

## **BANK DOBRYCH PRAKTYK**

### **Najciekawsze działania podejmowane przez szkoły w ramach miejskiego projektu „W stronę zdrowia”**

#### **1. Projekt TYDZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI (Szkoła Podstawowa nr 2)**

Przykładowe działania podjęte w ramach projektu:

- Tajny przyjaciel – działanie polegało na dyskretnym robieniu dobrych uczynków lub różnych życzliwych i przyjaznych gestów wobec wylosowanej osoby. To dosłownie bycie tajnym i życzliwym przyjacielem wylosowanej osoby.
- Drzewo życzliwości – uczniowie, pracownicy szkoły oraz rodzice wypisywali na przygotowanych listkach, czym jest dla nich życzliwość. Odpowiedzi zostały przypięte na specjalnie wykonane drzewo na korytarzu szkolnym. Na tej samej dekoracji zostały umieszczone plakaty, które promowały m.in. życzliwość w internecie.
- Uśmiech na dzień dobry – przy wejściu do szkoły zostało zamieszczone pudełko z zawiniętymi hasłami poprawiającymi samopoczucie. Chętni rodzice, uczniowie oraz pracownicy losowali karteczkę z sentencją.
- Konkurs szkolny – wśród uczniów klas I – III zorganizowano konkurs na plakat promujący życzliwość. Prace konkursowe wystawiono na korytarzu szkolnym.
- Zabawa w wyzwania – Na szkolnych korytarzach oraz przed wejściem do budynku zawieszono kartki z napisem „Zerwij, wykonaj, podaj dalej”. Z zamieszczonymi gotowymi do zerwania zadaniami – zadania miały na celu uwrażliwienie na drugiego człowieka, wykonanie drobnych i miłych gestów. Po wykonanym zadaniu należało przekazać karteczkę następnej osobie.
- Dobry duch – uczniowie podczas lekcji z wychowawcą wybrali w głosowaniu najbardziej życzliwe osoby w klasie.
- Krótki przepis jak być życzliwym? – uczniowie klasy pierwszej podczas zajęć integracyjnych z elementami Treningu Umiejętności Społecznych stworzyli animowany film zawierający rady, jak być życzliwym.

#### **2. INNOWACJA PEDAGOGICZNA – DZIĘKI KAMISHIBAI (Szkoła Podstawowa nr 7)**

Głównym celem innowacji było rozwijanie i doskonalenie kompetencji miękkich wzmacniających dobrostan psychiczny dzieci. Innowacja była realizowana jako cykliczne zajęcia tematyczne (wrzesień 2022r. – czerwiec 2023r.) w klasach III prowadzone co 2-3 tygodnie po 2 godziny lekcyjne;

Wprowadzenie innowacji wyływało z potrzeby rozszerzenia oferty szkoły o zajęcia z zakresu wsparcia zdrowia psychicznego dzieci. By doskonaląc kompetencje potrzebne w utrzymaniu, czy też poprawy dobrostanu psychicznego dzieci, wykorzystane zostało wyjątkowe narzędzie edukacyjne, jakim jest Kamishibai.

Kamishibai wywodzi się z Japonii. Kamishibai (jap. kami – papier, shibai - sztuka) to inaczej „papierowy teatr”, albo „teatr narracji”. Ta forma opowiadania powstała w świątyniach

buddyjskich w XII wieku. Mnisi używali jej przy snuciu moralizatorskich opowieści, aby dzięki temu dotrzeć do publiczności. W Kamishibai to zawsze historia, którą czytamy, jest najważniejsza i to ona tworzy więź z publicznością. Jest to cecha wyróżniająca Kamishibai, który dzięki swej nadzwyczajnej formie umożliwia współprzeżywanie czytanej historii, a więź, która dzięki temu zabiegowi nawiązuje się między narratorem a słuchaczem jest niezwykła. Jeszcze jedna cecha wyróżnia Kamishibai - tematyka książek. W tej innowacji wykorzystywane zostały książki mówiące w szczególny sposób o sprawach dotyczących istoty życia i kondycji ludzkiej, a więc były to historie o emocjach, wartościach, sensie otaczającego nas świata. Np.:

- „Brzydkie kaczątko” – bajka o tym, kim jesteśmy i jak wygląda droga do tego, aby to odkryć.
- „Bajka o żabach” – przypowieść, dzięki której możemy przekonać się, jak nasze poglądy podlegają uwarunkowaniom. Jedno wydarzenie może wpłynąć na nasz sposób myślenia i sposób myślenia wielu osób wokół nas.
- „Dwa ptaszki” - przypowieść o sile współpracy i współdziałania.
- „Czułość” - opowieść o sile uścisków, kontaktu fizycznego, dodawania sobie otuchy, o tym, że dzięki nim, po prostu łatwiej i bezpieczniej jest żyć. Opowiada również o dorastaniu, o sile i wartości bliskich więzi między rodzicami i dziećmi.

### 3. PROJEKT **PRZERWY INNE NIŻ WSZYSTKIE** (Szkoła Podstawowa nr 12)

#### **Cele projektu:**

- Wykorzystanie ruchu i innych aktywności w celu pokazania sposobów na zmniejszenie stresu, poprawę nastroju i ogólnego samopoczucia uczniów.
- Promowanie oraz upowszechnianie aktywności fizycznej poprzez wprowadzenie stref aktywności: zabaw na dworze, graffiti, fotografii, TikTok, relaksu, tańca, gier planszowych, sportu, książki.
- Wdrażanie działań zapobiegających zachowaniom sadentalnym, a dzięki temu przeciwdziałanie coraz częściej pojawiającym się stanom dolegliwości psychicznych i somatycznych, szczególnie zdenerwowania, rozdrażnienia lub złego humoru.
- Integracja społeczności szkolnej, budowanie klimatu szkoły poprzez różnego rodzaju aktywności.

#### **Przykłady działań zrealizowanych w ramach projektu:**

- 1 Zorganizowanie stref, które funkcjonowały w całej szkole podczas przerw. Strefy miały na celu wypełnić czas wolny oraz ukierunkować dzieci na różnego rodzaju aktywności. Na potrzeby projektu powstały następujące strefy:
  - a) Strefa sportu – podczas długiej przerwy w sali gimnastycznej odbywały się różnego rodzaju rozgrywki. Wyśitek fizyczny jest sposobem łagodzącym stres psychiczny. Ćwiczenia ruchowe powodują lepszą tolerancję na stres oraz poprawiają nastrój. Zdrowa rywalizacja daje uczniom pole do redukcji napięcia i rozwijania relacji koleżeńskich.
  - b) Strefa zabaw na dworze to miejsce, w którym dzieci podczas przerw miały możliwość sprawdzić swoje zdolności w wyścigach rzędów czy wziąć udział w zabawach z Klanzą lub gumą sensoryczną. Wyżej wymienione aktywności odbywały się w rytmie muzyki. Elementy muzykoterapii wywierają pozytywny wpływ na psychikę, zmniejszają depresję, lęk, poprawiają samoocenę.

- c) Strefa fotografii, strefa ChrobryTV dają możliwość rozwoju zainteresowań i pasji. Poprzez wykorzystanie przerw na obcowanie z aparatem udało się wzbudzić pasję do takiego sposobu wyrażania siebie i swoich emocji, co skutkowało dużymi osiągnięciami naszych uczniów w konkursach fotograficznych.
  - d) Strefa TikTok i strefa tańca – ukierunkowanie potrzeby aktywności na taniec oraz wspólne nagrywanie krótkich filmów z układem choreograficznym dało uczniom możliwość spełniania swoich pasji i marzeń, jak również nauki czegoś nowego, co zawsze w pozytywny sposób rozwija młodego człowieka i wpływa pozytywnie na jego samopoczucie.
  - e) Strefa książki i strefa relaksu – te dwie strefy były dobrym obszarem dla osób, które aby zebrać siły na kolejne lekcje, potrzebowały się wyciszyć lub wybrać się w krótką podróż z bohaterem ulubionej książki. Wykorzystywano też w ich trakcie elementy biblioterapii.
  - f) Strefa graffiti – w szkole zostało wyznaczone ściśle określone miejsce, w którym uczniowie poprzez ekspresję mogą wyrażać swoją osobowość i swoje emocje, tworząc graffiti.
2. Otwarcie gabinetów specjalistów szkolnych: pedagoga, pedagoga specjalnego i psychologa na czas przerw, podczas których uczniowie z potrzebą rozmowy i indywidualnego bezpośredniego kontaktu mogli do nich się udać i porozmawiać na ważne dla siebie tematy, czasem dotyczące problemów, ale też związane z chęcią podzielenia się radością.

#### 4. Projekt **TYDZIEŃ ZDROWIA I PROFILAKTYKI** (Szkoła Podstawowa nr 24)

W ramach projektu zrealizowano działania:

- promocja zdrowego stylu życia poprzez ulotki, plakaty i materiały edukacyjne,
- test o zdrowiu – uczniowie samodzielnie wyszukiwali informacje potrzebne do rozwiązania testu,
- zajęcia warsztatowe dla uczniów klas ósmych na temat skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem, wspierania organizmu w tym zakresie i wzmacniania poczucia własnej wartości,
- aktywne przerwy międzylekcyjne – uczniowie wykonywali ćwiczenia gimnastyczne lub wspólnie tańczyli; ćwiczenia fizyczne i taniec jako skuteczny sposób rozładowania negatywnych emocji,
- międzyklasowe rozgrywki sportowe,
- zajęcia na temat zdrowego odżywiania w klasach 1 – 3.

#### 5. **SPEKTAL TEATRALNY „SZANUJ ZDROWIE”** (Szkoła Podstawowa nr 42)

W trakcie spektaklu uczniowie klas III przedstawiali zaniepokojone ZDROWIE, które narzekało, że ludzie przestali o nie dbać.

## 6. **CYKLICZNE GAZETKI DOTYCZĄCE ZDROWIA PSYCHICZNEGO** (Szkoła Podstawowa nr 48)

Gazetki realizowane przez pedagoga, psychologa, wychowawców wraz z uczniami o tematyce:

- Optymizm
- Przyjaźń
- Kreatywność
- Wytrwałość
- Zdrowie fizyczne
- Szczerłość
- Życzliwość
- Wdzięczność
- Marzenia

Celem gazetek było kształtowanie pozytywnego myślenia, rozwijanie kreatywności, budowanie współpracy i dobrych relacji, jako elementów wzmacniających zdrowie psychiczne.

## 7. **ORGANIZACJA TYGODNIA SZCZĘŚCIA** (Szkoła Podstawowa nr 52)

- **Poniedziałek** był Dniem Miłego Słowa – każdy w tym dniu mówił lub przekazywał w formie pisemnej jakieś miłe, życzliwe słowo koledze, koleżance, nauczycielowi, wychowawcy, pracownikowi Szkoły, siostrze, bratu, mamie, tacie, babci, dziadkowi czy innej osobie.
- **Wtorek**, czyli Dzień Dobrego Humoru, zaskoczył uczniów żartami odczytywanymi przez nauczycieli „na dzień dobry”. W tym dniu opowiadano sobie wzajemnie dowcipy i rozmaite zabawne historie.
- **Środa** była Dniem Dobrego Smaku – dzieci spożywały różne przekąski, kanapki składające się ze smacznych produktów, mogły także do woli raczyć się owocami i warzywami, którymi częstowała uczniów Dyrekcja Szkoły. Tace wypełnione po brzegi różnorodnymi przekąskami nie tylko przyciągały wzrok, ale i pobudzały apetyt, zachęcając do zdrowego odżywiania się.
- **Czwartek**, czyli Dzień Dobrych Wiadomości, dostarczył możliwość sprawienia przyjemności drugiej osobie. W tym dniu na korytarzu szkolnym była wystawiona skrzynka pocztowa, do której wrzucano listy zawierające miłe, przyjazne informacje, wyrazy wdzięczności, podziękowania itp. skierowane do koleżanek, kolegów, nauczycieli, pracowników Szkoły. Wiadomości przekazywali adresatom specjalni „listonosze”.
- **Piątek** był Dniem Naszych Marzeń – na zajęciach z wychowawcą (zajęciach edukacji wczesnoszkolnej) uczniowie rozmawiali o swoich marzeniach. Otrzymali „Przepis na self-care”, czyli 10 rzeczy, które wpływają na ich dobre samopoczucie. Próbowali również odpowiedzieć na pytanie: „Czym jest dla nich szczęście w Szkole?”.

## 8. **SKRZYNKI ZAUFANIA DLA UCZNIÓW** (Szkoła Podstawowa nr 52)

Informacje dotyczące skrzynek zaufania:

- skrzynka terapeutyczna, za pośrednictwem której uczniowie mogli wypowiadać się na temat własnych trudności problemów, potrzeb czy konfliktów rówieśniczych,
- skrzynka Samorządu Uczniowskiego, gdzie dzieci miały możliwość dzielenia się pomysłami czy uwagami odnoszącymi się do społeczności szkolnej,

Informacje o pojawieniu się w szkole Skrzynek Zaufania przekazywano uczniom wielokrotnie w postaci listów, które odczytywano podczas zajęć edukacji wczesnoszkolnej oraz zajęć z wychowawcą, a także zamieszczano na stronie internetowej Szkoły