

"DUM"

**Projekt obejmujący specyfikę pracy szkoły oraz czynniki stresogenne wywołujące sytuacje trudne wśród nauczycieli i uczniów,
realizowany w ramach programu "Szkoła promująca Zdrowie".**

Wstęp

I. Charakterystyka placówki:

Nazwa: Zespół Szkół Centrum Kształcenia Rolniczego im. 1000-lecia Państwa Polskiego w Nakle Śląskim

Ul. Morcinka 9

42-620 Nakło Śląskie

powiat tarnogórski

woj. Śląskie

Liczba uczniów: 382 (stan na 2.12.2019r .)

Typ placówki: szkoła dzienna; technikum i szkoła branżowa I stopnia

Specyfika środowiska lokalnego: Szkoła rolnicza kształci przede wszystkim na kierunkach rolniczych, uczniowie pochodzą w dużej mierze z terenów wiejskich. Klasy technikum I-IV po gimnazjum są mało liczne, klasy I techniczne po szkole podstawowej są liczniejsze.

II. Motywy przystąpienia placówki do programu.

Głównym motywem przystąpienia ZSCKR do programu jest chęć wykształcenia wśród uczniów i nauczycieli higieny pracy i nauki oraz promowanie zdrowego stylu życia w społeczności szkolnej i lokalnej. Aby to osiągnąć społeczność szkolna powinna starać się, m.in.: kształtować poczucie odpowiedzialności za zdrowie każdej osoby, zachęcać do zdrowego stylu życia, umożliwiać uczniom rozwój ich potencjału fizycznego, psychicznego i społecznego, wzmacniać w nich poczucie własnej wartości, a przede wszystkim zapewniać sprzyjające zdrowiu środowisko do pracy i nauki. Po przeanalizowaniu programu „Szkoła promująca zdrowie” podjęliśmy decyzję o wdrożeniu jego założeń do naszej społeczności. Nasze działania opierać się będą na trzech filarach tj: doświadczenie, inteligencja emocjonalna i klimat społeczny. Każdy z wymienionych będzie przepracowany w ramach pracy indywidualnej z nauczycielem i uczniem oraz podczas warsztatów, szkoleń i prelekcji.

III. Wyniki diagnozy wstępnej:

1. W celu dokonania diagnozy, której celem było wyłonienie problemu wymagających rozwiązania, wśród społeczności szkolnej przeprowadzono ankietę, w której zwrócono się do uczniów, nauczycieli, pracowników niepedagogicznych i rodziców z pytaniem Co wpływa na samopoczucie moje (mojego dziecka) w szkole ?
2. Po analizie ankiet wśród wielu różnych problemów jakie nurtują szczególnie uczniów jest stres związany z kumulacją nauki w krótkim okresie czasu . Fakt ten potwierdzili rodzice zdaniem ,których duża ilość nauki wpływa stresująco na ich dzieci .
3. Problem ten został wybrany jako priorytetowy i stał się podstawą do opracowania planu działań w ramach programu Szkoły Promującej Zdrowie.

Cele (Treści/Zadania)	Metoda (Sposoby realizacji zadań)	Oczekiwane Efekty wynikające z realizacji celów/zadań (Kryterium sukcesu)	Dokumentacja (Sposób sprawdzania wykonania zadania)	Ewaluacja
Cel główny (złożony, ambitny): Obniżenie poziomu stresu związanego z procesem edukacji.				
Cele szczegółowe (zadania): <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w trudnych sytuacjach. 2. Rozpoznawanie oznak stresu 3. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem 4. Przybliżenie znaczenia pozytywnego myślenia 	warsztaty/szkolenia Prelekcje Konsultacje indywidualne	<ul style="list-style-type: none"> • Znajomość sposobów radzenia sobie z napięciem w sytuacjach trudnych • Znajomość sposobów rozpoznawania oznak stresu • Znajomość skutków negatywnego myślenia • Znajomość sposobów radzenia sobie ze stresem • Stosowanie prostych ćwiczeń relaksacyjnych 	ankiety/wyniki sondażu i analizy wytworów powstałych podczas Warsztatów/Szkoleń	Wyniki przeprowadzonych ankiet, sondażu oraz analizy wytworów. Sprawozdanie podsumowujące
Cel główny (złożony, ambitny): Obniżenie poziomu stresu związanego z procesem edukacji				
Cele szczegółowe (zadania): <ol style="list-style-type: none"> 1. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji 2. Kształtowanie poczucia własnej wartości 	warsztaty/szkolenia Prelekcje Konsultacje indywidualne	<ul style="list-style-type: none"> • Rozpoznawanie emocji oraz adekwatne reagowanie na nie • Znajomość własnej wartości 		

<p>3. Rozwijanie umiejętności komunikacji interpersonalnej</p> <p>4. Rozwój samoświadomości</p> <p>5. Ćwiczenie uważności</p>		<ul style="list-style-type: none"> • umiejętnie dokonywanie samooceny na podstawie faktu • Stosowanie efektywnych technik zwiększających uważność podczas wykonywania zadań 		
Cel główny (złożony, ambitny): Obniżenie poziomu stresu związanego z procesem edukacji				
<p>Cele szczegółowe (zadania):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ćwiczenie umiejętności uczenia się przez doświadczenie 2. Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów, logicznego myślenia oraz komunikatywności i pracy w grupie 3. Rozwijanie kreatywności i innowacyjności 	<p>Warsztaty/Szkolenia</p> <p>Prelekcje</p> <p>Konsultacje indywidualne</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rozpoznanie indywidualnego stylu uczenia się oraz stosowanie technik skutecznego uczenia się 2. Znajomość sposobów rozwiązywania problemów 3. Stosowanie innowacyjnych rozwiązań podczas wykonywania zadań 		

*program przewidujemy na 3 lata

Harmonogram realizacji projektu "DUM" realizowanego w ramach programu "Szkoła promująca Zdrowie" na rok 2020		
Zadania	Termin realizacji	Osoby odpowiedzialne za realizację
1. Szkolenie z zakresu stosowania mnemotechnik dla nauczycieli;	II semestr 2019/2020	Specjalista z zewnątrz/wybrana placówka szkoleniowa
2. Szkolenie z zakresu stosowania mnemotechnik dla uczniów;	II semestr 2019/2020	Specjalista z zewnątrz/wybrana placówka szkoleniowa
3. Warsztaty z zakresu stosowania mnemotechnik dla nauczycieli;	II semestr 2019/20	Pedagog szkolny/Psycholog szkolny
4. Warsztaty z zakresu stosowania mnemotechnik dla uczniów;	II semestr 2019/2020	Pedagog szkolny/Psycholog szkolny
5. Trening uważności dla nauczycieli;	II semestr 2019/2020	Psycholog szkolny/Pedagog szkolny
6. Trening uważności dla uczniów;	II semestr 2019/2020	Psycholog szkolny/Pedagog szkolny
7. Prowadzenie statystyki dotyczącej frekwencji na sprawdzianach z wyznaczonych przedmiotów: <ul style="list-style-type: none"> • Matematyka • Język polski • Biologia • Geografia • Chemia • Fizyka • Język angielski • Język niemiecki • Przedmioty specjalistyczne 	II semestr 2019/2020	Nauczyciele uczyący
8. Analiza ilości sprawdzianów i kartkówek przeprowadzonych w semestrze (porównanie z zapisami zamieszczonymi w statucie szkoły). – wypracowanie ilości kartkówek	II semestr 2019/2020	Nauczyciele uczyący/członkowie projektu „Szkoła promująca zdrowie”

<p>przeprowadzanych w jednym dniu (odpowiednie oznaczenie w dzienniku).</p> <p>9. Wprowadzenie technik uważności i koncentracji uwagi do codziennego funkcjonowania placówki;</p> <p>10. Stosowanie mnemotechnik podczas realizacji zajęć dydaktycznych;</p> <p>11. Sprawdzanie frekwencji podczas sprawdzianów – prowadzenie statystyk;</p> <p>12. Stosowanie się do wypracowanej ilości kartkówek i sprawdzianów jednego dnia nauki;</p> <p>13. Warsztaty myślenia wizualnego dla uczniów ;</p> <p>14. Warsztaty myślenia wizualnego dla nauczycieli.</p>	<p>I semestr rok szkolny 2020/2021</p> <p>I semestr rok szkolny 2020/2021</p> <p>I semestr rok szkolny 2020/2021</p> <p>I semestr rok szkolny 2020/2021</p> <p>I semestr rok szkolny 2020/2021</p> <p>I semestr rok szkolny 2020/2021</p>	<p>Pedagog szkolny/Psycholog szkolny/Nauczyciele uczący</p> <p>Pedagog szkolny/Psycholog szkolny/Nauczyciele uczący</p> <p>Nauczyciele uczący</p> <p>Nauczyciele uczący Specjalista z zewnątrz/wybrana placówka szkoleniowa Specjalista z zewnątrz/wybrana placówka szkoleniowa</p>
---	---	---

Planowane działania		
Element planu	Pytania, na które poszukujemy odpowiedzi.	Praktyczne wskazówki i uwagi.
1. Cel		
Nazwa celu	Obniżenie poziomu stresu związanego z procesem edukacji	Ze szczególnym uwzględnieniem celów szczegółowych.
Kryterium sukcesu	1.Umiejętne radzenie sobie w sytuacji napięcia/stresu 2.Stosowanie wypracowanych sposobów i technik poprawiających realizację zadań szkoły w pozytywnej atmosferze	Umiejętność wykorzystania poznanych sposobów/metod, zastosowanie ich w praktyce szkolnej. Dostosowanie metod pracy nauczycieli do potrzeb emocjonalnych uczniów.
Sposób sprawdzenia, czy osiągnięto cel (sukces)	Ankieta/Sondaż/Analiza dokumentów	Ponowne przeprowadzenie badań wśród uczniów i nauczycieli.
2. Zadania		
	1.Realizacja szkoleń i warsztatów tematycznych. 2.Analiza ilości sprawdzianów i kartkówek oraz sprawdzanie frekwencji na zajęciach 3.Przystosowanie przestrzeni szkolnej/stworzenie strefy ciszy 4.Warsztaty Jogi	Doskonalenie warsztatu pracy nauczycieli, wzrost świadomości dotyczącej wpływu sposobów oraz metod pracy na samopoczucie uczniów oraz ich wyniki w nauce. Stworzenie miejsc na terenie szkoły, które będą służyły do wyciszenia. Prowadzenie warsztatów jogi jako nowej możliwości radzenia sobie ze stresem.
Kryterium sukcesu (dla każdego zadania)	Osiągnięcie założonych w projekcie celów	Umiejętność odpowiedniego radzenia sobie ze stresem oraz zmniejszenie odczuwania stresu w środowisku szkolnym.
Sposób realizacji	Poprzez wdrażanie określonych w projekcie celów oraz ich utrzymanie	Realizacja będzie odbywała się w formie warsztatów, szkoleń, prelekcji, konsultacji indywidualnych.
Okres/termin realizacji	Rok 2020 Rok 2021 Rok 2022	Program wprowadzany będzie stopniowo, aby na przestrzeni czasu móc utrwalić umiejętności nabyte podczas realizacji poszczególnych zadań.

Wykonawcy/osoba odpowiedzialna	Zespół powołany do realizacji projektu	Psycholog i pedagog szkolny, a wraz z nimi pozostali nauczyciele.
Potrzebne środki/zasoby	<ul style="list-style-type: none"> • Środki finansowe potrzebne na wyposażenie strefy ciszy • Środki finansowe potrzebny na zorganizowanie warsztatów i szkoleń • Pomieszczenie przeznaczone na zorganizowanie strefy ciszy oraz organizowanie warsztatów jogi 	Szkolenia dla kadry, warsztaty dla uczniów, stworzenie odpowiednich miejsc w szkole umożliwiających wyciszenie, poznanie wszelkich sposobów radzenia sobie ze stresem.
Sposób sprawdzenia wykonania zadania	Przeprowadzenie analizy stanu faktycznego poprzez przeprowadzenie obserwacji, ankiety oraz Sondażu wśród nauczycieli i uczniów ZSCKR.	Analiza wyników nauczania oraz odniesienie ich do wyników z poprzednich lat.