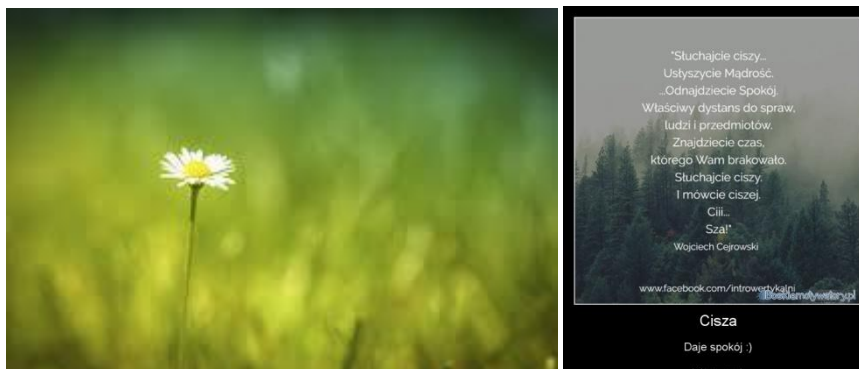


GMINNE CENTRUM EDUKACJI W WĄWRZEŃCZYCACH



Szkolna kampania: **„Dookoła cicho – sza....”**

Termin realizacji: **26 – 28 marca 2018r.**

Uczestnicy: uczniowie klas „0”-7 i II – III G, nauczyciele, rodzice, pielęgniarka szkolna

Wizyta w szkole prof. nadzw. dr hab. Teresy Olearczyk oraz dziekan Krakowskiej Akademii im. A.F. Modrzewskiego Joanny Aksamit i spotkanie z młodzieżą w czasie poprzedzającym kampanię

Cel ogólny szkolnej kampanii:

- **uświadomienie uczniom negatywnego wpływu hałasu na zdrowie człowieka i pozytywnego ciszy,**
- **wskazanie sposobów zapobiegania skutkom hałasu,**
- **wykorzystanie metod relaksacyjnych w szkole,**
- **upowszechnianie ciszy jako zasady kształtowania kultury zachowań i potrzeb człowieka.**
- **Skuteczne obniżenie poziomu hałasu w szkole.**

Cele szczegółowe:

- **uświadomienie uczniom, czym jest hałas i cisza w naszym życiu,**
- **zwrócenie uwagi na wpływ hałasu i ciszy na samopoczucie i zdrowie uczniów i nauczycieli**
- **kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne i cudze zdrowie,**
- **świadome ograniczenie przez uczniów hałasu w swoim otoczeniu,**
- **ograniczenie hałasu na przerwach w szkole,**
- **stosowanie metod relaksacyjnych w szkole i w środowisku domowym,**
- **propagowanie ciszy w kulturze zachowań uczniów.**

Młdzież rzadko stawia zdrowie na pierwszym miejscu. A przecież wiele problemów ze zdrowiem - chociażby otyłość, niedosłuch, czy uzależnienia - zaczyna się już we wczesnym wieku.

Poważnym zagrożeniem dla zdrowia jest hałas panujący w szkołach. Projekt „Dookoła cicho - sza...” ma na celu uświadomić młodym ludziom problem nadmiernego hałasu, zachęcać do poszukiwania jego rozwiązań i podejmowania działań profilaktycznych a także poszukiwać ciszy jako wartości w życiu.

Materiał merytoryczny do realizacji kampanii pod hasłem „Dookoła cicho – sza...” znajduje się w publikacji pt. „Cisza w edukacji szkolnej” autorstwa prof. nadzw. dr hab. Teresy Olearczyk

W książce zawarte są działania i doświadczenia realizowane projektowo w Szkole Podstawowej w Wawrzeńczykach /czytaj strona 54 publikacji oraz materiał badawczy/.

Kilka ważnych informacji z publikacji do wykorzystania przez nauczycieli w rozmowach z uczniami:

„Ciszę pedagogiczną rozumiemy jako umiar pomiędzy hałasem i brakiem absolutnej ciszy. Ciszy powinno być tyle, ile należy w określonej sytuacji i miejscu. Umiejętne korzystanie z ciszy zwiększa efektywność kształcenia. Cisza sprzyja koncentracji, refleksji, rozwojowi myślenia, twórczości, ponadto jest elementem kultury zachowania. Cisza jako wydobywanie i wyzwianie w człowieku/uczniu przez refleksje wszystkiego co najlepsze, jako pomoc w pracy nad sobą, w kształceniu własnej woli. W szkole sprzyja atmosfera spokoju, przyjaźni, zmniejsza napięcie emocjonalne, korzystnie wpływa na pracę w grupie. Odkrywanie zapomnianego wymiaru ciszy, okazuje się zbawienne, a równocześnie związane z potrzebą pracy nad sobą. Cisza pozwala na zbieranie myśli i słów, na stawianie pytań, jest bowiem spotkaniem z samym sobą. Wprowadzenie ciszy do szkoły powinno być świadomą praktyką, podejmowaną przez nauczycieli wraz z uczniami. Hałasem przyjęto określać wszelkie niepożądane, nieprzyjemne, dokuczliwe, uciążliwe lub szkodliwe dźwięki oddziałujące na narząd słuchu i inne zmysły oraz części organizmu człowieka. Hałas to największy „narkotyk” XXI wieku. Człowiek słucha ale nie słyszy. Lekarze alarmują, że w dużych skupiskach ludzkich mamy do czynienia ze „smogiem akustycznym”. Badania wykazują, że hałas w szkołach podczas przerw dochodzi do 110 dB, tymczasem za bezpieczne dla człowieka uważa się natężenie dźwięków do poziomu 85 dB. U dzieci dochodzi do tzw. czasowego podwyższenia progu słyszenia, subiektywnie odbieranego jako czasowy niedosłuch. Co więcej do dziecka nie dociera część informacji przekazywanych przez nauczyciela. Częsty kontakt z hałasem o dużym natężeniu może powodować trwałe uszkodzenie słuchu, a w konsekwencji także obniżoną zdolność koncentracji i stres. Wdrażanie kultury ciszy jest możliwe jedynie wówczas, gdy zarówno nauczyciele jak i uczniowie zaangażują się w ten proces. W naszych klasach istnieją „matryce zachowań”, jest strefa ciszy dla uczniów, strefa ciszy dla nauczycieli,

strefa dla rodziców – ważne aby stosować się do zasad określonych dla tych sfer. Ważnym aspektem w odniesieniu do kultury ciszy jest klimat szkoły, język używany w komunikacji pomiędzy nauczycielami i uczniami oraz strategia nauczania norm oraz zasad realizowanych w klasie a także umiejętne zarządzanie ciszą przez nauczyciela”.

Działania profilaktyczne podejmowane przez szkołę celem wdrażania do kultury ciszy i promowania jej jako wartość wychowawczą w szkole.

- Prelekcje nauczycieli na temat wartości ciszy i konieczności obniżania poziomu hałasu w szkole – opracowanie plakatów i zawieszenie ich na swoich klasach do dnia 23.03.2018r;
- W dniach 26 – 28 marca przed wyjściem na przerwę – przypomnienie przez nauczycieli o obowiązku cichego zachowywania się na przerwach,
- „Bajka terapeutyczna dla najmłodszych” połączona z pracą plastyczną promującą ciszę /najciekawsze prace zawiesić należy na parawanie – ewaluacja/;
- Uczniowie klas starszych SP – wierszyki, rymowanki i ich artystyczna prezentacja/najciekawsze należy umieścić na parawanie – ewaluacja/;
- W klasach gimnazjalnych – esej opracowany przez uczniów na temat „Dookoła cicho – sza...” /najciekawsze należy umieścić na parawanie – ewaluacja/;
- „Dzień bez dzwonka” – dzień 27 marca bez dzwonka – na gazetkach korytarzowych i biurkach w klasach będzie wykaz godzin lekcyjnych, wskazana czujność dyżurnych w celu pomocy nauczycielom;
- Przerwa śródlekcyjna – muzyka i ćwiczenia relaksacyjne /materiał na pulpicie każdego komputera w klasach oraz opisy ćwiczeń w wersji papierowej na biurkach/;
- **„Ucho elektroniczne”** zamieszczone na największym korytarzu w szkole monitorujące hałas w szkole dające sygnał kiedy będzie za głośno poprzez włączenie czerwonego alarmu. Ucho ma trzy kolory i świeci na zielono gdy jest spokojnie, na żółto gdy już jest głośno, a na czerwono włącza się gdy są przekroczone normy hałasu (80 db);
- Przerwa na korytarzu klas młodszych z wykorzystaniem ćwiczeń Eline Snel „uwaga i spokój żabki – moderator Elżbieta Jelonek”;
- „Strefa ciszy dla uczniów” – uruchomienie strażników ciszy w osobach przedstawicieli Zarządu Samorządu Uczniowskiego w celu upowszechniania wśród uczniów regulaminu strefy wiszącego na ścianach, plakat z emotikonką ciszy /korytarz przy sklepiku z miejscem przy stole do wyciszenia się poprzez rysowanie na obrusie z szarego papieru, monitor z prezentacją zdjęć z życia szkoły, biblioteczka z książkami i czasopismami, pufy do wygodnego siedzenia/;
- „Spotkanie z podróżnikiem” w celu wysłuchania opowieści o Japonii i prezentacji zdjęć z podróży – działanie rozbudzające zainteresowania uczniów, koncentrację uwagi na ciekawym materiale i słowach prelegenta przez dłuższy czas w ciszy;
- „Teatr dla najmłodszych” – wdrażanie do kultury ciszy w miejscach kulturotwórczych typu teatr. Wyjazd dzieci klas zerowych i pierwszych na spektakl „Kot w butach” oraz

uczniów klas drugiej i trzeciej na spektakl pt. „Pyza na Polskich drogach” w Teatrze Ludowym w Nowej Hucie.

- Alternatywne spędzanie wolnego czasu – udział grup uczniów w zajęciach jogi prowadzonych przez profesjonalną instruktorkę, absolwentkę naszej szkoły Annę Cichy- Fatygę. Treningi Jogi odbędą się w dniu 28 marca 2018r. w godz. 12⁰⁰ – 15⁰⁰ w Sali oddziału przedszkolnego „0a” według harmonogramu:
 - godz. 12¹⁰ - 12⁵⁵ – klasa VIa,
 - godz. 13⁰⁵ - 13⁵⁰ – klasa VIIb,
 - godz. 14⁰⁰ - 14⁴⁵ – klasy gimnazjalne III AB dziewczęta.**Obowiązkowe** leginsy i t-shirty lub dresy treningowe.
- Ewaluacja działań kampanii „Dookoła cicho – sza...” – w dniu 28 każda klasa zawiesi wytwory swoich działań promujących wartość ciszy /jeden najlepszy lub kilka/ na parawanie ustawionym w „strefie ciszy ucznia” z napisem EWALUACJA.
- „Przyłączamy się”- w 2018 roku **Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem** wypada 24 kwietnia – wtorek.

Materiały do wykorzystania w realizacji zadań kampanii:

- Publikacja pt. „**Cisza w edukacji szkolnej**” autorstwa Teresy Olearczyk,
- Publikacja „Uważność i spokój żabki” Eline Snel,
- film – **wykład na temat szkodliwości hałasu profesora Henryka Skarżyńskiego** z Instytutu Fizjologii i Patologii Słuchu (Internet),
- płyta CD pt. „**Cisza w teorii i praktyce**” – redakcja naukowa **Teresa Olearczyk**

Zawartość CD:

Część pierwsza

1. Fenomen ciszy w aspekcie psychologicznym i pedagogicznej
2. Problem ciszy z punktu widzenia nauk przyrodniczych
3. Cisza w teorii i praktyce pedagogicznej. Obraz interdyscyplinarny
4. Cisza: zjawisko mózgowe czy stan umysłu
5. Cisza w dobie hipertekstualnej samotności
6. Cisza i milczenie w wychowaniu i terapii
7. Cisza i milczenie w terapii
8. Wychowawcze aspekty ciszy
9. Problem ciszy w refleksji pedagogicznej

Część druga

1. Rozważania na temat zasięgu ciszy
2. Sztuka ciszy
3. Cisza i hałas w środowisku życia ludzkiego – wymiar cywilizacyjny, społeczny i egzystencjalny
4. Cisza w tradycji i obyczaju polskim
5. Oblicza ciszy w poezji na wybranych przykładach
6. Przez ciszę do zrozumienia siebie
7. Cisza jak droga do siebie w tradycji jezuickiej
8. Cisza i milczenie – perspektywa monastyczna
9. Cisza jako sposób i umiejętność życia

Projekt opracował zespół promocji zdrowia w szkole

Szkodliwe dla zdrowia
wg WHO



150 dB
start odrzutowca



120 dB
młot pneumatyczny



100 dB
fabryka



80 dB
ruch uliczny



55 dB
rozmowa



30 dB
szept



15 dB
szum liści



0 dB
próg słyszenia