

1. Tytuł innowacji:

„Ciszej, proszę...”

2. Autorzy innowacji:

Iwona Chojnacka

Dorota Król

Renata Kaczmarek

Żywilla Umińska

3. Rodzaj innowacji:

wychowawczo-zdrowotna



4. Wstęp – uzasadnienie celowości wprowadzenia innowacji:

Współczesny świat zdominowany jest przez pośpiech, zabieganie i hałas, który powoduje zmęczenie, rozdrażnienie i rozkojarzenie. Dostarcza nadmiaru różnorodnych, niepotrzebnych, wręcz zagrażających, intensywnych doznań

i bodźców (telewizor, komputer, komórka, gry komputerowe, ruch uliczny itp.). Szczególne nasilenie hałasu obserwuje się w szkołach, zwłaszcza na przerwach, podczas których młodzież próbuje odpocząć po odbytej lekcji i przygotować się do następnej. Maluchy po wyjściu z sali lekcyjnej chcą zażyć ruchu, więc skaczą i biegają. Nierzadko dochodzi do przejawów agresji, a tej „dziecięcej relaksacji” towarzyszą wrzaski, piski i tupot nóg. Takie głośne sposoby spędzania wolnych chwil nie są obojętne dla naszego zdrowia fizycznego i psychicznego. Każdy z nas, zarówno dziecko, jak i dorosły potrzebuje oprócz aktywnego działania również czasu dla siebie, chwili na wyciszenie, żeby pomyśleć, zregenerować siły, po prostu odpocząć.

Ta innowacja ma na celu kształtowanie prawidłowych postaw prozdrowotnych dzieci i młodzieży w zakresie troski o własne zdrowie, równowagę i higienę psychiczną w przyjaźni z ciszą.

5. Adresaci programu:

- uczniowie Szkoły Podstawowej z Oddziałami Dwujęzycznymi w Opalenicy
- rodzice uczniów
- nauczyciele i pracownicy szkoły

6. Rozmiar przestrzenny:

Szkoła Podstawowa
z Oddziałami Dwujęzycznymi
im. A i Wł. Niegolewskich
w Opalenicy



7. Rozmiar czasowy:

rok szkolny 2019/2020 z możliwością kontynuacji

8. Cele:

Cel ogólny:

Uświadomienie szkodliwego wpływu hałasu na zdrowie własne i cudze zwłaszcza na terenie naszej szkoły i zrozumienie korzyści wynikających z przebywania w ciszy

Cele szczegółowe:

Uczeń:

- wyjaśnia wpływ hałasu na stan zdrowia człowieka i zwierząt
- poczuwa się do odpowiedzialności za własne zdrowie i środowisko
- proponuje sposoby ograniczenia hałasu w szkole
- wyrabia właściwe nawyki postępowania chroniące przed hałasem

9. Sposób realizacji:

Metody:

- podające (prelekcje, pogadanki, opisy, opowiadanie, objaśnienia)
- problemowe (aktywizujące)
- zadania do wykonania

Formy realizacji:

- indywidualna
- grupowa
- zbiorowa

10. Harmonogram działań:

Lp.	Zadanie	Opis działania	Osoba odpowiedzialna/klasa	Termin realizacji
1.	Włączenie w innowację wszystkich członków Rady Pedagogicznej oraz pracowników szkoły	Zapoznanie Rady Pedagogicznej z innowacją „Ciszej, proszę...”. Rozpropagowanie informacji o innowacji wśród pracowników szkoły. Uzyskanie akceptacji Rady Pedagogicznej.	autorzy innowacji	wrzesień 2019
2.	Włączenie rodziców w realizację innowacji	Uświadomienie rodzicom konieczności podjęcia dodatkowych działań eliminujących hałas w szkole i w domu, przedstawienie innowacji podczas zebrań z rodzicami, zachęcenie do współpracy w jej realizacji.	wychowawcy oddziałów przedszkolnych oraz klas 1-8	wrzesień 2019
3.	Przeczytaj – będziesz wiedział więcej	<ul style="list-style-type: none"> Ustawienie w korytarzach szkolnych tablic informacyjnych związanych z innowacją. 	Iwona Chojnacka, Dorota Król (ul. Farna), Renata Kaczmarek, Żywilla Umińska (ul. Poznańska)	październik 2019
		<ul style="list-style-type: none"> Konkurs na tematyczną gazetkę w salach lekcyjnych oraz w świetlicach; prezentacja materiałów nt. szkodliwości hałasu i sposobów jego ograniczenia przez uczniów. 	wychowawcy oddziałów przedszkolnych oraz klas 1-8	do 18 października 2019
		<ul style="list-style-type: none"> Pomysł każdej klasy na hasło promujące ciszę i wywieszenie go w widocznym miejscu. 	wychowawcy oddziałów przedszkolnych oraz klas 1-8	styczeń 2020

4.	Twój pomysł na ciszę w szkole	Zainstalowanie skrzynki pomysłów, do której uczniowie przekazują swoje przemyślane pomysły na walkę z hałasem w szkole.	Iwona Chojnacka, Dorota Król (ul. Farna), Renata Kaczmarek, Żywilla Umińska (ul. Poznańska)	wrzesień 2019
5.	Każdy ci powie, że cisza to zdrowie	<ul style="list-style-type: none"> W ramach godzin wychowawczych w klasach 4-8 przeprowadzenie cyklu zajęć uświadamiających, czym jest hałas oraz jaki jest jego negatywny wpływ na samopoczucie i zdrowie człowieka, ze szczególnym zwróceniem uwagi na natężenie hałasu podczas przerw szkolnych. Wychowawcy zbierają pomysły na ciszę od uczniów, które umieszczają w skrzynce pomysłów. Przewidziana nagroda (np. tarcza) za najciekawsze pomysły. 	wychowawcy klas 4-8	cały rok szkolny
		<ul style="list-style-type: none"> Podpisanie z uczniami klasowego kontraktu ciszy. 	wychowawcy klas 1-8	październik 2019
		<ul style="list-style-type: none"> W każdej klasie, raz na tydzień w piątek, uczniowie otrzymują w nagrodę za ciche zachowanie identyfikatory z napisem „Szkolny Przyjaciel Ciszy”. 	wychowawcy oddziałów przedszkolnych oraz klas 1-3	cały rok szkolny
6.	„Strażnicy Ciszy”	Powołanie w każdej klasie po dwóch na tydzień „Strażników Ciszy”, którzy będą promowali spędzanie przerw bez hałasu i zareagują na hałaśliwe zachowanie koleżanek i kolegów. Przygotowujemy specjalne identyfikatory.	wychowawcy oddziałów przedszkolnych oraz klas 1-8	cały rok szkolny

7.	Światowy Dzień Zdrowia pod hasłem „Walczę z hałasem – wybieram ciszę”	<ul style="list-style-type: none"> Przygotowanie barwnych, oryginalnych znaczków będących symbolem opowiedzenia się za zwalczaniem hałasu. 	wychowawcy oddziałów przedszkolnych oraz klas 1	marzec 2020
		<ul style="list-style-type: none"> Przygotowanie oryginalnych haseł i wierszyków, których dopełnieniem będzie ciekawa oprawa plastyczna. 	wychowawcy klas 2-3	marzec 2020
		<ul style="list-style-type: none"> Wykonanie plakatów zawierających hasło będące antyreklamą hałasu lub propagujące korzyści z przebywania w ciszy. 	Małgorzata Koszuta, nauczyciele plastyki, wychowawcy klas 4-8	marzec 2020
		<ul style="list-style-type: none"> Konkurs na nazwę Dnia Świadomości Zagrożenia Hałasem w szkole. Uczniowie zgłaszają swoje pomysły (konkurs indywidualny). 	opiekunowie Samorządu Uczniowskiego: Karina Przybylska, Anita Opala	marzec 2020
		<ul style="list-style-type: none"> W klasach 0-3 Światowy Dzień Zdrowia 	Dorota Kaczmarek	marzec 2020
8.	Czym jest dla mnie cisza?	Przygotowanie opowiadania lub innej formy wypowiedzi literackiej.	Mirosława Ginter, nauczyciele j. polskiego, klasy 4-8	marzec 2020
9.	Zakaz hałasowania – konkurs na piktogramy lub znaki drogowe zachęcające do zachowania ciszy	Przygotowanie prac plastyczno-technicznych w formie piktogramów lub znaków symbolizujących ciszę i zakaz hałasowania; rozmieszczenie najciekawszych propozycji w widocznych miejscach na szkolnych korytarzach; oznaczenie znakami najgłośniejszych miejsc w szkole.	Anna Owsiańska, nauczyciele techniki	styczeń/luty 2020

10.	Kącik ciszy/relaksu	<ul style="list-style-type: none"> Wyznaczenie w szkole i urządzenie jednej sali, w której uczniowie będą mogli spędzać długie przerwy w ciszy (ul. Poznańska – sala 301, ul. Farna – gabinet pedagoga). 	dyrekcja, pracownik obsługi – pani sprzątaczką (ul. Poznańska), Sylwia Pasiciel, Alina Ławniczak (ul. Farna)	wrzesień 2019
		<ul style="list-style-type: none"> Opracowanie regulaminu Kącika ciszy/relaksu. 	Renata Kaczmarek	październik 2019
11.	Przygotowanie gazetki – Jednodniówki	Opracowanie i rozpropagowanie wśród nauczycieli i uczniów tematycznej gazetki.	klasy 1-3 – Iwona Chojnacka, Dorota Król, klasy 4-8 – Mariola Borowiak	I-połowa kwietnia 2020
12.	Posłuchaj natury	Spacery i wycieczki do parku, lasu, na łąkę...	wychowawcy, nauczyciele, rodzice	cały rok szkolny
13.	Prelekcja, pogadanki dla rodziców	<ul style="list-style-type: none"> Spotkanie z audiologiem; wyjaśnienie rodzicom z medycznego punktu widzenia szkodliwego wpływu hałasu na samopoczucie i zdrowie człowieka; zachęcenie do badania słuchu. 	dyrekcja, higienistka szkolna	w styczniu przed wywiadówkami
		<ul style="list-style-type: none"> Badanie słuchu. 	dyrekcja, higienistka szkolna	wg możliwości
14.	Szkolny Kodeks Cichej Przerwy	Opracowanie regulaminu zachowania na przerwie (dotyczy przerw w korytarzach szkolnych np. podczas niesprzyjającej pogody).	opiekunowie Samorządu Uczniowskiego: Karina Przybylska, Anita Opala	październik/ listopad 2019

15.	Badanie poziomu hałasu	Pomiar poziomu hałasu w wybranych sytuacjach szkolnych, publikacja wyników na stronie szkoły i w gazetce szkolnej.	pedagog, opiekunowie Samorządu Uczniowskiego	październik/ luty/maj
16.	Klasowy kącik planszowy	Uczniowie korzystają z gier planszowych w swoich salach lekcyjnych w wyznaczonym przez nauczyciela momencie dnia (klasy 0-3).	wychowawcy oddziałów przedszkolnych oraz klas 1-3	cały rok szkolny
17.	Jem i słucham – muzyka relaksacyjna w stołówkach	Mobilizowanie do kulturalnego spożywania posiłków w ciszy; ul. Poznańska – czwartki, ul. Farna – środy.	psycholog Alina Ławniczak (ul. Farna), nauczyciel dyżurujący (ul. Poznańska)	cały rok szkolny
18.	Aktywne spędzanie przerw	Kontynuacja muzycznych przerw, które są alternatywą dla biegania w czasie przerw.	Agnieszka Wojciechowska (ul. Poznańska), Dorota Kaczmarek, Monika Kasperczak (ul. Farna)	cały rok szkolny (raz w miesiącu)
19.	„W przyjaźni z ciszą”	Przygotowanie prezentacji multimedialnej nt. hałasu i jego negatywnego wpływu na nasze samopoczucie i zdrowie.	nauczyciele informatyki: Anna Owsiańska, Sebastian Szaferski, Roman Kurowiecki	luty 2020
20.	Relaks w ciszy	Przestrzeganie zasad cichej zabawy i odpoczynku w ciszy w wyznaczonych godzinach w świetlicach i oddziałach przedszkolnych.	wychowawcy świetlic, wychowawcy oddziałów przedszkolnych	cały rok szkolny
21.	Szkolny Dzień Ciszy	Uczniowie w szkole zachowują się ciszej.	nauczyciele przedmiotów, wychowawcy klas	kwiecień 2020

22.	Lekcje o dźwięku, hałasie, szkodliwości hałasu	<p>W miarę możliwości, na każdym przedmiocie i w każdej klasie lekcja na temat hałasu. Kilka propozycji do wykorzystania:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ <u>fizyka, przyroda kl. 6</u> – czym jest dźwięk, rodzaje dźwięków, hałas – dopuszczalny, szkodliwy, zobaczyć dźwięk – eksperyment ▪ <u>biologia</u> – jak odbieramy dźwięki, skutki hałasu dla człowieka ▪ <u>przyroda kl. 4</u> – skutki hałasu dla zwierząt ▪ <u>historia</u> – ciekawostki, sygnały dźwiękowe wykorzystywane w czasach historycznych ▪ <u>geografia</u> – najgłośniejsze miasta świata, mapa hałasu w naszej szkole ▪ <u>muzyka</u> – piosenka o ciszy ▪ <u>wychowanie fizyczne</u> – porozumiewanie się bez dźwięku: pantomima, zabawa w kalambury ▪ <u>informatyka</u> – podstawowe zwroty w języku migowym ▪ <u>język polski</u> – hałas i cisza w utworach literackich, twórczość własna dzieci na temat ciszy: wiersz, opowiadanie, komiks... ▪ <u>języki obce</u> – wzbogacanie słownictwa o wyrazy związane z dźwiękiem, hałasem, ciszą, itp. 	nauczyciele wszystkich przedmiotów	cały rok szkolny
-----	--	---	------------------------------------	------------------

11. Oczekiwane efekty:

Uczeń:

1. Zna poziom natężenia hałasu w szkole i w innych miejscach, w których przebywa.
2. Potrafi określić negatywny wpływ hałasu na organizm człowieka, a szczególnie na narząd słuchu.
3. Zachowuje się ciszej.
4. Świadomie wybiera „ciche” miejsca w szkole (np. biblioteka, pokój ciszy/relaksu).
5. Aktywnie włącza się w innowację wypracowując materiały do zaprezentowania na gazetkach szkolnych oraz podczas Światowego Dnia Zdrowia.

12. Środki, materiały, sprzęt:

tablice informacyjne, gazetki, sprzęt multimedialny, magnetofony, płyty z muzyką relaksacyjną, miernik hałasu, materiały i przybory do prac plastycznych: kartony, bloki, farby, kredki itp.

13. Osoby, instytucje wspomagające:

- dyrekcja szkoły
- wychowawcy, nauczyciele
- rodzice uczniów
- pracownicy szkoły
- zaproszony lekarz audiolog

14. Ewaluacja:

Ewaluacja innowacji pozwoli ocenić stopień realizacji założonych celów i działań oraz skuteczność form i metod pracy.

Ewaluacja innowacji ma na celu pozyskanie informacji zwrotnych wynikających z:

- analizy wyników pomiaru natężenia poziomu hałasu podczas przerw
- obserwacji zachowań dzieci i młodzieży
- częstotliwości korzystania z kącików ciszy/relaksu
- wniosków wynikających z ankiety sprawdzającej poziom wiedzy uczniów nt. roli ciszy i szkodliwości hałasu

Miernikiem efektywności działań będą:

- wytwory uczniów: prace plastyczne, plakaty, rymowanki, opowiadania...
- zmiana zachowań uczniów w szkole (sale lekcyjne, stołówki szkolne, korytarze, świetlice, boiska szkolne)
- wyniki pomiaru natężenia hałasu

Oczekujemy, że po realizacji innowacji dzieci i młodzież polubią ciszę, będą potrafiły świadomie unikać hałasu, same go nie generując, będą wybierać i dobierać odpowiednie dla siebie sytuacje z udziałem ciszy.

