

## Przykład dobrej praktyki

<b>Nazwa szkoły / placówki</b>	Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 28 im. Św. Wojciecha w Zespole Szkolno-Przedszkolnym Nr 1 w Opolu			
<b>Dyrektor szkoły / placówki</b>	mgr Marianna Wrześniewska			
<b>Koordynator DP</b>	mgr Małgorzata Burian-Korłub			
<b>Adres</b>	ul. Wyszomirskiego 6 45-776 Opole	tel. 77457348 1	fax. 77457348 1	E-mail: psp28@poczta.onet.pl
Liczba nauczycieli 16	Liczba uczniów: 141	Liczba oddziałów: 7		
<b>Obszar, w którym wprowadzono DP</b> (X zaznaczyć właściwe)	Nauczanie i uczenie się,			
	Wychowanie i opieka			
	Szkoła w środowisku			
	Organizacja i zarządzanie			
	Inne obszary (określić jakie)	Bezpieczeństwo, higiena i zdrowie uczniów. Profilaktyka		
<b>Temat DP</b>	<b>Szkolna Strefa Relaksu</b>			
<b>Cel/cele DP</b>	Zapewnienie uczniom alternatywnego sposobu spędzania czasu na długiej przerwie. Zwiększenie bezpieczeństwa uczniów na przerwie. Dbanie o higienę psychiczną uczniów.			
<b>Krótki opis DP</b>				
Koncepcja zmian	<p>Coraz częściej słyszy się o wszechobecnym stresie, który negatywnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Dotyka on również środowisko szkolne – przede wszystkim z uwagi na hałas, przebywanie przez dłuższy czas w tej samej grupie osób na określonej przestrzeni, stałe podleganie ocenie, nadmiar bodźców, które niesie ze sobą cywilizacja. Metodami, które pomagają w radzeniu sobie ze stresem są: aktywność fizyczna, konstruktywne postrzeganie rzeczywistości oraz nauka technik relaksacyjnych.</p> <p>W naszej szkole postanowiono dokonać pozytywnej zmiany w zakresie higieny psychicznej uczniów, kierując się słowami Juwenalis'a z Akwinum: „Mens sana in coropore sano” czyli „W zdrowym ciele zdrowy duch”, uwzględniając propozycje uczniów zawarte w ankietach dotyczących Bezpiecznej Przerwy. Dotyczyły one m.in. stworzenia sali do odprężenia się, postawienia sof i kanap na korytarzu, łóżka wodnego z masażem.</p> <p>Na balkonie sali gimnastycznej psycholog/pedagog szkolny mgr Małgorzata Burian-Korłub postanowiła, korzystając z sugestii nauczyciela WF mgra Dariusza Łaskiego, zagospodarować niewykorzystaną dotąd przestrzeń. Zainicjowała i zorganizowała <b>nowatorską Szkolną Strefę Relaksu, z której mogą korzystać uczniowie na długiej przerwie</b>. Szara podłoga zmieniła się w kolorową, literkową matę antypoślizgową. Pojawiły się miękkie poduszki i wałki</p>			

	relaksacyjne, aby uczniowie podczas przerwy mogli odpocząć, przyjmując wygodną, leżącą albo siedzącą postawę ciała. Uczniowie mają do dyspozycji różne gry karciane, szachy, warcaby, układanki, puzzle, czasopisma oraz książki. Mile widziane są również własne czasopisma dziecięce oraz gry i zabawki. Atmosferze spokoju i wyciszenia sprzyja specjalnie dobrana muzyka relaksacyjna oraz zamieszczone na ścianie autorskie zdjęcia pięknej przyrody jeziora Turawskiego oraz Ogrodu Botanicznego w Wojsławicach. Zainteresowani uczniowie korzystają również z profesjonalnych krótkich ćwiczeń relaksacyjnych, regenerujących zmęczone ciało i umysł, prowadzonych przez psychologa/pedagoga szkolnego. W strefie obowiązują określone zasady korzystania z niej: na matę wchodzi się bez obuwia, preferowana jest cisza, nie używa się żadnych urządzeń elektronicznych.
Metody realizacji	Zostały opisane wyżej.
Uczestnicy i ich rola w DP	Uczniowie kl. I-VI
Zaangażowane środki a) osobowe b) materialne	Nad uczniami przebywającymi w <b>Szkolnej Strefie Relaksu</b> podczas długiej przerwy czuwa pedagog/psycholog szkolny. Środki materialne: mata do ćwiczeń fitness, sprzęt audio-wizualny, płyty CD, poduszki, wałki relaksacyjne, gry planszowe, karciane itp.
Środki finansowe	We własnym zakresie szkoły.
Czas realizacji	Od II semestru roku szkolnego 2012/2013
<b>Korzyści zastosowania DP:</b>	
Efekty	Duża grupa uczniów ze wszystkich klas (również dzieci 6-cio letnie) korzysta systematycznie i chętnie ze Szkolnej Strefy Relaksu. Niektórzy uczniowie wręcz zamawiają sobie miejsce wcześniej. Uczniowie wyciszyli się, zmniejszył się poziom hałasu na przerwie. Poznali krótkie techniki relaksacyjne, które mogą kontynuować w domu z rodzicami.
Wpływ na uczniów	Zaproponowanie higienicznego, bezpiecznego i zdrowego odpoczynku na przerwie. Zachęcanie do czytelnictwa. Zmniejszenie napięcia psychicznego. Zmniejszenie poziomu hałasu. Pokazanie uczniom wagi dbania o higienę sfery psychicznej dla harmonijnego rozwoju ich osobowości. Wykształcenie postaw prozdrowotnych. Pokazanie alternatywnego w stosunku do nowinek ze świata technologii komputerowej i informacyjnej sposobu spędzania czasu wolnego. Wyeliminowanie negatywnych zachowań na przerwie. Ze strefy zaczęli również korzystać uczniowie z kl. IV-VI, którzy chcą odpocząć po wysiłku fizycznym na lekcji WF i zajęciach SKS-u. Strefa na co dzień wykorzystywana jest także przez psychologa/pedagoga szkolnego do ćwiczeń relaksacji w ramach prowadzonych różnych zajęć z uczniami jak i dziećmi z naszego przedszkola.
Wpływ na pracę szkoły	Zmniejszenie hałasu na przerwie. Zainicjowanie działań związanych z radzeniem sobie ze stresem. Próba przekroczenia sposobu myślenia związanego z pracą psychologa szkolnego, zwykle kojarzonego z terapeutycznym „zagłądaniem w ciemne strony duszy ludzkiej” na psychologa ukierunkowanego na dokonywanie „pozytywnych zabiegów

	pielęgnujących” higienę psychiczną uczniów.
Wpływ na środowisko lokalne	Rodzice wyrażają dużą aprobatę dla podejmowania tego typu działań. Przy Szkolnej Strefie Relaksu powstała gazetka, na której uczniowie, rodzice i nauczyciele mają możliwość zapoznania się z różnymi sposobami radzenia sobie ze stresem w tym z profesjonalnymi technikami i treningami relaksacyjnymi. Korzystano ze wsparcia merytorycznego rodziców będących pracownikami naukowymi wydziału Wychowania Fizycznego Politechniki Opolskiej. Inspiratorem działań w tym zakresie był nauczyciel WF.
<b>Monitoring/ewaluacja</b>	
Formy monitorowania, metoda pomiaru wyników DP	Zbieranie informacji od uczniów, rodziców i nauczycieli dotyczących stopnia satysfakcji korzystania ze Szkolnej Strefy Relaksu.
Działania, które się sprawdziły	Szkolna Strefa Relaksu przyjęła się i odniosła nieoczekiwany sukces wśród uczniów, wywarła na nich pozytywny wpływ. Będzie kontynuowana w następnym roku szkolnym.
Wnioski, uwagi, trudności w realizacji DP	Proponujemy, aby nasza Szkolna Strefa Relaksu zainicjowała ich sieć w publicznych szkołach podstawowych miasta Opola. Warto bowiem powtarzać te czynności i zachowania, co do których jest się przekonany, że są pomocne. Warto także kierować się słowami Steve de Shazer i Insoo Kim Berg „Jeśli coś działa rób tego więcej”.
Załączniki (np. prezentacja)	Zdjęcia ze Szkolnej Strefy Relaksu.