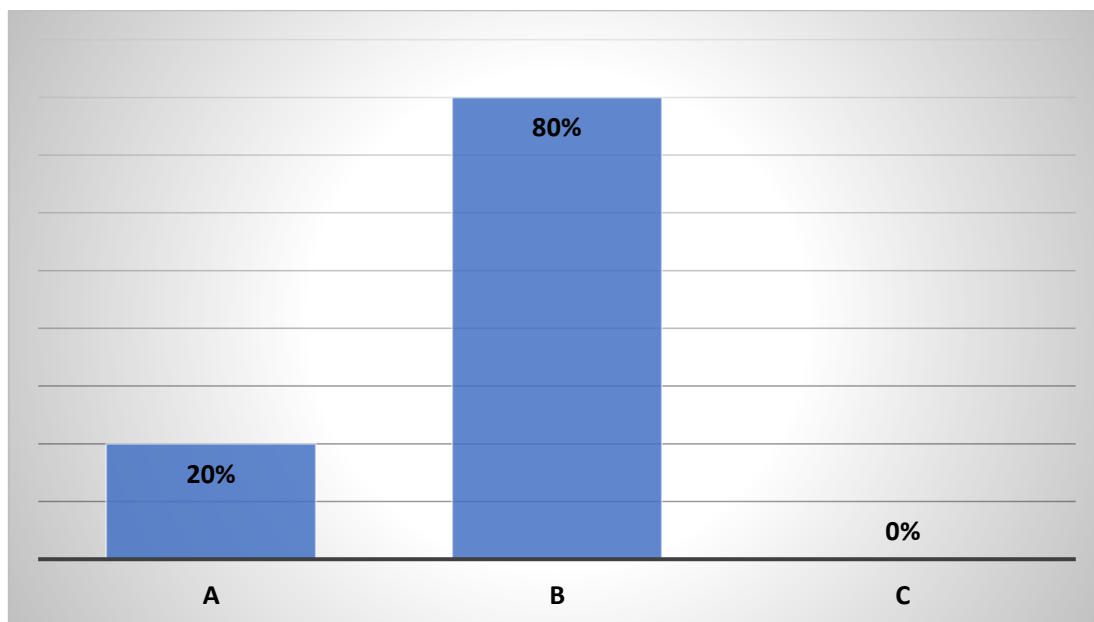
- „Przerwa w czasie pracy przy komputerze”
- „Zaciskanie powiek”
- „Kierowanie wzrokiem raz w lewo raz w prawo”
- „Patrzanie w górę i w dół, w lewo i prawo”
- „Mruganie oczami w odstępach czasu podczas pracy przy komputerze”
- „Wodzenie wzrokiem po okręgu bez poruszania głową”
- „Kolisty ruchy gałek ocznych”
- „Krążenie gałkami ocznymi”
- „Leniwe ósemki”
- „Joga oczu”
- „Patrzanie daleko i blisko”
- „Wahadelko”
- „Oczy szeroko otwarte”
- „Krążenie gałek”
- „Zamykanie oczu ciepłymi dłońmi”
- „Ziewanie”
- „Różne miny”
- „Mrużenie – otwieranie”

5. Proszę zaznaczyć prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania.

A. 20 cm

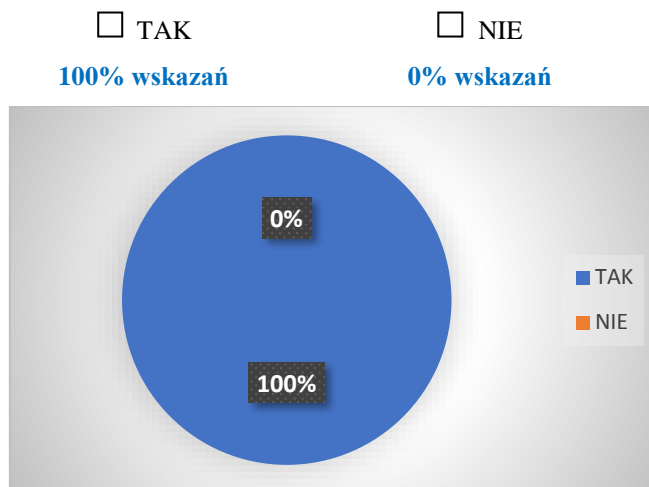
B. 40 cm

C. 10 cm



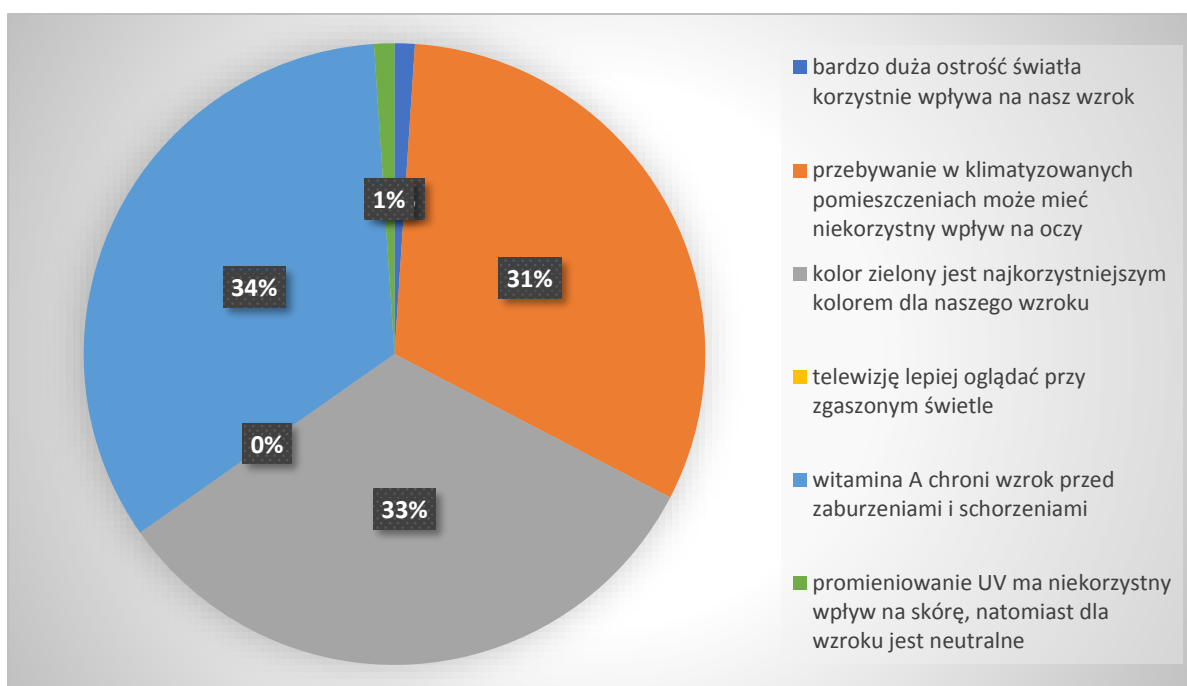
NAUCZYCIELE

1. Czy wie Pan/Pani, jak dbać o swój wzrok?

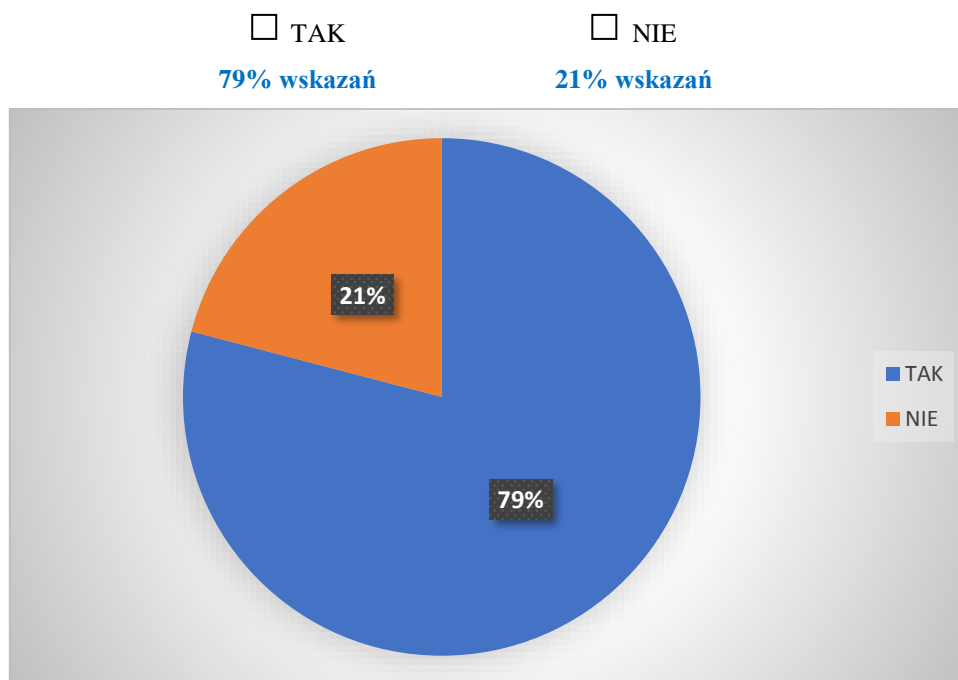


2. Jeśli „TAK”, to proszę wybrać trzy poprawne stwierdzenia spośród podanych poniżej propozycji:

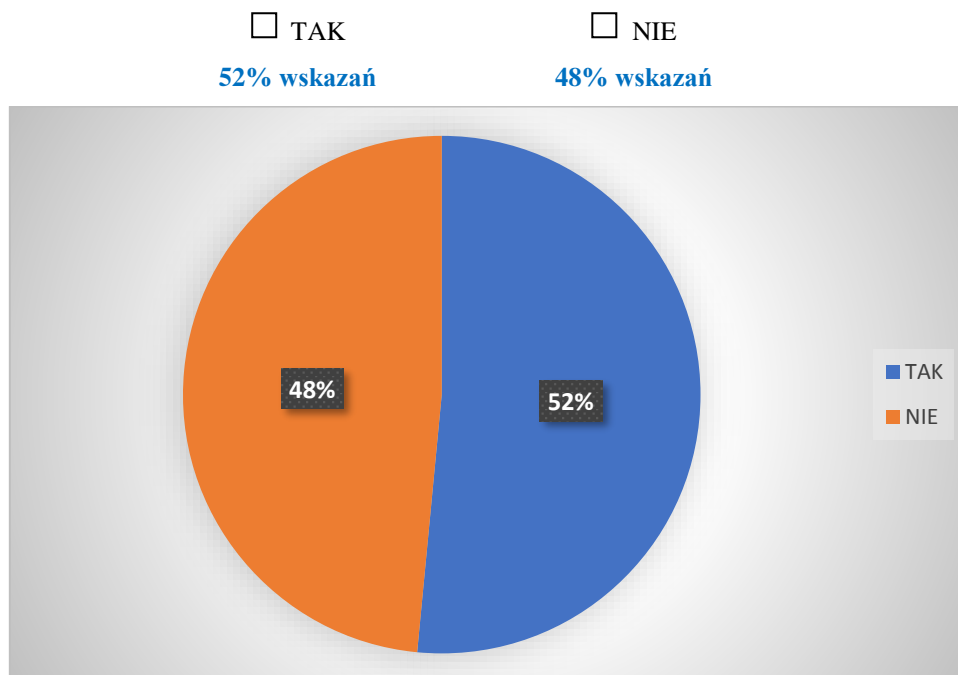
- promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
- witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami
- telewizję lepiej oglądać przy zgaszonym świetle
- kolor zielony jest najkorzystniejszym kolorem dla naszego wzroku
- przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach może mieć niekorzystny wpływ na oczy
- bardzo duża ostrość światła korzystnie wpływa na nasz wzrok



3. Czy była Pani/był Pan w tym roku u okulisty lub optometrysty?



4. Czy stosuje Pani/Pan ćwiczenia oczu?



5. Jeśli tak, to proszę podać dwa przykłady.

„Krażenie gałkami ocznymi (leniwa ósemka)”

„Znak nieskończoności

„Joga dla oczu””

„Spirala”

„Wahadelko”

„Masaż rozluźniający”

„Mruganie oczami; intensywne mruganie oczami z 30 sek. Przerwami; częste mruganie oczami podczas pracy przy komputerze”

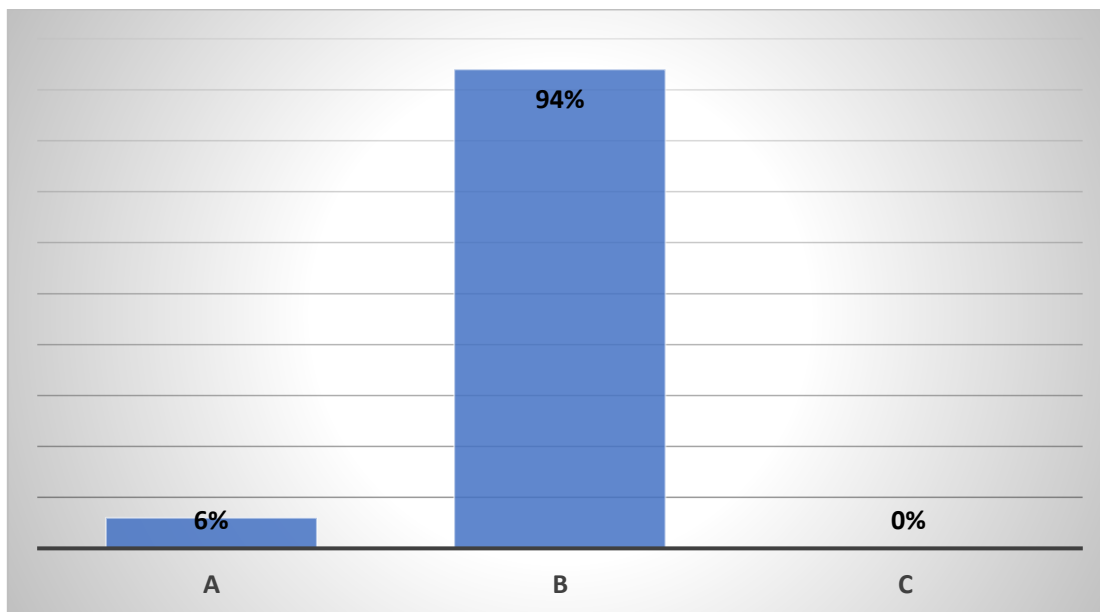
„Odrywanie wzroku od monitora i częste patrzenie na zieleń”

6. Proszę zaznaczyć prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania.

A. 20 cm

B. 40 cm

C. 10 cm



PRACOWNICY SZKOŁY

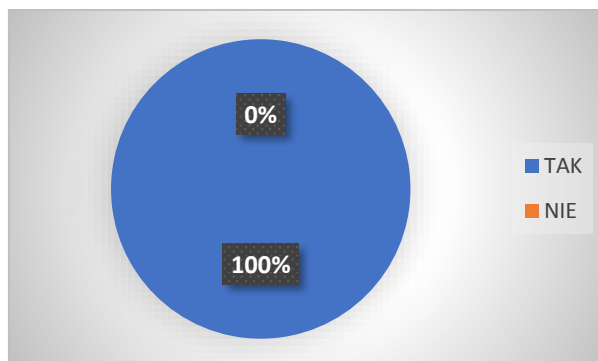
1. Czy wie Pan/Pani, jak dbać o swój wzrok?

TAK

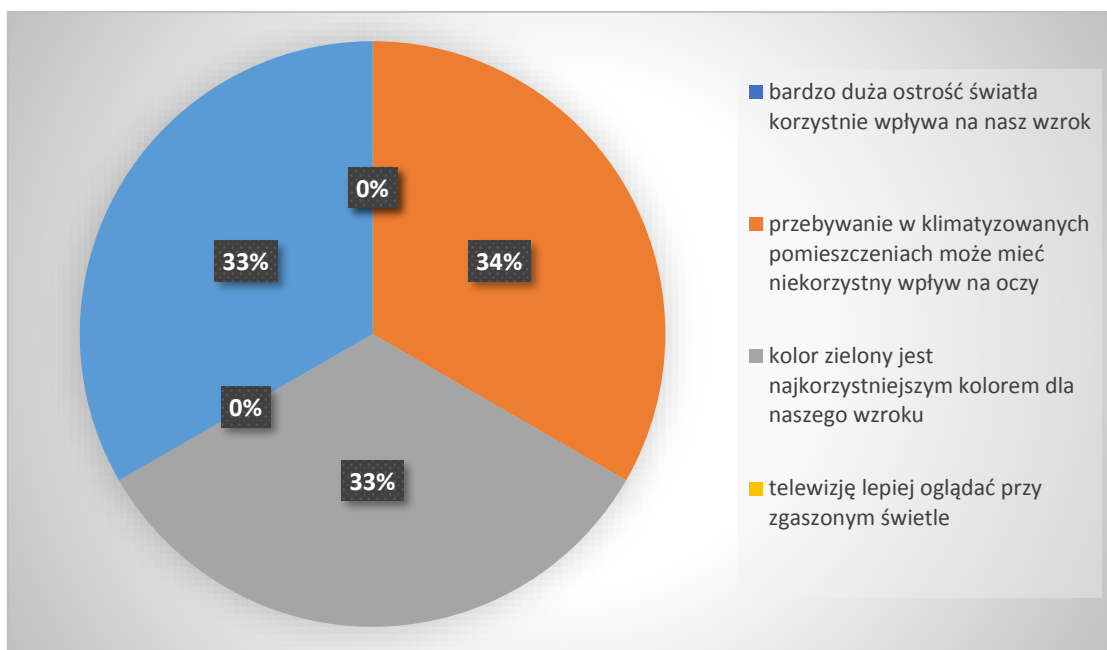
NIE

100% wskazań

0% wskazań

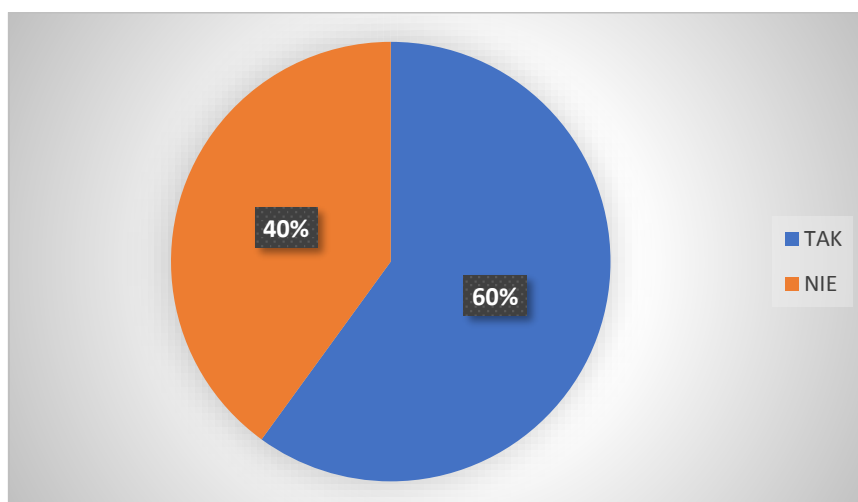


2. Jeśli „TAK”, to proszę wybrać trzy poprawne stwierdzenia spośród podanych poniżej propozycji:
- a) promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
 - b) witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami
 - c) telewizję lepiej oglądać przy zgaszonym świetle
 - d) kolor zielony jest najkorzystniejszym kolorem dla naszego wzroku
 - e) przebywanie w klimatyzowanych pomieszczeniach może mieć niekorzystny wpływ na oczy
 - f) bardzo duża ostrość światła korzystnie wpływa na nasz wzrok



3. Czy była Pani/był Pan w tym roku u okulisty lub optometrysty?

TAK NIE
60% wskazań 40% wskazań



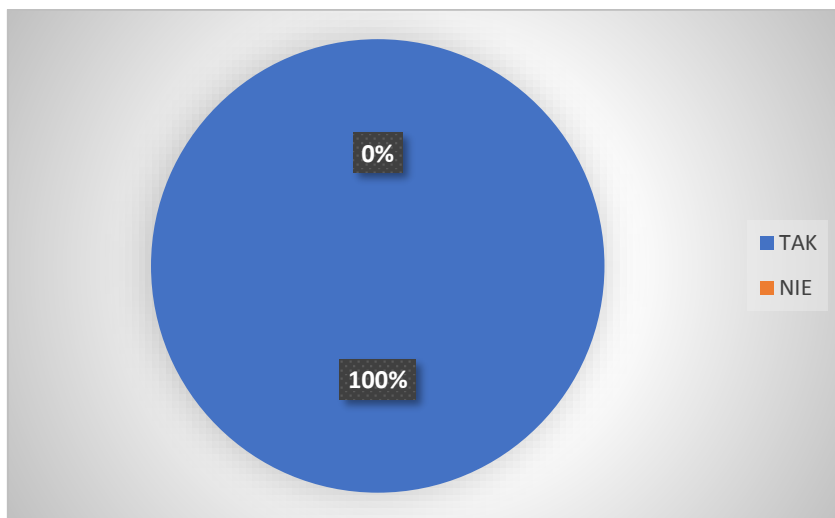
4. Czy stosuje Pani/Pan ćwiczenia oczu?

TAK

100% wskazań

NIE

0% wskazań



5. Jeśli tak, to proszę podać dwa przykłady.

„Intensywne mruganie oczami”

„Ruchy gałki ocznej lewo-prawo, góra-dół”

„Wodzenie oczami”

„Ósemka”

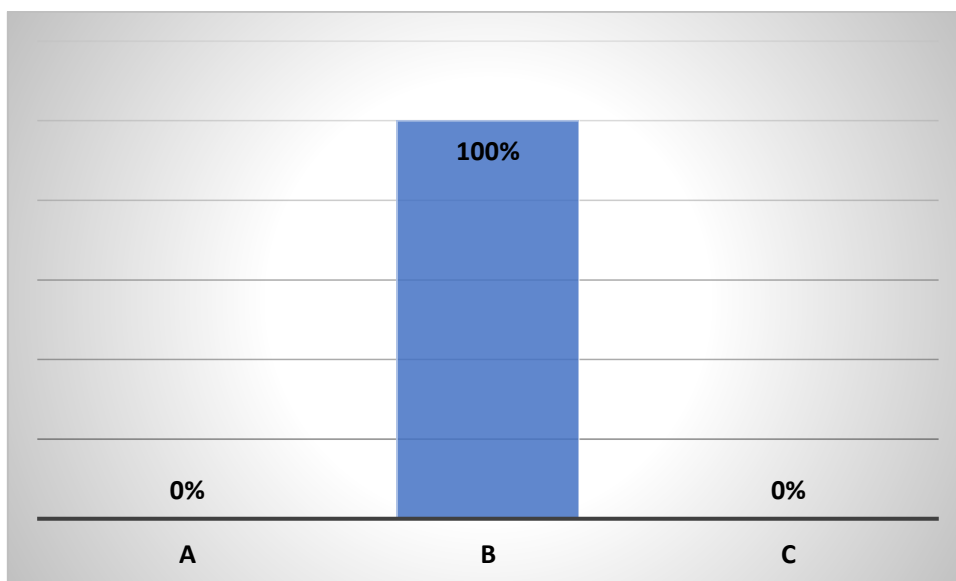
„Wodzenie wzrokiem po okręgu – patrzę przed siebie”

6. Proszę zaznaczyć prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania.

A. 20 cm

B. 40 cm

C. 10 cm



Wnioski z ewaluacji:

UCZNIOWIE:

- **wszyscy uczniowie** posiadają wiedzę w zakresie zasad troski o wzrok (wynik diagnozy: 94%),
- 32% uczniów wie, że witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami,
- 32% dzieci rozumie, jak ważne jest regularne badanie wzroku u okulisty,
- 33% badanych ma świadomość, że filtr antyrefleksyjny na okularach chroni nasz wzrok przed szkodliwym promieniowaniem monitora komputerowego,
- 79% uczniów było w tym roku u okulisty (wynik diagnozy: 36%),
- 92% dzieci stosuje ćwiczenia oczu (wynik diagnozy: 7%),
- uczniowie potrafią wymienić wiele różnorodnych ćwiczeń wzroku,
- **wszyscy badani** zaznaczyli prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania (wynik diagnozy: 27%).

RODZICE:

- 98% rodziców zna zasady dbania o wzrok (wynik diagnozy: 92%),
- 33% badanych wie, że witamina A chroni wzrok przed zaburzeniami i schorzeniami,
- 33% wskazuje kolor zielony jako najkorzystniejszy dla wzroku,
- 30% dostrzega niekorzystny wpływ klimatyzacji na nasze oczy,
- 54% rodziców przeprowadziło w tym roku badanie wzroku u okulisty/optometrysty (wynik diagnozy: 42%),
- 46% badanych stosuje ćwiczenia wzroku (wynik diagnozy: 10%),
- rodzice, którzy ćwiczą oczy, podają bogaty zestaw różnorodnych ćwiczeń wzroku,
- 80% respondentów potrafi określić właściwą odległość wzroku od czytanej książki (wynik diagnozy: 59%).

NAUCZYCIELE:

- **wszyscy nauczyciele** wiedzą, jak dbać o wzrok (wynik diagnozy: 100%),
- 1% uważa, że promieniowanie UV ma niekorzystny wpływ na skórę, natomiast dla wzroku jest neutralne
- 34% badanych zna dobroczynny wpływ witaminy A na nasz wzrok,

- 33% uważa kolor zielony za najkorzystniejszy dla wzroku,
- 31% ma świadomość niekorzystnego wpływu klimatyzacji na nasze oczy,
- tylko 42% nauczycieli badało w tym roku wzrok w specjalistycznym gabinecie (wynik diagnozy: 61%),
- 52% pedagogów stosuje ćwiczenia oczu (wynik diagnozy: 39%),
- osoby, które ćwiczą wzrok, znają wiele możliwości treningu wzroku,
- 94% respondentów tej grupy poprawnie określa odległość wzroku od książki podczas czytania (wynik diagnozy: 91%).

PRACONWICY SZKOŁY:

- **wszyscy pracownicy szkoły** wiedzą, jak dbać o wzrok (wynik diagnozy: 86%),
- 33% osób wskazuje witaminę A jako korzystną dla naszego wzroku,
- 33% uważa kolor zielony za kojący dla oczu,
- 34% wie, że klimatyzacja ma niekorzystny wpływ na nasze oczy,
- 60% respondentów nie zapomniało w tym roku o wizycie u okulisty (wynik diagnozy: 71%),
- **wszyscy pracownicy szkoły** stosują trening wzroku i podają przykłady ćwiczeń oczu (wynik diagnozy: 43%),
- **wszyscy** badani tej grupy znają prawidłową odległość wzroku od książki podczas czytania (wynik diagnozy: 43%).

Upowszechnianie wiedzy dotyczącej troski o wzrok jest niezwykle ważne. Zatem ogromnie cieszy fakt, że dzięki całorocznym działaniom w ramach realizacji Planu Pracy Szkoły Promującej Zdrowie świadomość całej społeczności szkolnej w tym temacie znacząco wzrosła, w każdym aspekcie tego zagadnienia.