

**Zespół Szkół z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi
im. Stanisława Wyspiańskiego w Waganowicach**



Realizuje projekt edukacyjny

„ROŚNIJ Z KONCENTRACJĄ”

przy współpracy z Gminną Komisją Rozwiązywania Problemów
Alkoholowych w Słomnikach, Radą Rodziców oraz pod Patronatem
Burmistrza Gminy Słomniki.



**"Sadź cyfrowe drzewa,
zmieniaj realny świat".**



„Rośnij z koncentracją” – rozwijanie skupienia i odpowiedzialności z aplikacją Forest



Cele projektu:

- Rozwijanie umiejętności koncentracji i zarządzania czasem.
- Kształtowanie odpowiedzialności i samodzielności.
- Ograniczenie korzystania z telefonów i rozpraszaczy w szkole i poza nią.
- Wzmacnianie współpracy w grupie i dobrych nawyków cyfrowych.



Sadzenie „Klasowych Drzewek Skupienia”



Sadzenie „Klasowych Drzewek Skupienia” to wyjątkowe działanie łączące kontakt z naturą, rozwój uważności, troskę o środowisko oraz symboliczne zakorzenienie dobrych nawyków i emocji.

W ramach projektu „Rośnij z koncentracją”, dzieci mają możliwość zasadzić własne klasowe drzewko – które stanie się ich „przyjacielem skupienia” i symbolem wzrostu wewnętrznego.

Dodatkową wartość stanowi fakt, że sadzonki drzewek przekazuje Nadleśnictwo Miechów, wspierając tym samym lokalną edukację ekologiczną i rozwój postaw prospołecznych w naszej społeczności szkolnej.



Czas trwania projektu: 4 tygodnie

Etapy realizacji:

1. Wprowadzenie - Tydzień 1

- Rozmowa w klasie: co to jest koncentracja?
- Przykłady rozpraszaczy i jak sobie z nimi radzić.
- Pokaz działania aplikacji Forest.
- Instalacja aplikacji w domu (za zgodą rodziców).
- Wypełnienie ankiety przez uczniów przed przystąpieniem do projektu

2. Planowanie działań - Tydzień 1

- Uczniowie planują swój czas skupienia (np. 15-30 minut dziennie).
- Tworzenie klasowych zespołów wspierających się w skupieniu.
- Ogłoszenie konkursu na najciekawszą grafikę informującą o strefach bez telefonów w szkole.

3. Realizacja - Tydzień 2-4

- Codzienne sesje skupienia z aplikacją Forest (w domu lub w szkole).
- Cotygodniowe podsumowania działań w klasach.
- Udział w warsztatach profilaktycznych "Uzależnienie od Internetu, telefonu komórkowego, gier komputerowych i portali społecznościowych".
- Przygotowanie zasad korzystania z telefonów w szkole.

4. Podsumowanie - Tydzień 4

- Rozmowa w klasie: co się udało, co było trudne?
- Wypełnienie przez uczniów ankiety ewaluacyjnej.
- Wręczenie dyplomów uczestnictwa oraz nagród za udział w konkursie.
- Zasadzenie klasowego „drzewka skupienia”.
- Udział w wycieczce "Czas na las".

Mała zachęta do wypełnienia ankiet



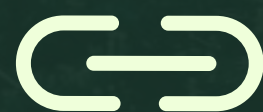
Korzyści z przeprowadzenia ankiet przed i po zakończeniu projektu

Przeprowadzenie ankiet wśród uczestników zarówno przed rozpoczęciem, jak i po zakończeniu projektu, przynosi wiele istotnych korzyści na różnych etapach realizacji:

1. Lepsze dopasowanie działań do potrzeb uczestników (ankieta wstępna)

- Umożliwia rozpoznanie aktualnych potrzeb, oczekiwań i trudności uczestników w zakresie koncentracji, uważności, kontaktu z przyrodą, czy funkcjonowania w grupie.
- Pozwala dostosować program zajęć do poziomu wiedzy i wieku uczestników.
- Daje obraz punktu wyjścia, co umożliwia bardziej trafne określenie celów i rezultatów projektu.

Link do ankiety



2. Monitorowanie postępów i ocena skuteczności (ankieta końcowa)

- Umożliwia porównanie stanu przed i po – czyli realną ocenę wpływu projektu na uczestników (np. poprawa koncentracji, rzadsze korzystanie z telefonu, większe zainteresowanie przyrodą, lepsze samopoczucie).
- Pomaga określić, które działania były najbardziej efektywne i angażujące.

Link do ankiety



Zasady odpowiedzialnego korzystania z telefonów i urządzeń elektronicznych w naszej szkole



1

Edukacyjne wykorzystanie

Wspólnie ustalamy, kiedy urządzenia mogą być wykorzystane na lekcji — na przykład do nauki, wyszukiwania informacji czy pracy w aplikacjach edukacyjnych, zawsze za zgodą nauczyciela.

2

Skupienie na zajęciach

Dbamy o skupienie i dobrą atmosferę w czasie zajęć. Telefony i inne urządzenia przechowujemy wyciszone w plecaku lub w wyznaczonym miejscu (szafki zamykane na klucz).

3

Przerwy bez ekranów

Podczas przerw odpoczywamy od ekranów rozmawiamy, bawimy się i spędzamy czas ze sobą bez telefonów w dłoni.-

W sytuacji, gdy musimy pilnie skontaktować się z rodzicami, korzystamy z pomocy sekretariatu. Szanujemy prywatność innych osób. Rejestrujemy dźwięk lub obraz tylko wtedy, gdy mamy na to wyraźną zgodę nauczyciela i osób nagrywanych. Dbamy o swoje rzeczy. Każdy uczeń samodzielnie odpowiada za swój telefon i inne urządzenia, także podczas wycieczek czy zajęć poza szkołą. W sytuacjach wyjątkowych można bezpiecznie zdeponować telefon w specjalnej szafce depozytowej z kluczykiem.

Konsekwencje nieprzestrzegania zasad, w przypadku nieprzestrzegania ustaleń objętych procedurą: Uczeń otrzymuje upomnienie oraz przypomnienie zasad obowiązujących w szkole. W przypadku powtarzających się sytuacji — zostaną wyciągnięte konsekwencje przewidziane w regulaminie szkoły.-

#BezEkranu – konkurs na grafikę do strefy bez telefonu w ramach projektu „Rośnij z koncentracją”



W świecie pełnym powiadomień, dźwięków i ekranów warto zatrzymać się na chwilę i... po prostu skupić. Dlatego w ramach projektu „Rośnij z koncentracją” ogłaszamy konkurs na stworzenie autorskich grafik do oznaczenia stref bez telefonu w szkole.

To właśnie uczniowie – jako współtwórcy szkolnej przestrzeni – najlepiej wiedzą, jak w kreatywny i trafny sposób zachęcić innych do odpoczynku od ekranów i skupienia na tym, co tu i teraz.

Cel konkursu:

Stworzenie oryginalnych, estetycznych i czytelnych grafik, które będą umieszczane w wybranych miejscach w szkole jako oznaczenia stref bez telefonu – czyli przestrzeni sprzyjających ciszy, koncentracji, odpoczynkowi i uważności.

Zasady konkursu:

- Konkurs skierowany jest do uczniów klas 4-8 szkoły podstawowej.
- Uczestnicy tworzą projekt graficzny (ręcznie lub cyfrowo) z propozycją oznaczenia strefy bez telefonu.
- Praca może zawierać hasło lub być wyłącznie graficzna – liczy się czytelny przekaz i oryginalność.

Nagrody:

- Najlepsze prace zostaną wydrukowane i rozmieszczone w szkole jako oficjalne oznaczenia stref bez telefonu!
- Zwycięzcy otrzymają dyplomy i upominki niespodzianki.
- Wszystkie prace zostaną zaprezentowane na mini-wystawie w przestrzeni szkolnej lub online.

A teraz czas na las...



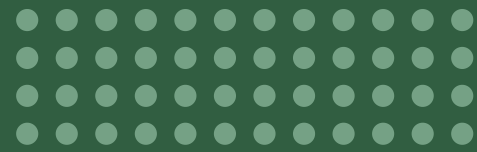
W ramach projektu „Rośnij z koncentracją”, którego celem jest wspieranie dzieci i młodzieży w rozwijaniu uważności, koncentracji oraz zdrowego kontaktu z otoczeniem, proponujemy zajęcia terenowe realizowane na terenie Nadleśnictwa Miechów. Ciepłe dni wiosny to idealny czas na wyjścia w teren, a las staje się wówczas doskonałą przestrzenią do ćwiczeń uważności, obserwacji, wyciszenia oraz aktywnego poznawania przyrody.

Miejsca realizacji zajęć:

1. Ścieżka edukacyjna „Pomocnik leśnika” – leśnictwo Goszcza
2. Izba Edukacji Leśnej i ścieżka edukacyjna – siedziba Nadleśnictwa Miechów
3. Ścieżka Przyrodniczo-Leśna „Chrasty” – długość ok. 2 km
4. Punkt Edukacji Przyrodniczo-Leśnej – leśnictwo Goszcza



Proponowane działania i cele edukacyjne:



- Spacer uważnościowy – ćwiczenia koncentracji poprzez obserwację przyrody, nasłuchiwanie dźwięków lasu, dotykane kory drzew, rozpoznawanie zapachów natury.
 - Zabawy sensoryczne i ruchowe – m.in. zbieranie liści, kasztanów, żołędzi, tworzenie leśnych mandali, układanie ścieżek z patyków, zabawy z zamkniętymi oczami.
 - Lekcja z leśnikiem – poznanie funkcji lasu, pracy leśników, życia zwierząt i roślin w naturalnym środowisku.
 - Ognisko integracyjne – wspólne podsumowanie dnia, rozmowy w kręgu, dzielenie się wrażeniami i emocjami.
-
- Efekty działań:
 - rozwijanie koncentracji i uważności wśród dzieci poprzez kontakt z naturą,
 - wzmocnienie więzi z przyrodą i świadomości ekologicznej,
 - poprawa samopoczucia i wyciszenie emocji,
 - integracja grupy i pozytywne doświadczenia społeczne.

DZIEKUJEMY

**IWONA GRUDZIEN
IWONA KOWALSKA**

