



**Sprawozdanie z realizacji projektu  
„Razem – cykl działań integrujących uczniów romskich i społeczność SP nr 1”  
(kontynuacja zadania)  
zrealizowanego w Szkole Podstawowej nr 1 im. Wojska Polskiego w Żywcu  
w 2021 r.**

Zadania założone we wniosku zrealizowano następująco:

Od 4.10.2021 do 17. 12. 2021 r. w grupach prowadzono zajęcia o charakterze warsztatów. Wszystkie zajęcia odbywały się w grupach klasowych, do których uczęszczają uczniowie pochodzenia romskiego. Zajęcia odbywały się cyklicznie, po 8 spotkań w 4 grupach klasach.

**Warsztaty motywacyjne :**

Każda klasa uczestniczyła w spotkaniach o charakterze teoretycznym i warsztatach praktycznych.

Celem głównym, który został osiągnięty i zrealizowany, było zapoznanie się z objawami i specyfiką stresu oraz poznanie technik relaksacyjnych, a także nabycie umiejętności ich stosowania, tym samym obniżania napięcia. Ta część miała charakter zajęć psychoedukacyjnych.

W kolejnym etapie wykorzystano w warsztatach literaturę oraz gry edukacyjne.

Wprowadzono także szereg technik ruchowych, oddechowych i przekazano umiejętność posługiwania się nimi w sytuacjach codziennych, traktując je jako trening.

W trakcie spotkań uczniowie otrzymali odpowiedzi na pytania: czym jest stres, jak się objawia, czemu służy, jakie znamy sposoby na obniżanie poziomu stresu, czym jest „dobry” i „zły” stres.

Uczniowie w trakcie zajęć współpracowali ze sobą, wykazywali zainteresowanie i chętnie angażowali się w trenowanie umiejętności rozładowywania w sposób konstruktywny napięcia i stresu. Otrzymali także w formie kart ćwiczeń propozycje do wykorzystania w szkole i w domu.



### **Warsztaty zdrowego odżywiania**

Warsztaty składały się z części teoretycznej :służyły nabyciu umiejętności komponowania zdrowych, prawidłowo skomponowanych posiłków. W części praktycznej- wykonywaniu zaplanowanych posiłków.

Istotnym elementem tych warsztatów było utrwalanie postaw związanych z prawidłowym planowaniem, gospodarowaniem żywności, unikaniem jej marnowania.

W trakcie warsztatów uczniowie skomponowali ciekawe, różnorodne, zdrowe posiłki i przekąski śniadaniowe i przeznaczone na podwieczorek. Powstały one z wykorzystaniem produktów wysokiej jakości, o charakterze nieprzetworzonym. Działania praktyczne poprzedziło stworzenie jadłospisu, uwzględniającego zasady zdrowego odżywiania i odpowiedniego zbilansowania posiłku.

W trakcie warsztatów wykonano sałatki owocowe i soki. Kolejnym elementem było skomponowanie i wykonanie posiłku, tak, by wykorzystać wszystkie zaplanowane i zakupione produkty. Przygotowano posiłki złożone z kanapek udekorowanych sałatą, papryką, rzodkiewką i pomidorem oraz dobranymi do nich owocami. Wzmacniano tym samym efekt wizualny posiłku.

Uczniowie korzystali z własnych pomysłów, wzbogacali je inwencją kolegów, a także tabelami wartości odżywczych i kalorycznych produktów. Istotnym elementem, który skupiał uwagę uczestników warsztatów było maksymalne wykorzystanie zakupionych produktów.

Uczestnicy warsztatów dbali o bezpieczeństwo i higienę podczas działań praktycznych, a nade wszystko o właściwe relacje przy pracy i wspólnej konsumpcji posiłków.

Pozyskali także rozbudowaną wiedzę na temat możliwości tworzenia posiłków bogatych w witaminy i składniki korzystne i pożądane dla zdrowia. Uczniowie czerpali radość ze wspólnego spożywania posiłków i nauczyli się racjonalnego wykorzystywania żywności i jej poszanowania.

### **Warsztaty ekspresji ruchowej**

Warsztaty poprzedzone były częścią teoretyczną, w której prowadząca ukazywała ruch jako podstawę zdrowego funkcjonowania. Wskazano na wielką rolę ruchu w obniżaniu stanów



lękowych, poprawianiu nastroju. Wprowadzono zasady bezpiecznej pracy w trakcie warsztatów i zapoznano ze sprzętem wykorzystywanym w czasie ich przebiegu. W czasie warsztatów powstały proste zestawy ćwiczeń, oraz bardziej złożone układy ruchowe z wykorzystaniem gum oporowych oraz taśm do ćwiczeń.

Uczniowie zostali zapoznani z korzyściami wynikającymi z prowadzenia zdrowego stylu życia, polegającego na stosowaniu odpowiedniej diety i ćwiczeń, które im zaproponowano w czasie warsztatów o charakterze treningów. Ćwiczenia te miały na celu wzmacnianie poszczególnych partii ciała, a także wprowadzanie elementów rozluźniających i relaksujących.

### **Warsztaty ekspresji plastycznej**

Warsztaty w części teoretycznej, przygotowały uczniów do zaakceptowania stylu życia, w którym człowiek stara się generować jak najmniej odpadów. Odbywało się to na przykładzie japońskiej, tradycyjnej chusty furoshiki. Chusta ta stanowi między innymi opakowanie wielokrotnego użytku, może być także przedmiotem użytkowym o wielu funkcjach. ( np. torebka, nakrycie głowy, opakowanie, obrus, oraz wiele innych).

Uczniowie po zapoznaniu się z tradycjami używania chust japońskich i możliwościami ich zastosowania. Zaprojektowali także chusty wg własnego wzoru, a następnie przy użyciu farb do tkanin i innych materiałów malarskich wykonali chusty na białym płótnie.

Chusty zostały wyeksponowane w szkolnej Galerii na Parterze. Po zakończonej ekspozycji zostaną ofiarowane bliskim osobom wraz z własnoręcznie sporządzoną ulotką informującą o charakterze przedsięwzięcia.

Wykonano także katalog wystawy w formie folderu.

Kolejnym elementem warsztatów było zaprojektowanie i wykonanie kartek z okazji Świąt Bożego Narodzenia. Wybrane kartki zostały wydrukowane. Autorzy kartek, które zyskały uznanie w oczach jury zostali nagrodzeni. Kartki zostały wyeksponowane w szkolnej Galerii na Parterze oraz rozesłane do nauczycieli i pracowników emerytowanych szkoły, do instytucji i osób współpracujących ze szkołą, do mieszkańców z otoczenia szkoły.

Efekty: zaangażowanie uczniów do działań o charakterze kreatywnym, utrwalanie zasad fair play podczas rywalizacji, wzrost samooceny uczniów, w tym także romskich, którzy wykazali się umiejętnościami i talentem plastycznym, wzrost świadomości związanej z wielokrotnym



wykorzystaniem przedmiotów i opakowań, będących zarazem elementem sztuki użytkowej, utrwalony poprzez działania plastyczne.

### **Warsztaty czytelnicze**

W ramach projektu zorganizowano cykl zajęć „Noc w bibliotece”. Zaaranżowano nastrój zmierzchu, by pobudzić wyobraźnię słuchających, czytających i opowiadających.

W oparciu o zakupione książki, nowatorsko ilustrowane przeprowadzono zajęcia „Gdybym była książką” oraz „Gdybym mógł być morzem”. Były to zajęcia rozwijające zdolność do przywoływania i tworzenia w myślach wyobrażeń twórczych. Wyobraźnia odgrywa szczególną rolę w zdolnościach uczenia się i kształtowaniu inteligencji dziecka. Uczniowie czytając książki, i analizując ilustracje mogli rozwijać myślenie filozoficzne.

Tworzenie kręgów warsztatowych, skupionych na czytaniu i opowiadaniu sobie nawzajem treści i wyobrażeń ilustracyjnych zawierało znaczący aspekt integracyjny.

Czytanie na głos wprowadzało elementy relaksacyjne.

Podczas zajęć zwracano również uwagę na czytanie ze zrozumieniem, w tym celu posłużono się książkami tematycznie związanymi z chorobą, cierpieniem, niepełnosprawnością.

Wartość projektu: **7 000,00 zł**

**Projekt zrealizowano ze środków finansowych pozyskanych w ramach Programu integracji społecznej i obywatelskiej Romów w Polsce Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji.**

**Projekt realizowano we współpracy z Miastem Żywiec jak organem prowadzącym szkołę oraz Wydziałem Spraw Obywatelskich i Cudzoziemców Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego w Katowicach.**