

INNOWACJA PEDAGOGICZNA:

„POLUBIĆ CISZĘ”

Rodzaj innowacji: metodyczno- organizacyjna

Dyrektor szkoły: mgr Halina Winkler

Autorzy innowacji: mgr Karol Pawlas, mgr Martyna Jezusek-Stopa

Wdrażający innowację: mgr Karol Pawlas, mgr Martyna Jezusek-Stopa

Miejsce wdrażania działalności innowacyjnej:

Szkoła Podstawowa nr 1 z oddziałami dwujęzycznymi i integracyjnymi im. Adama Mickiewicza w Markłowicach, ul. Wyzwolenia 160, 44-321 Markłowice

Nazwa innowacji: „Polubić ciszę”

Data rozpoczęcia i przewidywany czas trwania innowacji: 01.10.2019 – 31.05.2020

Zasięg innowacji: oddziały klasowe I – V, rodzice uczniów

Logo innowacji:



OPIS INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ

Uzasadnienie wprowadzania zmian:

Współczesny świat zdominowany przez zabieganie, pośpiech, hałas nie jest zbyt przychylny prawidłowemu funkcjonowaniu i rozwojowi ucznia. Dostarcza mu nadmiaru różnorodnych, niepotrzebnych, a często wręcz zagrażających intensywnych doznań oraz bodźców wzrokowych i słuchowych (telewizja, komputer, telefon komórkowy, ruch uliczny, nadmiar dekoracji i zabawek w otoczeniu dziecka, itd.). Często wśród natłoku zajęć i przedmiotów dzieciom brakuje czasu na relaks. Zdarza się również tak, iż wśród fali bodźców nie mają odpowiednich warunków do odpoczynku, wyciszenia i wsłuchania się w siebie oraz w otaczający ich świat. Na nadmiar bodźców i stres dzieci mogą z jednej strony reagować rozdrażnieniem, pobudzeniem, **hałasem**, krzykiem, napięciem emocjonalnym czy agresją, z drugiej zaś strony zdarzają się reakcje wręcz odwrotne – izolacja, zamykanie się w sobie, odcięcie emocjonalne.

Do prawidłowego rozwoju dziecko potrzebuje w swoim aktywnym życiu nie tylko działania, lecz również **wyciszenia** - czasu dla siebie, żeby pomyśleć, odpocząć, zregenerować siły. Świadome odprężenie przywraca wewnętrzną równowagę, pozwala na uspokojenie organizmu, wyciszenie układu nerwowego, synchronizuje pracę mózgu, rozwija świadomość ciała i świadomość własnego stanu emocjonalnego.

Tworząc tę innowację pedagogiczną mamy na celu **kształtowanie prawidłowych postaw prozdrowotnych uczniów** w zakresie troski o własne zdrowie, równowagę i higienę psychiczną w przyjaźni z ciszą. Wdrożenie innowacji ma służyć rozwijaniu wśród uczniów naszej szkoły umiejętności radzenia sobie z hałasem, stresem i nadmiarem emocji, odprężania się i wyciszania. Postaramy się kształtować te umiejętności w sposób atrakcyjny i przyjemny dla dzieci, organizując różne sytuacje zabawowe, humorystyczne, odprężające, relaksacyjne, sprzyjające rozładowaniu emocji. Zajęcia będą odbywać się w atmosferze spokoju i ciszy, z wykorzystaniem metod aktywizujących oraz odpowiednich pomocy i rekwizytów.

Zajęcia prowadzone w ramach innowacji mają pomóc dzieciom w odkrywaniu niedocenianej w obecnych czasach wartości ciszy. Ciszy rozumianej nie jako przymus milczenia, ale jako stan wewnętrznego spokoju i skupienia, który wzbogaca ludzkie doświadczenia i odczucia. Żądanie ciszy i spokoju uczniowie często słyszą jako nakaz, brzmiały i odbierany zwykle raczej w nieprzyjemnej formie (upominający ton głosu, karcące spojrzenie), itp. Proponowana innowacja ma to zmienić. Chcielibyśmy, by uczniowie uczestniczący w niej docenili znaczenie odpoczynku, koncentracji i głębszego poznawania siebie, dzięki odpowiednio dobranym zabawom, ćwiczeniom zmysłów, wprowadzeniu pewnych indywidualnych zasad i grupowych rytuałów. Chcemy, by uczniowie zaprzyjaźnili się z ciszą.

Jak powstał pomysł:

Idea harmonijnego rozwoju dzieci jest bliska twórcom innowacji. Zarówno z punktu widzenia logopedy, jak i psychologa szkolnego w pracy z uczniami niezwykle istotna jest psychoedukacja w zakresie sposobów kształtowania pozytywnych nawyków prozdrowotnych oraz umiejętności osiągania wewnętrznej równowagi. Wielokrotne pomiary poziomu hałasu, dokonywane przez logopedę szkolnego na szkolnych korytarzach wykazywały zbyt wysokie jego natężenie w czasie przerw, co jak już zostało uzasadnione powyżej może wywierać negatywne skutki zarówno na proces nauki, jak i na całościowy rozwój dzieci (sytuacja dotyczy budynku szkoły, w którym uczą się uczniowie klas I – V). Również w gabinecie psychologa szkolnego coraz częściej pojawiają się uczniowie przejawiający trudności w zakresie rozpoznawania, kontroli i ekspresji emocjonalnej, uczniowie mający trudności z koncentracją, z objawami psychosomatyzacji napięcia emocjonalnego. W myśl zasady, iż wczesna profilaktyka zawsze jest lepsza od konieczności późniejszej terapii, wspólnie doszliśmy do wniosku, iż wzmożone działania psychoedukacyjne wśród społeczności uczniowskiej najmłodszych klas może przynieść wymierne skutki na przyszłość.

PRZEWIDYWANE EFEKTY INNOWACJI

Dzięki innowacji pedagogicznej uczniowie:

- polubią ciszę;
- będą potrafili świadomie unikać hałasu;
- będą potrafili wybierać i dobierać odpowiednie dla siebie sytuacje z udziałem ciszy;
- nauczą się metod relaksacji oraz skupienia uwagi;
- będą mieli możliwość kształtowania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach stresowych;
- poznają sposoby odreagowywania emocji w sposób konstruktywny;
- dowiedzą się, w jaki sposób hałas i chaos wpływają na proces uczenia się;
- nauczą się organizować miejsce oraz czas nauki i odpoczynku w optymalny, sprzyjający pracy układu nerwowego sposób.

Innowacja pedagogiczna zakłada przeprowadzenie następujących działań:

- Wprowadzenie do przebiegu dnia lub działań grupy elementów organizacyjnych, które pomogą dzieciom w eliminowaniu i unikaniu hałasu, osiągnięciu większego spokoju wewnętrznego i zdolności koncentracji, m.in.:
 - ✓ grupowy rytuał na powitanie i na zakończenie dnia;
 - ✓ relaks np. przy muzyce klasycznej, relaksacyjnej, bajkach relaksacyjnych;
 - ✓ częste przerwy w ciągu dnia na wyciszenie (wykorzystanie jako „przerwy” prostych ćwiczeń relaksacyjnych, oddechowych).
- Przeprowadzenie cyklu zajęć pod hasłem „Królowa Cisza” (np. zajęcia uświadamiające dzieciom szkodliwość hałasu; zajęcia doskonalące umiejętność rozpoznawania i konstruktywnego radzenia sobie z hałasem).
- Zbudowanie „Pałacu Królowej Ciszy” - kącika relaksacyjno-wyciszającego - specjalnie wyodrębnionego miejsca w sali, gdzie dzieci będą mogły odprężyć się, zrelaksować, wyciszyć.
- Zorganizowanie kącika kreatywnego, w którym będą przygotowane materiały do pracy indywidualnej, do korzystania przez dzieci w dowolnym czasie.
- Wykonanie pomocy i rekwizytów do zajęć („Zapach Ciszy”, „Stworki Cichorki”, itp.)
- Spotkania z logopedą szkolnym na temat „Hałas i cisza”.
- Cykl zajęć z psychologiem szkolnym mających na celu kształtowanie umiejętności:
 - ✓ wyciszenia i relaksacji (min. elementy treningu autogenego Schulza, techniki wizualizacji, ćwiczenia oddechowe, rysunkowe)
 - ✓ odreagowywania emocji w sposób konstruktywny;
 - ✓ prawidłowej organizacji miejsca i czasu nauki oraz wypoczynku.
- Zorganizowanie konkursu grupowego dla klas I-IV pt. „Królowa Cisza”.
- Zorganizowanie eksperymentów z udziałem uczniów klas V - „Dzień bez mediów”.
- Wykonanie pomiarów natężenia hałasu na korytarzach w czasie przerw międzylekcyjnych.
- Przeprowadzenie badań otoskopowych uszu uczniów.
- Przeprowadzenie spotkania pedagogicznego z udziałem rodziców, które stałoby się inspiracją do przeniesienia pozytywnych efektów innowacji na grunt rodzinny.

Ewaluacja innowacji:

Końcowej ewaluacji innowacji dokonamy na przełomie maja i czerwca 2020 r. Z jej wynikami zapoznamy radę pedagogiczną oraz społeczność uczniów – powstanie prezentacja multimedialna prezentująca podsumowanie innowacji.

Ewaluacja innowacji pozwoli ocenić stopień realizacji założonych celów i działań, skuteczność form i metod pracy, przyrost wiedzy i umiejętności uczniów.

Ewaluacja przeprowadzona będzie na podstawie:

- Systematycznej obserwacji dzieci podczas realizacji treści innowacji - organizowanych zajęć i zabaw, a także podczas działań podejmowanych spontanicznie (zaangażowanie, aktywność uczniów, chęć uczestniczenia w zajęciach; umiejętności relaksacji, radzenia sobie z emocjami);
- Wywiadów z dziećmi oraz wychowawców klas 1-3 (stawianie pytań dotyczących atrakcyjności zajęć, wrażeń dzieci, ich zadowolenia z podejmowanych działań w ramach innowacji; zbieranie opinii o stosowanych metodach i technikach).

Autorzy innowacji:

Bibliografia:

1. Augustyńska D., Radosz J.: Hałas w szkołach (cz. 1) – przegląd badań, *Bezpieczeństwo Pracy - Nauka i Praktyka*, NR90 (456), wrzesień 2009.
2. Augustyńska D., Radosz J.: Hałas w szkołach (cz. 2) – wpływ hałasu szkolnego na uczniów i nauczycieli oraz jego profilaktyka, *Bezpieczeństwo Pracy - Nauka i Praktyka*, NR 10 (457), październik 2009.
3. Brzezińska A.: *Psychologia rozwoju człowieka*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2016.
4. Bukala W.: *BHP w szkole. Praktyczny poradnik z dokumentacją*, ODDK, Gdańsk 2008.
5. Elaine A.: *Wysoko wrażliwe dziecko. Jak zrozumieć dziecko i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?* Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017.

6. Faber J., King J.: Jak mówić, żeby maluchy nas słuchały. Media Rodzina, 2017.
7. Goleman D.: Inteligencja emocjonalna. Media Rodzina, 2007.
8. Green R.: Samo sedno- Trudne emocje u dzieci. Wyd. Edgard, 2014.
9. Hałas. Dopuszczalne wartości parametrów hałasu w środowisku pracy. Wymagania dotyczące wykonywania pomiarów. Numer normy PN-N-01307:1994.
10. Kasprzyk H.: Metodyka wyznaczania poziomu hałasu na stanowisku pracy w przykładach, Politechnika Śląska, Gliwice 2013.
11. Koradecka D.: Bezpieczeństwo i higiena pracy, Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy, Warszawa 2008.
12. Lebecki K., Romanowska-Słomka I.: Zagrożenia fizyczne w środowisku pracy, Wyższa Szkoła Zarządzania Ochroną Pracy, Katowice 2009.
13. Rocznik M.: Fizyka hałasu cz.1., Politechnika Śląska, Gliwice 1996.
14. Rosenberg M.: Porozumienie bez przemocy. O języku życia. Wyd. Czarna Owca, 2016.
15. Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 5 sierpnia 2005 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach związanych z narażeniem na hałas lub drgania mechaniczne (Dz. U. 2005 nr 157 poz. 1318).
16. Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Społecznej z dnia 6 czerwca 2014 r. w sprawie najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy (Dz. U. 2014 poz. 817).
17. Sędłak D., Wycech B.: Zabawy relaksacyjne i wyciszające na zajęciach terapeutycznych. Zabawy. Ćwiczenia. Przerwywniki. Scenariusze zajęć. Wyd. Raabe. 2014.
18. Shanker S., Barker T.: Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości. Wyd. Mamania, 2016.
19. Shanker S.: Self-Reg – metoda samoregulacji. Wyd. Mamania, 2016.
20. Siegel D.: Zintegrowany mózg- zintegrowane dziecko. Rebis, 2013.
21. Snel E.: Moja supermoc. Uwaga i spokój żabki. 2018.
22. Uzarczyk A.: Czynniki szkodliwe i uciążliwe w środowisku pracy, ODDK, Gdańsk 2009.