

Publiczna Szkoła Podstawowa nr 14  
im. A. Mickiewicza  
45 – 720 Opole ul. Sz. Koszyka 21  
tel./fax.: (077) 4743191



# „WSŁUCHAJ SIĘ W CISZĘ”



Magdalena Sokołowska  
Urszula Kostrzewska  
Arleta Błaszczak  
Jolanta Wołosz

Opole 2013/2014

## **Zespół projektowy:**

*Magdalena Sokołowska*

*Urszula Kostrzewska*

*Arletta Błaszczak*

*Jolanta Wołosz*

*Jolanta Pytlik*

## **Miejsce realizacji projektu:**

- *Publiczna Szkoła Podstawowa nr 14  
im. Adama Mickiewicza  
45-720 Opole ul. Koszyka 21  
tel./fax (077) 474-31-91*
- *zadania projektowe będą się koncentrowały wokół najbliższego otoczenia szkoły,*

**Okres realizacji projektu:** *rok szkolny 2013/2014*

**Odbiorcy projektu:** *uczniowie z klas I-III uczęszczający do świetlicy szkolnej*

## **Sekcje projektu:**

- ❖ *Wsluchaj się w siebie (zajęcia z elementami jogi, relaksacji, medytacji oraz kinezylogii edukacyjnej) – Magdalena Sokołowska*
- ❖ *Malownicza cisza (zajęcia plastyczne z elementami arteterapii) – Jolanta Kuliś*
- ❖ *Relaks z muzyką – (zajęcia muzyczno – ruchowe) Arletta Błaszczak, Jolanta Pytlik*
- ❖ *Bajko relaks – (zajęcia bajko terapii) Urszula Kostrzewska*

## **WSTĘP**

Hałas ma ogromny wpływ na zdrowie. W hałasie nauka jest bardzo trudna, niekiedy wręcz niemożliwa. Hałas przyczynia się do znacznego zmniejszenia koncentracji uwagi podczas nauki, a także do zmęczenia umysłowego dziecka. Zmęczenie to spowodowane jest przede wszystkim wzrostem napięcia nerwowego podczas nauki w hałasie. Dzieci przebywające w hałasie, nie potrafią skupić się na nauce. Mają ogromne trudności ze zrozumieniem oraz zapamiętaniem tego co przeczytali. Postanowiliśmy temu zapobiec realizując w świetlicy projekt edukacyjny „*Wysłuchaj się w ciszę*”.

## **CELE PROJEKTU**

**Głównym celem projektu jest relaksacja pozwalająca na odreagowanie napięć, niepowodzeń i agresji.**

**W ramach celu głównego wyodrębniono następujące cele szczegółowe:**

- ❖ integracja grupy podczas zabaw relaksacyjnych,
- ❖ wspólne spędzanie czasu wolnego w cichy sposób podczas pracy twórczej i zabawy,
- ❖ kształtowanie zdolności manualnych i ruchowych, wyobraźni i twórczego myślenia,
- ❖ wykorzystanie form plastycznych w celu wyrażenia uczuć własnych,
- ❖ podnoszenie poziomu samoakceptacji,
- ❖ wspomaganie dziecka mającego problemy z nawiązywaniem kontaktów interpersonalnych,
- ❖ wszechstronny rozwój ucznia,
- ❖ przyczynianie się do zmiany niepożądanych zachowań,
- ❖ rozwijanie wyobraźni dzieci,
- ❖ rozwijanie umiejętności słuchania języka literackiego i posługiwania się nim.

## **METODY I FORMY**

Elementem decydującym o efektywności realizowanego projektu jest odpowiedni dobór metod i technik pracy, umożliwiający dzieciom aktywne uczestnictwo w życiu grupy. W związku z tym zastosowane w trakcie zajęć metody będą zindywidualizowane i dostosowane do:

- grupy wiekowej dzieci,
- ich możliwości i zdolności,
- celów danej pracy,
- rodzaju zajęć.

Efektywności podjętych działań sprzyja zastosowanie metod pobudzających do ekspresji twórczej, opierających się na obserwacji i specyficznych czynnościach praktycznych. W pracy świetlicy dominują metody czynne (oparte na działaniach dziecka), słowne (np. objaśnienie, instrukcje, polecenia, pochwały) oraz oglądowe (np. pokazy, prezentacje, widowiska). Dobór metod został oparty na doświadczeniu wynikającym z pracy pedagogiczno- wychowawczej oraz wiadomościach i umiejętnościach pozyskanych w drodze doskonalenia zawodowego.

W trakcie zajęć zostaną wykorzystane następujące metody i techniki:

- wykład, jako podstawa metoda pokazu angażująca wzrok, dotyk, i inne zmysły,
- obserwacja angażująca wzrok, wyobraźnię, spostrzegawczość,
- pogadanka umożliwiająca kontakt informacyjny nauczyciela z uczniem,
- eksperyment umożliwiający poszukiwanie różnorodnych rozwiązań plastycznych,
- praktyczne działania polegające na projektowaniu, modelowaniu, kopiowaniu,
- filmy, prezentacje multimedialne,
- masaże relaksacyjny,
- muzyka relaksacyjna,
- słuchowiska,
- bajki relaksacyjne,
- opowiadania,
- metoda aktywnego słuchania muzyki według Batii Strauss,
- małe formy teatralne (scenki dramatyczne, pantomima, teatrzyk cieni, teatr lalek – pacynki)
- trening autogenny wg. Anny Polender,
- techniki relaksacji wg. Jacobsona,
- joga

Formy pracy:

- indywidualna,
- zbiorowa,
- grupowa.

### ***EWALUACJA PROJEKTU:***

Podstawą do oceny efektów pracy w trakcie projektu „*Wysłuchajmy się w ciszę*” będzie obserwowanie zachowań uczniów. Szczególną uwagą zostaną otoczeni uczniowie nadpobudliwi, nieśmiali i lękliwi. Ewaluacja zostanie dokonana na podstawie wniosków z wywiadów i ankiet przeprowadzonych wśród uczniów i rodziców. Zostaną one przeprowadzone na początku i na zakończenie realizacji niniejszego projektu. Zainteresowanie dzieci będzie stanowiło istotną informację zwrotną dotyczącą atrakcyjności zajęć.

Realizacja projektu „*Wysłuchajmy się w ciszę*” będzie na bieżąco dokumentowana poprzez:

- publikację zdjęć na stronie internetowej szkoły i w kronice świetlicy,
- zapisy w dziennikach wychowawców,
- wystawę prac plastycznych,
- informacje w gablocie na holu szkoły.

Wnioski oraz spostrzeżenia pomogą w planowaniu dalszych działań, zostaną opracowane w formie sprawozdania.

## ***PRZEWIDYWANE EFEKTY:***

Realizacja projektu ma przynieść pozytywne zmiany w zakresie wyciszenia organizmu oraz umiejętności stosowania ćwiczeń relaksacyjnych oraz oddechowych pozwalających na odreagowanie napięć, niepowodzeń i agresji.

Dzięki różnorodnym działaniom, nastąpi:

- wzrost własnej kreatywności;
- obniżenie napięcia nerwowego, wyciszenie;
- tworzenie pozytywnych nawyków i relacji w grupie;
- podwyższenie samooceny i samoakceptacji;
- rozwinięcie wrażliwości na potrzeby innych ludzi;
- poznanie różnorodnych technik relaksacyjnych;
- integracja grupy podczas zabaw relaksacyjnych;
- wspólne spędzanie czasu wolnego w cichy sposób podczas pracy twórczej i zabawy;

## ***DOKUMENTOWANIE DZIAŁAŃ:***

Działania podejmowane w ramach projektu „*Wysłuchaj się w ciszę*” będą nieustannie dokumentowane, poprzez tworzenie następujących dokumentów:

- regulaminy konkursów,
- ankiety,
- redagowanie gazetek świetlicowych: „*ABC świetlicy*”, „*Baw się razem...*”,
- publikacje nauczycielskie w biuletynie „*Z nauczycielskiej teki*”,
- publikacje internetowe, aktualizacja kroniki internetowej świetlicy,
- prezentacje multimedialne,
- stworzenie bazy z filmami,
- kronika, gablota świetlicowa, zdjęcia,
- zapisy w dzienniku,
- sprawozdanie z realizacji projektu i jego poszczególnych zadań (semestralne, roczne).