

RAPORT Z PODJĘTYCH DZIAŁAŃ ZA ROK SZKOLNY 2014/2015

Nazwa szkoły:

**Zespół Szkół Sportowych
im. Janusza Kusocińskiego w Zabrze**

Adres szkoły:

41-806 Zabrze Ul. Płaskowickiej 2

Telefon/fax: 32 2711823

www.zsszabrze.com
sekretariat@zsszabrze.com

Szkolny koordynator:

Aleksandra Pułtorak

691824175

Małgorzata Maniewska-Pownuk

609114096

RAPORT Z REALIZACJI PODJĘTYCH DZIAŁAŃ W I ROKU

W I roku okresu kandydackiego realizowane zadania dotyczyły głównie motywacji uczniów, nauczycieli i trenerów do pracy. Od uczniów uczęszczających do szkoły sportowej oczekuje się szczególnej dyscypliny, systematyczności i dobrze zorganizowanej pracy aby pogodzić naukę z uprawianym sportem i co za tym idzie z treningami. Dlatego też istota motywacji jest zarówno dla uczniów- zawodników jak i dla nauczycieli i trenerów szczególnie ważna.

Warsztaty które zostały przeprowadzone dla nauczycieli przez pracowników Poradni psychologiczno-pedagogicznej miały głównie na celu znalezienie odpowiedzi na pytanie CO NAS MOTYWUJE DO PRACY? W tym celu nauczyciele wypracowali przykłady kilkunastu motywatorów tj. *pieniądze, uznanie, osiągnięcia prestiż czyli szacunek otoczenia, rozwój osobisty, bezpieczeństwo, rozwój zawodowy a szczególnie poczucie własnej wartości i pomoc młodym ludziom w realizowaniu zamierzonych celów i spełnianiu marzeń.*

Warsztaty które zostały przeprowadzone dla uczniów miały następujące cele:

- Uświadomienie czym jest motywacja
 - Odkrycie różnicy pomiędzy motywacją wewnętrzną i zewnętrzną
 - Poznanie sposobów na podniesienie poczucia własnej wartości.
 - Naukę afirmacji własnych myśli która pozwoliła uczniom na wyobrażenie sobie w jaki sposób dobrze wykonać zadanie
 - Wzmocnienie swojej siły i rozwijanie umiejętności
 - Skoncentrowanie myśli na swoich celach
 - Poznanie zasad zdrowej rywalizacji sportowej
- Poza tym na bieżąco:
- prowadzone były rozmowy indywidualne zawodników z psychologiem i pedagogiem szkolnym aby umocnić wiarę w siebie, swoje możliwości i umiejętności
 - Prowadzone były pogadanki psychologa z rodzicami wg potrzeb których efektem było wspieranie zawodników przez rodziców i umacnianie ich wiary w siebie.

Działania szkoły związane były również ze sposobami radzenia sobie ze stresem i agresją. Uczniowie w ramach lekcji biologii , przyrody i godzin wychowawczych:

- nabywali umiejętności dbania o swój układ nerwowy znając zasady jego higieny
- poznali choroby układu nerwowego
- poznawali sposoby na rozładowanie stresu
- nabywali umiejętności współdziałania w grupie

W szkole zostały przeprowadzone dwie ankiety dotyczące stresu i agresji. Wyniki i analiza tych ankiet pozwoliła na lepsze poznanie problemu związanego z tymi zjawiskami i wdrożenie odpowiednich form pomocy które dotyczyły głównie tego jak opanować stres poprzez ćwiczenia. Uczniowie dowiedzieli się jak sen wpływa na stres, a stres na sen, co

zrobić żeby lepiej zacząć dzień, co jeść żeby zapanować nad stresem i jakie są najlepsze sposoby na relaks.

WYNIKI ANKIETY- STRES

Ankiecie zostali poddani uczniowie klasy IV, V i VI GMS (40 uczniów, w tym 17 chłopców i 23 dziewczynki).

ANALIZA:

1. *Czy szybko się denerwujesz?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Nie	40%	16/40
Tak, łatwo przeżywam zdenerwowanie.	60%	24/40

2. *Czy w ciągu ostatniego tygodnia było dużo stresujących sytuacji?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Prawie każdego dnia	12%	5/40
Często	27%	11/40
Rzadko	60%	24/40

3. *Jakie sytuacje najbardziej ciebie stresują?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Problemy w domu	12%	5
Problemy w szkole	35%	14
Problemy zdrowotne	15%	6
Poczucie samotności	10%	4
Kłótnie	22%	9
Myśl o czekających mnie sprawdzianach	52%	21

4. *Jakie sytuacje w szkole najbardziej Ciebie stresują?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Sprawdziany	45%	18
Odpowiedzi ustne	57%	23
Niezapowiedziane kartkówki	30%	12
Samo przyście do szkoły	10%	4
Złośliwość kolegów, koleżanek	25%	10
Otrzymanie oceny niedostatecznej lub innej, która mnie nie satysfakcjonuje	52%	21
Inne (jakie?) treningi i zawody	5%	2

5. *Jakie objawy stresu obserwujesz u siebie?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Bóle brzucha	30%	12
Bóle głowy	10%	4
Obgryzanie paznokci	40%	16
Czerwienienie się	5%	2
Zaburzenia snu	5%	2
Suchość w ustach	0%	0
Zmęczenie	15%	6
Niekontrolowane wybuchy płaczu	22%	9

6. *W jaki sposób radzisz sobie ze stresem?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Słucham muzyki	30%	12
Rozmawiam z kimś bliskim na ten temat	35%	14

Dużo jem	10%	4
Płaczę	10%	4
Uprawiam sport	22%	9
Odпочzywam	27%	11

7. *Czy sport pomaga Tobie radzić sobie ze stresem?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Tak	57%	23/40
Nie	42%	17/40

8. *Jaki sport pomaga Tobie w walce ze stresem?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Żaden	10%	4
Jazda na rowerze	27%	11
Bieganie	7%	3
Pływanie	22%	9
Tenis	2%	1
Gry zespołowe	17%	7
Gimnastyka	32%	13

9. *Czy stres wpływa negatywnie na Twoje relacje z rodzicami lub innymi bliskimi Tobie osobami?*

Odpowiedź	%	Liczba osób
Tak	27%	11/40
Nie	72%	29/40

10. Czy stres motywuje Ciebie do pracy?

Odpowiedź	%	Liczba osób
Tak	47%	19/40
Nie	52%	21/40

11. Jakim typem człowieka określasz siebie?

Odpowiedź	%	Liczba osób
Spokojny	57%	23/40
Nerwowo	30%	12/40
Bardzo nerwowo	12%	5/40

12. W których strefach życiowych odczuwasz największy stres?

Odpowiedź	%	Liczba osób
W szkole	83%	33
W domu	2%	1
Inne (jakie?) zawody/treningi	30%	12

13. Czy któryś z Twoich kolegów/koleżanek z klasy/ ze szkoły rozmawiał z Tobą na temat tego, że odczuwa nadmierny stres?

Odpowiedź	%	Liczba osób
Tak	50%	20/40
Nie	50%	20/40

14. Czy wiesz do kogo możesz zwrócić się o pomoc, gdy nie możesz sobie poradzić ze stresem?

Odpowiedź	%	Liczba osób
Tak	95%	38/40
Nie	5%	2/40 chłopcy

15. Do kogo zwracasz się o pomoc?

Odpowiedź	%	Liczba osób
Do mamy	82%	33
Do taty	47%	19
Do innego członka rodziny	1%	4
Do kolegi/koleżanki	27%	11
Do psychologa/pedagoga szkolnego	20%	8
Do nauczyciela/wychowawcy	22%	9

PODSUMOWANIE

1. Z ankiety wynika iż uczniowie dosyć często i łatwo się denerwują.
2. Do sytuacji najbardziej stresogennych uczniowie zaliczają:
 - Problemy w szkole
 - Myśl o czekających ich sprawdzianach
 - Zawody
3. W szkole najbardziej uczniów stresują:
 - Sprawdziany
 - Odpowiedzi ustne
 - Otrzymanie oceny niedostatecznej lub innej, która nie jest satysfakcjonująca
 - Nieumiejętność wykonania określonego ćwiczenia na treningach
4. Objawami stresu u uczniów są najczęściej:
 - Bóle brzucha
 - Obgryzanie paznokci
 - Niekontrolowany wybuch płaczu

- Zmęczenie
 - Pocenie się dłoni
 - Złośliwość w stosunku do innych
 - Ocieranie rąk o spodnie
 - Nadmierna ruchliwość
 - Nadmierne oddawanie moczu
5. Sposobami radzenia sobie ze stresem są: (najczęstsze odpowiedzi)
- Słuchanie muzyki
 - Rozmowa z kimś bliskim
 - Pobycie w samotności – odpowiedź nie ujęta w ankiecie
 - Spacer – odpowiedź nie ujęta w ankiecie
6. U większości uczniów sport pomaga w walce ze stresem, a zwłaszcza:
- Jazda na rowerze
 - Pływanie
 - Gry zespołowe
 - Gimnastyka sportowa
 - Żaden
7. W większości przypadków stres nie wpływa negatywnie na relacje z rodzicami lub innymi bliskimi osobami.
8. Na pytanie czy stres motywuje ciebie do pracy twierdząco odpowiedziało 47 % uczniów, a przecząco 52 % uczniów.
9. Na pytanie jakim typem człowieka jesteś , większość uczniów uważa siebie za spokojnych.
10. Z ankiet wynika iż prawie 100% uczniów odczuwa największy stres w szkole, (w tym treningi i zawody). Jedna osoba wskazała na dom.

Skutki podjętych działań w ciągu całego roku to:

- zwiększenie efektów pracy nauczycieli i trenerów
- poznanie swoich wad i zalet
- docenienie swoich talentów
- umocnienie wiary w siebie i w efekty swojej pracy

Największym efektem podjętych działań było zadbanie o zdrowie psychiczne i duchowe zarówno nauczycieli, trenerów jak i samych uczniów – zawodników.