

ZESPÓŁ PLACÓWEK OŚWIATOWYCH

w Ruszczy

ul. Szkolna 2, 28-230 Polaniec

woj. świętokrzyskie

tel. 15 865 58 88, R-260037148

.....
Pieczęć szkoły/placówki**PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI W EDUKACJI**
do opublikowania na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Kielcach

Pełna nazwa szkoły/placówki, w której realizowane jest działanie		Szkoła Podstawowa w Zespole Placówek Oświatowych w Ruszczy		
Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki		Mgr Małgorzata Łukaszek		
Adres	Ruszcza, ul. Szkolna 2	Strona internetowa www.zporuszcza.polaniec.pl	Tel.: 15 8655 888	e-mail: zs_ruszcza@poczta.onet.pl
Imię i nazwisko, stanowisko osoby odpowiedzialnej za wartość merytoryczną publikacji		Beata Domagała		
Zakres działania: (proszę zaznaczyć „x” właściwe pole)	Edukacja, dydaktyka	X	Zajęcia pozalekcyjne	
	Wychowanie, opieka i profilaktyka		Pomoc psychologiczno-pedagogiczna	
	Zajęcia wspomagające rozwój ucznia	X	Kształcenie zawodowe	
	Organizacja i zarządzanie		Funkcjonowanie szkoły w środowisku	
	Działania innowacyjne	X	Wyrównywanie szans edukacyjnych	
	Nauczanie zdalne		Warunki i sposoby oceniania	
	Inne obszary (określić jakie)			
Temat działania: Uważność -nasza siła wielka moc.				
Czas/okres realizacji zadania: 03.10.2022- 31.05.2023 r.				
Cele działania: Szczegółowymi celami innowacji było: wyciszenie nadmiernie rozbudzonych emocji, niwelowanie, stresu, podwyższenie odporności psychicznej dzieci, usprawnianie procesów zapamiętywania i uczenia się, rozwijanie umiejętności relaksowania się, rozwijanie kreatywności. Troska o zdrowie psycho-fizyczne dzieci oraz pomoc w umiejętności uspokajania się, wyciszania oraz opanowania sztuki samoregulacji i koncentracji. Celem zajęć było również nabycie umiejętności „wsluchania się” w siebie, odczuwania ciała, swoich potrzeb, emocji, myśli i jednocześnie doświadczania w pełni bodźców z otoczenia bez ich krytycznej oceny. Jako pedagog szkolny, od dłuższego czasu obserwuję wiele zjawisk, problemów z nadpobudliwością, rozdrażnienie, brakiem skupienia uwagi, rozproszeniem. I tu postanowiłam znaleźć receptę wprowadzając do szkoły zajęcia relaksacyjne, wyciszające, oddechowe, które poza bezpośrednim wpływem uspokajającym uczniów, pośrednio wpływają na obniżenie poziomu agresji wśród uczniów.				

Opis działania: W Szkole Podstawowej w Zespole Placówek Oświatowych w Ruszcy od października do kwietnia była realizowana innowacja pedagogiczna „Uważność-nasza siła wielka moc”. Innowacja była adresowana do dzieci klas I-III i grupy przedszkolnej Pszczółki. Miała na celu poprawienie zdrowia psychiczno-fizycznego dzieci poprzez nauczenie ich umiejętności uspokajania się, opanowanie sztuki samoregulacji i koncentracji. Pracowaliśmy w 5 obszarach: oddech mocy, relaksajki- bajki, świat zmysłów, kraina kreatywności i uważne ciało i umysł. Dzieci podczas zajęć słuchały bajek, które pomogły się im zrelaksować i wyciszyć, były ćwiczenia dla umysłu i ciała w formie gier i zabaw a także zadania artystyczne. Na zajęciach dzieci uczyły się zrozumieć swoje wnętrze złości, akceptować swoje emocje, zamiast je tłumić, a także pielęgnować życzliwość do innych. Uczniowie wykonywali różne ćwiczenia, które poprawiały koncentrację uwagi oraz uspokajały, wyciszały. Podczas spotkań stosowane były różnorodne metody i formy pracy: mapa mentalna, karty pracy z ćwiczeniami, praca z tekstem, gra dydaktyczna, relaksajki, bajki, ćwiczenia z uważności, zadania plastyczno-muzyczne wyciszające oraz gry i zabawy. Podczas zajęć uczniowie doskonalili umiejętność skutecznego komunikowania się w różnych sytuacjach. Kształtowali umiejętność formułowania własnych sądów i opinii. Mieli możliwość efektywnego współdziałania w zespole. Relaksowali się przy jesiennym masażu oraz poznawaliśmy świat zmysłów wykorzystując ścieżkę sensoryczną oraz ćwiczenia z Misią i Jogisią.

Innowacja była również realizowana podczas edukacji muzycznej w klasach I-III. Śpiew i muzykowanie to forma, dzięki której dzieci chętnie wyrażają swoje emocje i uczucia. Uczyły się rozładowywania emocji poprzez słuchanie różnej muzyki oraz wyrażały muzykę poprzez prace plastyczną. Odbył się konkurs plastyczny pt., „Las muzyką malowany”. Na lekcjach z edukacji muzycznej uczyliśmy się uważnego słuchania, ale też muzyka służyła im jako forma relaksu, wyciszenia i odprężenia. Uczniowie klasy 2 przechodzili jesienne metamorfozy zamieniając się w wiatr, chmurkę czy kropelkę deszczu. Natomiast uczniowie klasy 1 wyrażali swoje uczucia za pomocą krainy fantazji, czyli pracy plastycznej malowali różnego rodzaju portrety muzyczne. W klasie 3 uczyli się uważnie odbierać świat wszystkimi zmysłami oraz ćwiczyliśmy kreatywność wykonując butelkowe instrumenty, które były wykorzystywane na lekcjach muzyki. Grupa przedszkolna „Pszczółki” odwiedziła „Krainę emocji” z Misiem Emo, który uczył je nazywać, wyrażać, rozpoznawać emocje m.in. takie jak złość, lęk, radość. Dzieci z grupy „Pszczółki” uczestniczyły w rozmowach kierowanych, dotyczących treści wysłuchanych bajek, brały aktywny udział, zabawach z elementem zdrowej rywalizacji, gdzie wszyscy uczestnicy zostali nagrodzeni za wkład i aktywność. Aktywności te podejmowały zarówno przy stolikach jak i na podłodze z wykorzystaniem różnych środków dydaktycznych np. szablonów gwiazdek, magicznego pudełka, dywanika marzeń.

W ramach innowacji odbyły się następujące zajęcia:

- Uważność nasza siła wielka moc.
- Poznajemy świat wokół nas. Spokój żyrafy.
- Oddech mocy-praca z oddechem ćwiczenia.
- Świat zmysłów –ryżowe malowanki.
- Kolory myśli, relaksajki- radzenie sobie w trudnych sytuacjach.
- Uważne ciało i uważny umysł.
- Kraina kreatywności-portrety uczuć.
- Ćwiczenia relaksacyjne z Misią i Jogisią.
- Uważność ze Świętym Mikołajem.
- Chwila szczęścia – koncentracja, identyfikacja emocji.
- Moc uczuć –Gucio się boi.
- Kartonik dobrych słów.
- Spokój żyrafy –jaka pogoda jest we mnie.
- Ćwiczenia rozluźniające dla dzieci –test spaghetti.
- Aktywne słuchanie muzyki-ćwiczenia oddechowe.
- Wyrażanie muzyki środkami plastycznymi.

Dzieci pracowały chętnie, aktywnie uczestniczyły w zajęciach. Podczas spotkań wykorzystywane były pomoce zakupione w ramach innowacji. Szkoła wzbogaciła się w pomoce do stworzenia przestrzeni wyciszenia i relaksu dla dzieci młodszych. Odbyły się również warsztaty dla dzieci klas I-III i grupy przedszkolnej Pszczółki oraz ich rodziców. Warsztaty z uważności przeprowadziła Pani psycholog.

Opis uzyskanych efektów: Uczniowie poprzez działania poznali swoje reakcje w różnych sytuacjach. Nabyli umiejętność poprawnego komunikowania się z innymi członkami grupy, co sprzyja dobremu funkcjonowaniu w zespole i efektywnej współpracy. Dzięki podjętym działaniom nauczyli się szanować siebie i innych. Potrafią zaufać drugiej osobie. Dostrzegają potrzeby rówieśników oraz zwracają uwagę na różnice między ludźmi. Innowacja rozwinęła u uczniów kreatywność i wyobraźnię, umiejętność radzenia sobie w sytuacjach trudnych oraz samodzielnego i grupowego rozwiązywania problemów. W przeprowadzonych ćwiczeniach dzieci uczyły się uważnie odbierać świat wszystkimi zmysłami, postrzegać swoje ciało, które staje się wrażliwsze na to, co dzieje się wokół niego, ale przede wszystkim w nim samym. Dzieci po zajęciach czują się bardziej pewne siebie.
Wnioski z realizacji: Wprowadzenie innowacji przyczyniło się do poszerzenia oferty programowej szkoły. Nastąpiła poprawa samopoczucia i nastroju dzieci Uczniowie nabyli umiejętności relaksowania się i wyciszenia rozbudzonych emocji. Wprowadzenie innowacji również przyczyniło się do rozwoju zawodowego nauczyciela, dało satysfakcję z pracy i eliminowało rutynę. Proces uczenia stał się ciekawszy i łatwiejszy dla uczniów.
Na czyje potrzeby odpowiada działanie (np.: uczniów, rodziców, nauczycieli, administracji placówki, społeczności lokalnej)? Realizacja przedsięwzięcia odpowiada na potrzeby uczniów związane z rozwojem, z pożytecznym spędzaniem czasu na lekcjach/zajęciach, możliwością nauki wyciszenia się i relaksu. Daje uczniom szanse wykazania się i pokazania swoich mocnych stron, ale również odkrycia obszarów, w których mogą się doskonalić. Dla rodziców uczestnictwo dziecka w innowacji oznacza przede wszystkim poszerzenie i urozmaicenie zajęć, rozbudzenie w dziecku zainteresowań, poprawa koncentracji, lepsze funkcjonowanie w grupie rówieśniczej.
W jaki sposób zostanie zapewniona ciągłość /trwałość /cykliczność działania? Innowacja będzie kontynuowana na zajęciach z pedagogiem szkolnym.
Instytucje wspomagające realizację podjętych działań: Urząd Miasta i Gminy w Połańcu.
Trudności w realizacji (ewentualne wskazówki w kwestii rozwiązywania problemów): Brak
Uzasadnienie zgłoszenia: Celem zgłoszenia dobrej praktyki mającej na celu troskę o zdrowie psycho-ficzne oraz pomoc w umiejętności uspokajania się, wyciszenia oraz opanowania sztuki koncentracji. Zmniejszenie poziomu agresji i niezdrowej rywalizacji. Rozwijania umiejętności relaksowania się oraz bycie bardziej wrażliwym i empatycznym. Wprowadzenie tego typu zajęć w szkole miało charakter innowacyjny, profilaktyczny i edukacyjny.
Wykaz załączników: zdjęcia, oświadczenie dyrektora.
Wyrażam zgodę na opublikowanie na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Kielcach przedstawionego przykładu dobrej praktyki. Ruszcza, 22.06.2023 r. Miejscowość, data DYREKTOR Zespołu placówek Oświatowych w Połańcu  mgr Małgorzata Łukaszek Podpis dyrektora szkoły/placówki