

WEWNĄTRZSZKOLNY PROGRAM EDUKACYJNY, WYCISZAJĄCY.

**STWORZONY DLA POTRZEB SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 32
W CHORZOWIE**

WSTĘP:

Z uwagi na narastający w szkole problem nadmiernego hałasu i narastającej agresji wśród uczniów podjęliśmy działania profilaktyczne w zakresie zapobiegania i przeciwdziałania nadmiernemu hałasowi. W związku z powyższym przystąpiliśmy do stworzenia wewnątrzszkolnego programu edukacyjnego, wyciszającego.

NAZWA PROGRAMU: „CISZA”

DATA ROZPOCZĘCIA: 30.09.2005 31.05.2006

CELE GŁÓWNE:

1. Eliminowanie nadmiernego hałasu oraz zachowań agresywnych
2. Propagowanie wśród uczniów pozytywnych sposobów rozładowania napięć

CELE SZCZEGÓŁOWE:

- integracja grupy
- rozładowanie napięcia ruchowego i emocjonalnego
- ćwiczenia koncentracji uwagi

- budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie
- ćwiczenia rozluźnienia ciała
- koordynacja działania w grupie
- poznawanie możliwości własnego ciała
- odreagowywanie napięć
- nauka rozpoznawania własnych i cudzych emocji
- nauka współdziałania i kooperacji w grupie
- nauka rozpoznawania uczuć
- ćwiczenie różnych sposobów radzenia sobie z napięciem w ciele
- podniesienie poczucia własnej wartości
- nauka radzenia sobie z napięciem (relaks)
- doświadczenie współpracy i współdziałania
- utrwalenie więzi grupowych

ADRESACI:

Adresatami programu są uczniowie z klas I – VI Szkoły Podstawowej nr 32 w Chorzowie. Większa część programu dotyczy całej społeczności uczniowskiej. Zajęcia w mniejszych grupach organizowane będą dla dzieci z problemami wychowawczymi, wynikającymi z zaburzeń emocjonalnych, trudnej sytuacji rodzinnej. Grupa tych dzieci została wybrana przez wychowawcę i pedagoga szkolnego.

SPOSÓB REALIZACJI PROGRAMU:

- ✓ Analiza informacji przekazanych przez rodziców i nauczycieli,
- ✓ Spotkanie z lekarzem – przekazanie informacji o szkodliwości hałasu,
- ✓ Przeprowadzenie pogadank w klasach młodszych ilustrowanych pokazem filmu „Jak słyszymy” celem ustalenia propozycji walki z hałasem,
- ✓ Dyskusja w klasach starszych zakończona zapisaniem propozycji dotyczących walki z hałasem,

- ✓ Zorganizowanie dyżurów uczniowskich, ograniczających zachowania agresywne i hałaśliwe,
- ✓ Pokazanie dzieciom możliwości wykorzystania czasu wolnego od nauki w sposób konstruktywny i twórczy,
- ✓ Eliminacja zachowań agresywnych przez stosowanie na zajęciach technik relaksacyjnych, technik plastycznych
- ✓ z zakresu arteterapii, technik wykorzystujących ruch kontrolowany jako formę terapii,
- ✓ ewaluacja programu.

PRZEWIDYWANE EFEKTY REALIZOWANEGO PROGRAMU:

- ✓ Wzrost świadomości zagrożeń spowodowanych hałasem
- ✓ Poprawa samopoczucia uczniów, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa,
- ✓ Zmniejszenie częstotliwości występowania zachowań agresywnych i hałaśliwych,
- ✓ Nawiązanie pozytywnych relacji z rówieśnikami,
- ✓ Dostarczenie propozycji alternatywnych form spędzania wolnego czasu,

SPOSÓB EWALUACJI:

- Konkurs plastyczny w klasach I – III
- Test z zakresu wiedzy o szkodliwości hałasu w klasach IV - VI

ZADANIA	ŚRODKI REALIZACJI	TERMINY	ODPOWIEDZIALNI	UWAGI
1. Diagnoza problemu	<ul style="list-style-type: none"> - Rozmowy z rodzicami, ankiety - Sygnały ze strony nauczycieli i uczniów 	Wrzesień 2005	Zespół odpowiedzialny.	

ZADANIA	ŚRODKI REALIZACJI	TERMINY	ODPOWIEDZIALNI	UWAGI
2. Działania ukazujące problematykę szkodliwości hałasu.	<ul style="list-style-type: none"> - spotkanie z lekarzem dotyczące tematyki szkodliwości hałasu 	Styczeń 2006	Zespół odpowiedzialny.	
3. Działania zmierzające do eliminowania hałasu w szkole.	<ul style="list-style-type: none"> - Pogadanki w klasach młodszych - Przedstawienie problemu i dyskusja w klasach starszych. 	Styczeń 2006	wychowawcy	
a) długoterminowe	<ul style="list-style-type: none"> - Ustalenie z samorządem szkolnym terminu „Szkołnego dnia walki z hałasem” 	Styczeń 2006	Zespół odpowiedzialny. Samorząd szkolny.	<ul style="list-style-type: none"> - Jedna przerwa w tym dniu spędzana będzie przez uczniów w ciszy. - Jedna godzina w świetlicy organizowana będzie w tym dniu

ZADANIA	ŚRODKI REALIZACJI	TERMINY	ODPOWIEDZIALNI	UWAGI
b) okazjonalne.	<p>forma zdyscyplinowania uczniów”</p> <ul style="list-style-type: none"> - program „Spotkania z wyobraźnią- elementy arteterapii” - Program „Papierowe fantazje” jako propozycja zajęć manualnych rozładowujących napięcia. - Organizacja „Tygodnia ciszy”. - Korelowanie 	23-27.01.2006	<p>J.Pakuza A. Labus</p> <p>Zespół odpowiedzialny. B.Bryk E.Antlauf</p>	<ul style="list-style-type: none"> - konkurs plastyczny: „Co można zrobić w ciszy?” - konkurs literacki „Cisza”. - Konkurs plastyczny: „Symbol ciszy”.

ZADANIA	ŚRODKI REALIZACJI	TERMINY	ODPOWIEDZIALNI	UWAGI
	<p>programu profilaktycznego przeciwko hałasowi ze szkolnym kalendarzem imprez.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Święta Bożego Narodzenia - Święta Wielkanocne - Dzień Matki 	<p>Na bieżąco</p> <p>19-22.12.2005</p> <p>16-17.04.2006</p>	<p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Zespół odpowiedzialny.</p> <p>Zespół odpowiedzialny.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - konkurs plastyczny w „Dniu Ziemi” na plakat p.t. „Cisza”. - Prezentacja przedstawień dotyczących „Ciszy” w Dniu Wiosny. - puszczanie kołęd na przerwach, - zajęcia plastyczne „Co można zrobić w ciszy?” (ozdoba świąteczna). - Zajęcia inspirowane ciszą: A/Twórczość literacka B/twórczość plastyczna (kartka świąteczna). - organizacja wieczornicy,

ZADANIA	ŚRODKI REALIZACJI	TERMINY	ODPOWIEDZIALNI	UWAGI
		Maj 2006	Zespół odpowiedzialny.	prezentującej twórczość uczniów inspirowaną tematem „Cisza”.

Opracowanie programu:
 Antlauf Ewa
 Bryk Beata
 Krawczyk Elżbieta
 Kwiatkowska Bożena
 Owoc Karina
 Pakuza Jolanta

Scenariusz zajęć dla klas II - III

JAK ZAREAGOWAĆ ?

Forma : praca w małych grupach

Pomoce : karta pracy, przybory do pisania

Przebieg :

Uczniowie , podzieleni na zespoły, opisują sposoby „pokojoych” reakcji na różne frustrujące sytuacje.

Wiele razy w życiu zdarzają się sytuacje, w których ogarnia nas złość. Zastanów się, jak inaczej, bez jej okazywania , można się wtedy zachować.

KARTA PRACY

1. Ktoś w autobusie boleśnie nastąpił ci na stopę.....
.....
2. Kolega znowu spisuje od ciebie zadanie.....
.....
3. Zrobiłeś zakupy, ale mama wysłała cię jeszcze raz, bo zapomniała poprosić cię
wcześniej o kupno masła.....
.....
4. Młodszy brat pogryzmoł ci zeszyt z matematyki.....
.....
5. Ekspedientka w sklepie jest niegrzeczna.....
.....
6. Kierowca autobusu zamknął ci drzwi przed nosem i odjechał.....
.....

7. Od 15 minut nie możesz znaleźć zeszytu.....

.....

8. Starszy brat krzychał na ciebie w obecności kolegów.....

.....

9. Twoja młodsza siostra zawinęła w twoją ulubioną koszulkę swoją lalkę.....

.....

16. Kolega nieprzyjemnie cię przezywa.....

.....

Prace uczniów zostaną odczytane a następnie wyeksponowane na ścianie klasy

Scenariusz zajęć dla klas IV – VI

SŁOWA, KTÓRE RANIĄ

Forma : praca w małych grupach

Pomoce : karty pracy, pisaki

Przebieg :

Uczniowie w małych zespołach ustalają odpowiedź na pytanie zawarte w karcie pracy.

CZY MUSZĘ BIĆ, ŻEBY ZRANIĆ ?

Człowieka można zranić na różne sposoby. Czasem zapominamy o tym, że agresja to nie tylko cios pięścią. Pomyśl i zapisz swoje uwagi, jak inaczej można skrzywdzić drugiego człowieka. Porozmawiaj z kolegami na temat, w jaki sposób powinno się inaczej zachowywać w takich trudnych sytuacjach.

Scenariusz spotkania z lekarzem, pediatrą

Zajęcia dla klas I - VI

OTACZA NAS HAŁAS

Wstęp

Hałas, niezależnie od sposobu powstawania, natężenia i czasu trwania, powoduje dyskomfort psychiczny i jest odczuwany jako uciążliwy. Wywołuje zmęczenie, złe samopoczucie. Może spowodować zmiany chorobowe w organizmie. Najbardziej narażeni na skutki hałasu są mieszkańcy miast, którzy stanowią 61% ludności Polski.

Cele

Po zajęciach uczeń:

- charakteryzuje pojęcie "hałas miejski",
- poznaje rodzaje hałasu i umie określić ich źródło,
- poznaje wpływ hałasu na środowisko i zdrowie człowieka,
- poznaje metody zmniejszania hałasu miejskiego.

Hałas powoduje choroby

Ofiary hałasu

Pewien robotnik był od dawna operatorem koparki. Od pewnego czasu słyszał swoich kolegów tylko wtedy, gdy mówili do niego bardzo głośno. Lekarz, do którego w końcu się udał, stwierdził początki głuchoty.

Pewien 13-letni uczeń mieszka przy ruchliwej ulicy. Wprawdzie śpi dziewięć do dziesięciu godzin na dobę, ale rano budzi się zazwyczaj zmęczony i jest cały dzień markotny i podenerwowany. W szkole trudno mu się skupić. Ten chłopiec jest typową ofiarą hałasu, spowodowanego komunikacją uliczną. Za każdym razem, gdy nocą przejeżdża samochód, jego głęboki sen przechodzi w sen lekki, powierzchowny. Tak się dzieje wiele razy w ciągu nocy. Bez dostatecznie głębokiego snu jego system nerwowy nie może dobrze wypocząć.


Pewna młoda kobieta jest stale poddana działaniu hałasu: w fabryce przy maszynie, w drodze do domu w największym ruchu i w mieszkaniu, które znajduje się nad kawiarnią, gdzie do drugiej w nocy dudni szafa grająca. Kobieta ta, jest nie tylko stale zmęczona i nerwowa, ale od dłuższego czasu cierpi na bóle żołądka. Lekarz określa i zaleca dietę, a przede wszystkim CISZĘ.

Hałas szkodzi zdrowiu.

Hałas może zakłócić nasze dobre samopoczucie.










Może zagrazić naszemu zdrowiu.

Może uszkodzić różne narządy naszego ciała.

obniżenie uwagi	bóle głowy	Przedwczesne zmęczenie
obniżenie zdolności obserwacji		Choroby serca
zaburzenia trawienia		Choroby żołądka
podwyższone ciśnienie krwi		Zaburzenia krążenia krwi
Nerwowość	bezsennaść	Rozdrażnienie

Hałas można zmierzyć

Wielkość hałasu, siłę głosu można zmierzyć specjalnymi przyrządami - fonometrami. Jednostką miary siły głosu jest decybel (dB).

	Decybele	tabela głośności	
	10-20	szum liści	
	30	tykanie zegara	
	40	cicho nastawione radio	
	50-60	normalna rozmowa	
	70	głośna rozmowa	
	80	kosiarka do trawnika	
Szkodliwe dla zdrowia	80-90	ruchliwa ulica	
	100	młot pneumatyczny	
	110	motocykl bez tłumika	
	120	muzyka beatowa	
	140	samolot odrzutowy	
	170	rakieta kosmiczna	

Już przy sile dźwięku o wartości 45 decybeli hałas, jeżeli jest niepożądany, może szkodzić zdrowiu. Hałas powyżej 85 decybeli jest w każdym przypadku szkodliwy dla zdrowia. Istnieją przepisy prawne, zarządzenia i zalecenia władz, mające na celu zwalczanie hałasu. Wiele osób, które dziś cierpią wskutek stale nasilającego się hałasu postuluje bardziej radykalne środki jego zwalczania. Ważne jest, by każdy starał się unikać zbędnego hałasu w swoim otoczeniu.