

## **PROGRAM WŁASNY pt. „, CISZA – LUBIĘ TO!”**

**opracowała mgr Aleksandra Robaszkiewicz**

Pracując w szkole spotykamy się z nim każdego dnia . Najbardziej przeszkadza nam podczas przerwy. Jednak z perspektywy wychowawcy świetlicy, to właśnie tu jest naszym największym wrogiem. Hałas, bo o nim mowa, wpływa destrukcyjnie na nasze samopoczucie. Dzieci korzystające z opieki świetlicy szkolnej przebywają w niej czasem kilka godzin, niestety przeważnie są to godziny spędzone w atmosferze dalekiej od ciszy, która powoduje u nich rozdrażnienie, bóle głowy, spadek koncentracji oraz problemy z zachowaniem.

Dlaczego dzieci są rozkrzyczane i hałaśliwe? Dlaczego podczas przerw, na podwórku oraz w trakcie zabawy zamiast rozmawiać ze sobą, krzyczą i piszczą? Odpowiedzi na pytania mogą być różne, ale jedno jest pewne cisza ułatwia skupienie, pomaga wyciszyć emocje – również te negatywne, wspomaga koncentrację.

Pisząc ten program, mam nadzieję, że naświetlę dzieciom i dorosłym, problem szkodliwości hałasu dla naszego zdrowia oraz zachęcę do nauki ciszy. Wiele metod pozwala nam na walkę z hałasem, jednak podstawową jest likwidowanie jego źródeł i nie tworzenie nowych. Pożądanym oddziaływaniem wychowawczym jest zatem uświadamianie dzieciom różnic w zjawiskach dźwiękowych, rozmyślnie unikanie nadmiernych hałasów oraz pomoc w stworzeniu odpowiednich warunków do zabawy i nauki. Doświadczenie ciszy nie jest dziecku dane. Nauczyciel powinien zatem tworzyć takie sytuacje edukacyjne, które umożliwiają dziecku odkrywanie, doświadczanie i przeżywanie ciszy. Spokój i cisza mają ogromne znaczenie na prawidłowy rozwój i funkcjonowanie dziecka w warunkach szkolnych, a także sposób i jakość uczenia się oraz na efektywną pracę nauczyciela narażonego na uciążliwy hałas, zwłaszcza w warunkach świetlicy szkolnej.

Biorąc pod uwagę wymienione czynniki, postanowiłam w trosce o zdrowie dzieci oraz nauczycieli pracujących w świetlicy szkolnej zająć się zwalczaniem hałasu. Moim zdaniem, istotne jest wpojenie uczniom od najmłodszych lat takich zachowań, które miałyby na celu ochronę wszystkich przebywających na terenie szkoły przed szkodliwym wpływem hałasu na zdrowie człowieka, a szczególnie dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych. Każdy uczeń powinien kształtować w sobie świadomość odpowiedzialności za drugiego człowieka wynikającą z szacunku do niego. Prowadzone ćwiczenia ciszy ułatwiają dziecku komunikację, ucą słuchania innych, wczuwania się w jego sytuację, ucą empatii.

## **CELE PROGRAMU „CISZA – LUBIĘ TO!”**

*/program wychowawczy o charakterze profilaktycznym/*

### **CEL OGÓLNY:**

- uświadomienie uczniom negatywnego wpływu hałasu na zdrowie człowieka.

### **CELE SZCZEGÓŁOWE:**

- uświadomienie uczniom czym jest hałas,
- zapoznanie dzieci ze szkodliwym wpływem hałasu na nasze zdrowie,
- zapoznanie uczniów ze szkodliwym wpływem hałasu szczególnie na zdrowie dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych,
- wdrażanie dzieci do uczestniczenia w zabawach wyciszających,
- kształtowanie postawy odpowiedzialności za własne i cudze zdrowie,
- świadome ograniczanie przez uczniów hałasu w swoim otoczeniu,
- ograniczenie hałasu,
- wdrażanie uczniów do stosowania w życiu codziennym zasad postępowania, które pozwalają zachować dobre zdrowie i samopoczucie.

Program pt. „Cisza – lubię to!” przewidziany jest do realizacji w roku szkolnym 2016/2017 od października do maja. Realizowany będzie w świetlicy szkolnej. Każdego miesiąca wprowadzane będą poszczególne elementy i zadania do jego realizacji, przypominające dzieciom o szkodliwym wpływie hałasu na ludzkie zdrowie oraz pobudzające aktywność ucznia w zakresie zdobywania wiedzy na temat profilaktyki zdrowia. Praca dzieci organizowana będzie wokół danego zadania. Niezależnie od programu w świetlicy szkolnej wprowadzane będą na bieżąco zabawy wyciszające oraz stosowne pogadanki.

### **EWALUACJA:**

Miernikiem efektywności programu będą:

- Wytwory uczniów: prace plastyczne, plakaty z hasłami reklamowymi
- Ocena zachowań uczniów w świetlicy szkolnej – obserwacje
- Wyniki testu samooceny dzieci oraz testu podsumowującego zdobyte wiadomości.

## REALIZACJA PROGRAMU:

TERMIN:	TREŚCI:	FORMA REALIZACJI:
X.2016r.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przedstawienie istoty programu uczniom</li> <li>- uświadomienie uczniom czym jest hałas i jaki jest jego wpływ na samopoczucie człowieka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- krótkie streszczenie programu</li> <li>- przeprowadzenie zajęć pt. „Hałas szkodzi zdrowiu”</li> </ul>
XI.2016r.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poznanie przez uczniów skutków wpływu hałasu na zdrowie człowieka. Zwrócenie uwagi na problem wpływu hałasu na gorsze funkcjonowania ucznia w szkole, w świetlicy.</li> <li>- wyciszenie dzieci, pokazanie dobroczynnego wpływu ciszy na nastrój człowieka.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- „Spotkanie z hałasem” – zabawa</li> <li>- dźwięki przyjazne i wrogie</li> <li>- stworzenie tabeli decybeli</li> <li>- przeprowadzenie we współpracy z redakcją gazetki szkolnej ankiety pt. „Dźwięki wokół nas”</li> <li>- słuchanie muzyki relaksacyjnej</li> </ul>
XII.2016r.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-wdrażanie dzieci do uczestniczenia w zabawach wyciszających.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wprowadzenie podczas zajęć świetlicowych elementów lekcji ciszy, zabaw wyciszających według metod Marii Montesorii.</li> </ul>
I.2017r.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wdrażanie uczniów do stosowania w życiu codziennym zasad postępowania, które pozwalają zachować dobre zdrowie i samopoczucie</li> <li>- kształtowanie umiejętności wyciągania wniosków i analizowania treści bajki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- czytanie bajek terapeutycznych pt. „Głośnikowo”, „Bajka o Ciszy” oraz „O hałaśliwym słoniku Tadku”</li> </ul>
II.2017r.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zachęcanie uczniów do kreatywnego i aktywnego spędzania czasu wolnego z pominięciem hałasu.</li> <li>- wyciszenie dzieci, pokazanie dobroczynnego wpływu ciszy na nastrój człowieka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wymyślanie haseł propagujących zabawę w ciszy</li> <li>- malowanie mandali</li> <li>- układanie puzzli na czas</li> </ul>
III.2017r.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zachęcenie dzieci do wyrażania swoich uczuć i emocji związanych z hałasem, jego szkodliwym wpływem na ich zdrowie oraz zdrowie dzieci o specjalnych potrzebach edukacyjnych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeprowadzenie świetlicowego konkursu plastycznego pt. „Hałas szkodzi zdrowiu”</li> <li>- galeria wykonanych prac</li> </ul>
IV.2017r.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przybliżenie uczniom historii Międzynarodowego Dnia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Świetlicowy Dzień Ciszy w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia</li> </ul>

	Świadomości Zagrożenia Hałasem, - zachęcenie do ograniczenia hałasu  -sprawdzenie przyswojonych wiadomości na temat szkodliwości hałasu na nasze zdrowie.	Świadomości Zagrożenia Hałasem – wyznaczenie w każdej grupie Strażnika Ciszy, którego zadaniem będzie pomoc w wyodrębnieniu dzieci zakłócających spokój oraz dzieci przestrzegających ciszy. - przygotowanie i przeprowadzenie testu.
V.2017r.	- podsumowanie wyników programu, zachęcenie dzieci do ustalenia wniosków - wyciszenie dzieci, pokazanie dobrego wpływu ciszy na nastrój człowieka	- wypełnienie przez uczniów karty samooceny  - spacer po parku

### **EWALUACJA PROGRAMU „CISZA – LUBIĘ TO !”**

Program „Cisza – lubię to!” został przeze mnie napisany w sierpniu 2016 roku. Po zatwierdzeniu przez dyrektora szkoły rozpoczęłam jego realizację w roku szkolnym 2016/2017 w ramach zajęć świetlicowych. Na zajęcia uczęszczali uczniowie klas pierwszych, klasy drugiej i klas czwartych przebywający w świetlicy szkolnej. Oprócz odbywających się raz w miesiącu zajęć związanych z tematem ciszy i hałasu, w świetlicy szkolnej regularnie prowadzone były zabawy wyciszające (np. Król Ciszy) i relaksujące (słuchanie muzyki relaksacyjnej, kolorowanki relaksacyjne czy zajęcia czytelnicze).

Zasadniczym celem programu było uświadomienie uczniom negatywnego wpływu hałasu na zdrowie i samopoczucie człowieka.

Podczas zajęć uczniowie poznali skutki wpływu hałasu na nasze zdrowie, pojęcia związane z dźwiękami oraz nauczyli się rozróżniać dźwięki przyjazne i wrogie. Stworzyli tabelę przedstawiającą decybele wokół nas.

Na zajęciach uczniowie mieli możliwość zrelaksowania się poprzez udział w zabawach wyciszających , takich jak kolorowanie mandali, układanie puzzli lub słuchanie muzyki relaksacyjnej.

Uczniowie wykonywali różne zadania, których tematem była cisza lub hałas - wymyślali hasła propagujące zabawę w ciszy, namalowali plakaty pt. „Hałas szkodzi zdrowiu”, narysowali jak wyobrażają sobie ciszę, a jak hałas.

Ciekawym wydarzeniem było zorganizowanie Świetlicowego Dnia Ciszy w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Świadomości Zagrożenia Hałasem (kwiecień). W każdej grupie był wyznaczony Strażnik Ciszy, którego zadaniem była pomoc w wyodrębnieniu dzieci zakłócających spokój oraz dzieci przestrzegających ciszy. Dzieci bardzo chętnie pełniły rolę Strażników Ciszy, doceniły fakt, że trudno jest walczyć z hałasem, polubiły cichą, spokojną zabawę, a pomysł z pilnowaniem ciszy tak bardzo im się spodobał, że Strażnicy Ciszy pilnowali jej jeszcze kilka dni po obchodach Świetlicowego Dnia Ciszy.

Metody, które wykorzystałam podczas zajęć to metoda aktywizująca, podająca, dyskusja kierowana, praktycznego działania – praca plastyczna, opowiadanie, pogadanka.

***Oczekiwanyimi przeze mnie efektami było:***

- ✓ *Zdobycie wiedzy na temat szkodliwości hałasu*
- ✓ *Ograniczenie hałasu w świetlicy*
- ✓ *Uczestniczenie dzieci w zabawach wyciszających*
- ✓ *Spędzanie czasu w świetlicy w sposób sprzyjający odpoczynkowi i kształtowaniu właściwych postaw*
- ✓ *Rozwinięcie kreatywności dzieci.*

**Tematy zrealizowane podczas zajęć:**

1. Hałas szkodzi zdrowiu.
2. Spotkanie z hałasem.
3. Lekcja ciszy wg M. Montesorri.
4. Bajki terapeutyczne.
5. Cisza – lubię to!
6. Turniej układania puzzli.
7. Przygotowania do świetlicowego Dnia Ciszy.
8. Obchody Dnia Ciszy w świetlicy.
9. Podsumowanie, samoocena uczniów.

Na zakończenie programu uczniowie zostali poproszeni o wypełnienie karty samooceny oraz testu podsumowującego zdobyte w ciągu całego roku wiadomości.

W badaniach wzięło udział 30 uczniów, którzy najczęściej uczestniczyli w zajęciach w ramach realizacji programu „Cisza – lubię to!”. Wyniki przedstawiają się następująco:

## CZY LUBISZ CISZĘ?

Zaznacz odpowiedź:

### KARTA SAMOOCENY UCZNIĄ

<b>PYTANIE:</b>	<b>TAK</b>	<b>NIE</b>	<b>NIE WIEM</b>
1. Czy lubisz bawić się w ciszy?	<b>22 (74%)</b>	<b>5 (16%)</b>	<b>3 (10%)</b>
2. Czy uczestniczysz w zajęciach proponowanych przez panią w świetlicy?	<b>21 (70%)</b>	<b>7 (24%)</b>	<b>2 (6%)</b>
3. Czy przeszkadza Ci hałas?	<b>29 (97%)</b>	<b>1 (3%)</b>	<b>0</b>
4. Czy podobały Ci się zajęcia tematyczne związane z ciszą i hałasem?	<b>20 (67%)</b>	<b>4 (13%)</b>	<b>6 (20%)</b>
5. Kiedy jesteś w świetlicy wybierasz cichą zabawę?	<b>18 (60%)</b>	<b>7 (23%)</b>	<b>5 (17%)</b>
6. Kiedy jesteś w świetlicy krzyczysz?	<b>18 (60%)</b>	<b>5 (17%)</b>	<b>7 (23%)</b>
7. W świetlicy biegam i hałasuję.	<b>10 (33%)</b>	<b>15 (50%)</b>	<b>5 (17%)</b>
8. W świetlicy bawię się cicho.	<b>14 (46%)</b>	<b>6 (20%)</b>	<b>10 (34%)</b>

Jak wynika z wyników powyższej karty samooceny, zdecydowana większość uczniów lubi zabawę w ciszy i przeszkadza im hałas (97%). Tyle samo uczniów (60%) wybiera w świetlicy cichą zabawę, co krzyczy kiedy są w świetlicy. Prawie połowa badanych uczniów przyznaje, że bawi się cicho w świetlicy. Niestety 1/3 uczniów w świetlicy biega i hałasuje. Cieszy fakt, że 70 % uczniów uczestniczy we wszystkich proponowanych przez panią zajęciach świetlicowych. Odpowiedź na pytanie, czy podobały się dzieciom zajęcia tematyczne związane z programem, jest zadowolająca, gdyż 67% uczniów udzieliło

odpowiedzi twierdzącej. Wyniki samooceny uczniów wskazują, że hałas jest niestety nadal głównym problemem w świetlicy szkolnej, ale dzieci mają świadomość, że cicha zabawa jest potrzebna i może być ciekawa. Uświadamiają również, że program powinien być kontynuowany.

## TEST PODSUMOWUJĄCY ZDOBYTE WIADOMOŚCI

Podkreśl właściwą odpowiedź.

1. Jednostka natężenia hałasu to:
  - a) db - DECYBEL      b) bd - BECYBEL      c) dd -DEDYBEL
2. Hałas to:
  - a) dźwięki przyjazne    b) dźwięki szkodliwe
3. Dźwięk jest:
  - a) wibracją powietrza    b) falą
4. Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem obchodzony jest:
  - a) w lutym    b) w czerwcu    c) w kwietniu
5. Wymień 3 zabawy wyciszające:

.....  
 .....

### ODPOWIEDZI :

1.	a) 27 (90%)	b) 3 (10%)	c) 0
2.	a) 4 (14%)	b) 26 (87%)	-
3.	a) 18 (60%)	b) 12 (40%)	-
4.	a) 1 (3%)	b) 4 (14%)	c) 25 (83%)
5.	Najczęściej wymienianą zabawą był Król Ciszy – 26. Kolejno uczniowie wymieniali : układanie puzzli 22, kolorowanki i zajęcia plastyczne – 21, czytanie książek – 17, słuchanie muzyki – 9, oglądanie filmów – 7.		

Na podstawie powyższego testu można stwierdzić, że uczniowie wiedzą, że hałas jest dźwiękiem szkodliwym i znają jego jednostkę natężenia (odpowiednio 87% i 90 %). Wiedzą, że dźwięk jest wibracją powietrza (60%). Zdecydowana większość uczniów – 83% - wie, kiedy obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Świadomości Zagrożenia Hałasem. Udzielone

odpowiedzi wskazują również, że uczniowie potrafią wymienić zabawy wyciszające. I tak najpopularniejszą okazała się zabawa « Król Ciszy » (zabawa polega na zachowaniu całkowitej ciszy przez określony – krótki – czas wyznaczony przez wychowawcę, dla zwycięzców przygotowałam nagrodę w postaci papierowej korony, którą uczeń nosi przez jakiś czas, do momentu następnej rundy Króla Ciszy). Na drugim miejscu znalazło się układanie puzzli. W ramach realizacji programu zorganizowałam « Truniej układania puzzli », dzięki czemu dyscyplina ta cieszy się obecnie dużą popularnością. Równie popularne dla dzieci, jako okazja do wyciszenia się są kolorowanki i udział w zajęciach plastycznych. Siedemnaścioro dzieci podało czytanie książek, a dziewięcioro słuchanie muzyki jako cichą zabawę. Dla siedmiorga dzieci zabawą w ciszy jest oglądanie filmów.

**Opracowanie i wdrożenie programu „Cisza – lubię to!” miało bardzo duże znaczenie w mojej praktyce zawodowej. Dzięki temu poszerzyłam swoją wiedzę, zachęcałam uczniów do walki z hałasem i pokazałam im, że cisza może być przyjemna. Informacje zwrotne uczniów utwierdziły mnie w przekonaniu, że realizacja tak trudnego tematu jest potrzebna, a zaobserwowane postępy w wyciszeniu uczniów zachęcają do kontynuowania programu i poszerzenia go na większą skalę.**