

SZKOLNE STREFY HARMONII

przestrzeń uważności,
spokoju i dobrostanu
w edukacyjnej codzienności

Filharmonia w Szczecinie
Magdalena Wilento

Dlaczego Filharmonia?

Jako instytucja świadoma swojej roli społecznej rozumiemy, że naszym zadaniem jest nie tylko tworzenie muzyki na najwyższym poziomie, lecz także kształtowanie umiejętności świadomego słuchania, zarówno w wymiarze dosłownym, jak i symbolicznym.

Wrażliwość na dźwięk rodzi się przecież w dzieciństwie, w codziennych przestrzeniach szkoły: na korytarzach, w klasach, w świetlicach.

Jeśli tam nauczymy najmłodszych, czym są dobre dźwięki, jak je chronić i dlaczego są ważne, wychowamy pokolenie, które potrafi słuchać: muzyki, świata, innych ludzi i samych siebie.

- Przykładamy wagę do badań nad kulturą słuchania i do działań, które pokazują młodym ludziom, że ich słuch to wartość, którą warto chronić.
- Akustyka to nie luksus, lecz fundament zdrowego funkcjonowania.
- Od 2016 roku prowadzimy kampanię **Słyszę Dobre Dźwięki**.

Rozumiemy dźwięk w sposób najpełniejszy:

- jego jakość;
- wpływ na ciało i układ nerwowy;
- funkcję społeczną i edukacyjną.

Chcemy pokazywać, że dobra akustyka to nie luksus – to prawo dziecka do zdrowego środowiska szkolnego.



Edukacja

najskuteczniejsze narzędzie zmiany

- Organizujemy konferencje, warsztaty, spotkania ze specjalistami z dziedziny akustyki, audiologii, psychologii.
- Chcemy, aby dyrektorzy, nauczyciele i samorządowcy mieli świadomość znaczenia środowiska akustycznego.

Dlaczego dźwięk ma znaczenie?

Rola muzyki i wrażliwości słuchowej

- Muzyka uczy uważności, subtelności i szacunku dla ciszy.
- Wrażliwość na dźwięk warto rozwijać od najmłodszych lat.
- Kultura słuchania wpływa na sposób korzystania z przestrzeni.

SŁYSZĘ DOBRE DŹWIĘKI

Pierwsza w Polsce inicjatywa edukacyjna pokazująca,
że słuch to nie tylko muzyka, ale narzędzie poznania,
emocji i bezpieczeństwa.

Dlaczego to ważne?

- Pracujemy w świecie dźwięków traktując dobre warunki akustyczne jako priorytet, a nie luksus.
- Troska o jakość słuchu i środowisko akustyczne w Filharmonii i poza nią (w szkołach, instytucjach, w mieście) jest naturalnym efektem dbałości o naszych melomanów.
- Zmiana postrzegania dobrostanu i dążenie do bezpiecznych i wartościowych dźwięków otoczenia (sprzyjających zdrowiu, koncentracji, relacjom).
- Dbałość o relacje, lepszą komunikację i wsłuchanie się w drugiego człowieka.
- Promujemy ideę dostępności dźwięku, świadomego słuchania i edukacji akustycznej.

Cele kampanii

- **Społeczne:** zmiana postrzegania dźwięku i hałasu – postrzeganie go jako ważnego elementu dobrostanu.
- **Zdrowotne:** sprzyjanie zdrowiu, koncentracji, relacjom społecznym i twórczości.
- **Akustyczne:** dążenie do tego, aby dźwięki otoczenia były nie tylko bezpieczne, ale i wartościowe.
- **Impuls do zmian:** uruchomienie procesów trwałych zmian w podejściu do tworzenia bezpiecznych przestrzeni.
- **Długofalowe:** wychowanie pokolenia, które będzie słuchać świadomie: muzyki, świata, innych ludzi i samych siebie.



SZKOLNE STREFY HARMONII



Filharmonia w Szczecinie jako inicjator zmian

Dlaczego zaczęliśmy tworzyć **Szkolne Strefy Harmonii**?

Hałas w szkołach

Badania w polskich i europejskich szkołach pokazują jednoznacznie: **środowisko akustyczne szkół przekracza normy higieniczne**, a hałas jest jednym z najpoważniejszych, ale najmniej uchwytnych czynników wpływających na dobrostan uczniów.

Dlaczego mówimy o hałasie w szkołach? – skala problemu

- Średni hałas podczas przerwy w polskich szkołach: 80–90 dB (źródła: PZH, Politechnika Wrocławska)

- Maksymalne wartości sięgają 100–105 dB

To poziom porównywalny z:

- ruchem ulicznym przy autostradzie;
- młotem pneumatycznym (100 dB);
- koncertem rockowym.

- Normy dla szkół: 35 dB w klasie, 55 dB w przestrzeniach komunikacyjnych

W praktyce polskie szkoły przekraczają normy **dwukrotnie lub trzykrotnie**.

- Konsekwencje potwierdzone badaniami WHO i UNESCO:

- spadek koncentracji nawet o 40%,
- gorsze wyniki w nauce czytania (do 25%),
- podwyższony poziom stresu,
- problemy z pamięcią i uwagą,
- trudności emocjonalne i sensoryczne.

- 14–20% dzieci ma nadwrażliwość słuchową (dane: JRC EU)
Ta grupa doświadcza hałasów jako bólu – dosłownie.

Strefa Harmonii

- To wydzielona przestrzeń w szkole - może to być pokój do wyciszenia, korytarz z dobrą akustyką, przestrzeń grupowa zaprojektowana z uwzględnieniem dźwięku, ciszy i dialogu.
- To miejsce w szkole wolne od zgiełku i hałasu dostępne dla wszystkich chętnych, działające według ustalonych i zaakceptowanych zasad, posiadające swój program i opiekuna.
- To miejsce bezpieczne, przyjazne, sprzyjające koncentracji oraz rozwojowi zainteresowań i pasji, w którym szanowana jest wrażliwość, szczególne potrzeby wszystkich korzystających.

To specjalnie zaaranżowane przestrzenie w szkołach:

- redukujące hałas;
- wspierające wyciszenie;
- uczące uważności i pracy z własnymi emocjami.

1

ZNAJDŹ SPRZYMIERZEŃCÓW

Zapytaj kolegów i koleżanki, czy nie chcą pomóc. Koniecznie porozmawiaj też o swoim pomyśle z nauczycielem – jego wsparcie będzie niezbędne.

BEZ PLANU NIE MA ZABAWY

Dlaczego chcecie, by w Waszej szkole powstała strefa harmonii? Zastanówcie się, co – oprócz względnej ciszy – powinno się w niej znaleźć.

3

CISZA! AKCJA! LOKALIZACJA!

Przedstawcie pomysły dyrekcji. Poproście o wyznaczenie przestrzeni na strefę harmonii – możecie podpowiedzieć, gdzie najlepiej powstać: niemal funkcję. Pamiętajcie! Strefa może powstać: sali lekcyjnej czy wyznaczonym miejscu w bibliotece. Jeśli w Waszej szkole nie ma opcji oddania pomieszczenia, tylko na ten cel, być może moglibyście je z kimś dzielić. Ważne jest, by strefa harmonii była oddalona od hałasu!

KLUCZ DO HARMONII

— czyli jak stworzyć SZKOLNĄ STREFĘ HARMONII?

4

PROGRAM CISZY

Zanim urządzicie strefę, zastanówcie się, co powinno się w niej dziać. Kiedy powinna być otwarta – podczas wyciszenia, przerwy, czy tylko najdłuższych? Kto będzie jej opiekunem – nauczyciel czy też dyżurny uczeń? Czy w strefie można jest i pisać? Czy będziecie w niej słuchać muzyki i kto zadecyduje o repertuarze? O wszystkim tym porozmawiajcie najpierw – wówczas będziecie wiedzieli też, co jest niezbędne w Waszej szkolnej strefie harmonii.

5

URZĄDZANIE STREFY — PRACA ZESPOŁOWA

Jeśli miejsce strefy jest wyznaczone – wtedy, kto będzie opiekunem? Czy jest to grupa? Zastanówcie o sposobie wydzielenia miejsca na strefę harmonii. Zastanówcie, co będziecie robić w strefie harmonii: czy będziecie słuchać muzyki, czy czytać, czy pisać, czy rysować, czy robić inne rzeczy? Zastanówcie, jak będziecie organizować pracę w strefie harmonii. Zastanówcie, jak będziecie organizować pracę w strefie harmonii.

REGULAMIN!

6

Ważnym elementem działania szkolnej strefy harmonii jest regulamin. Stworzyć go możecie z dorosłym opiekunem. Zastanówcie, co jest dla Was najważniejsze. Zastanówcie się, jak będziecie organizować pracę w strefie harmonii. Zastanówcie, jak będziecie organizować pracę w strefie harmonii. Zastanówcie, jak będziecie organizować pracę w strefie harmonii.

7

ZGŁOŚ SIĘ DO KONKURSU NA SZKOLNE STREFY HARMONII

Gdy już spełnicie wszystkie powyższe punkty, wyślijcie na adres: k.rabinowicz@strefaharmonii.pl konkurs. Zapraszamy szkoły podstawowe i średnie do udziału w konkursie. Termin zgłoszeń: do 31.10.2018. Więcej o strefach i konkursie – wyślijcie wiadomość na adres: k.rabinowicz@strefaharmonii.pl.

Koncepcja Szkolnych Stref Harmonii

Kluczowe elementy:

- materiały pochłaniające dźwięk (poprzez dobór wykończeń, sufitów, paneli);
- separacja od głośnych stref (np. stołówka, przerwy);
- wyposażenie umożliwiające uważne słuchanie i refleksję (np. słuchawki, panele dźwiękowe, strefy relaksu).



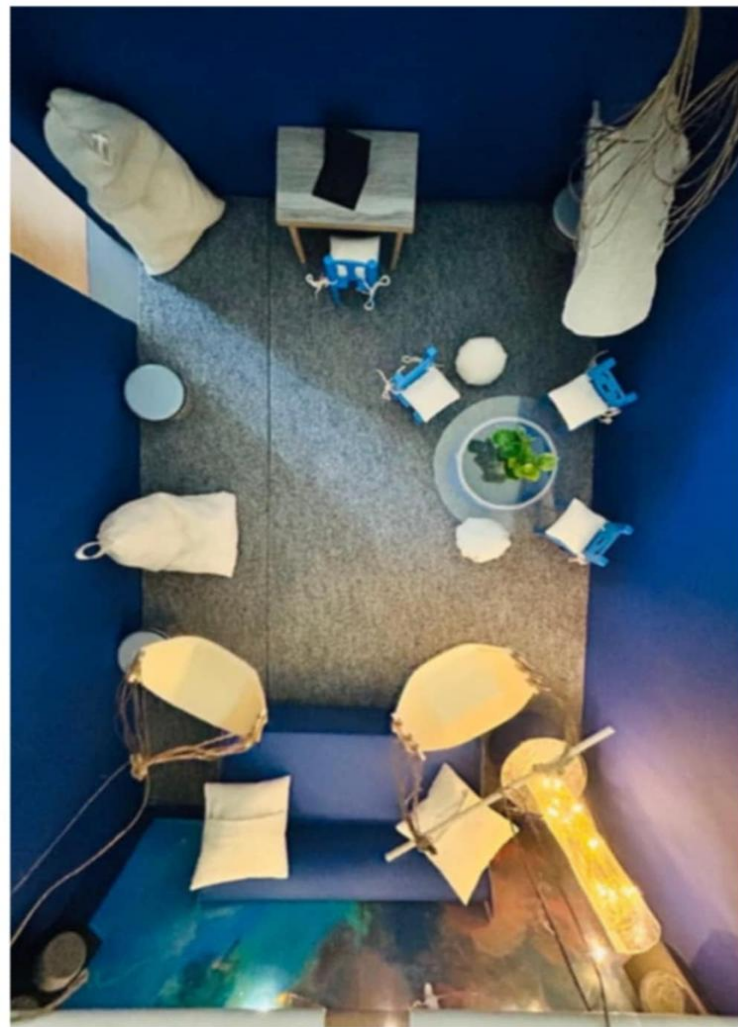




KONKURS NA SZKOLNE STREFY HARMONII





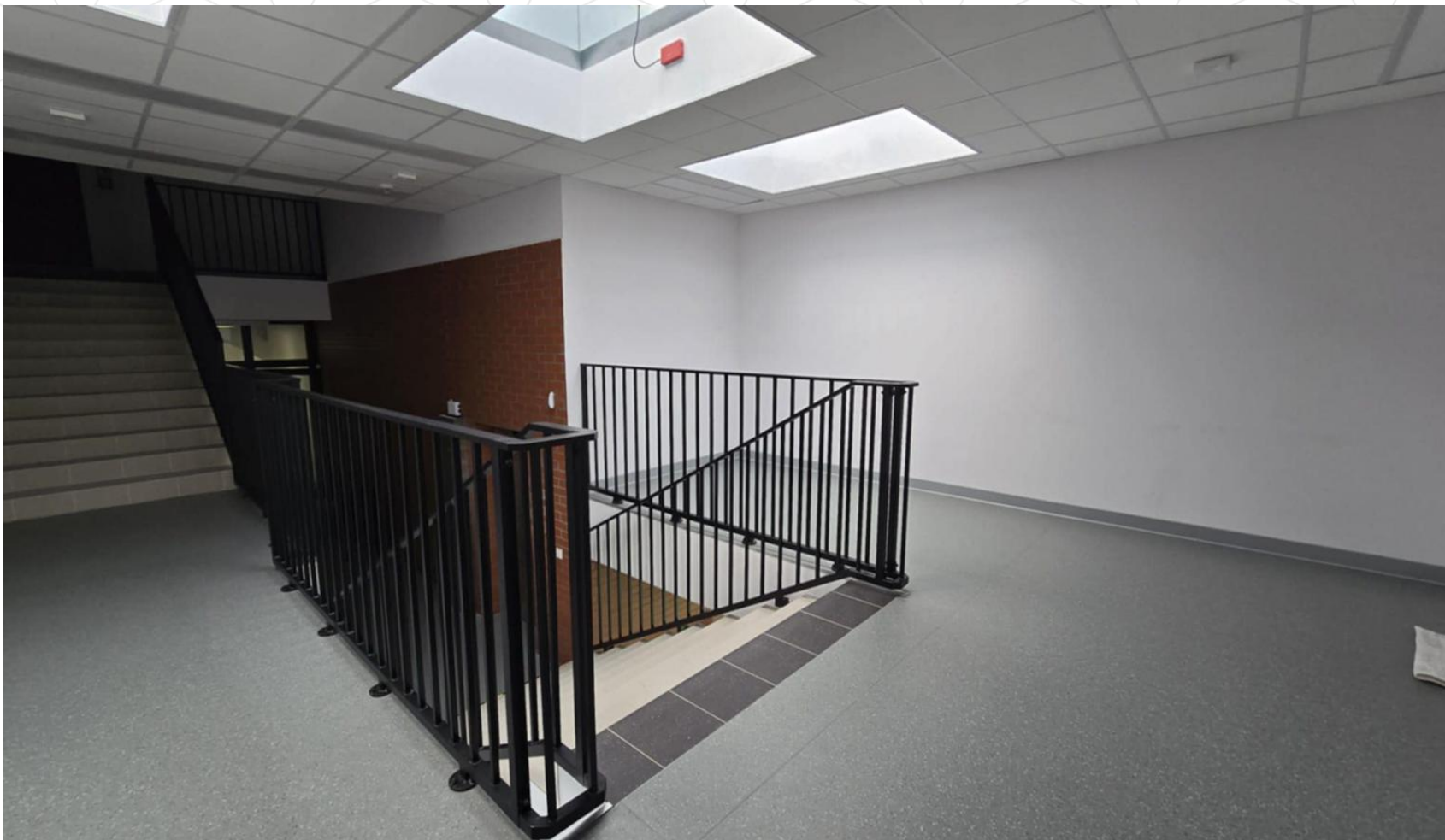






- 1 - Pomarańczowa sofa;
- 2 - Wieszące krzesła/gniazda;
- 3 - Różne obrazy np. Monalisa;
- 4 - Szafka na gry, książki i kartki;
- 5 - Dufy w kształcie kołowe;
- 6 - Stoły - maty i duży;
- 7 - Półka na plecaki i torbki;
- 8 - Lampki;
- 9 - Naklejki na ściane świeczki w ciemności;
- 10 - Dywan w kształcie kółka;
- 11 - Rośliność np. kwiatki







CELE

konkursu na Szkolne Strefy Harmonii

Realne potrzeby

Już pierwsza edycja pokazała, że szkoły potrzebują wsparcia w dbaniu o akustykę. Z roku na rok kreatywność uczniów i nauczycieli zaskakuje jeszcze bardziej.

Szeroka formuła konkursu

Obecnie mogą brać w nim udział nie tylko szkoły podstawowe, ale także ponadpodstawowe, artystyczne, ośrodki wychowawcze, socjoterapeutyczne i specjalne placówki edukacyjne.

Zaangażowanie społeczności

Strefy Harmonii to projekty tworzone przez całą społeczność: uczniów, rodziców, nauczycieli, lokalne samorządy.

CELE

konkursu na Szkolne Strefy Harmonii

Symbol troski o dobrostan

Strefy Harmonii pełnią funkcję nie tylko miejsc odpoczynku, ale także symbolu dbałości o zdrowie, komfort i kulturę akustyczną na co dzień.

Impuls do trwałych zmian

Konkurs zachęca szkoły do dalszych działań: poprawy akustyki korytarzy, stołówek, sal gimnastycznych, wyciszania przestrzeni czy zastępowania głośnych dzwonek łagodniejszymi sygnałami.

Nowe myślenie o higienie dźwięku

Celem projektu jest rozpoczęcie długotrwałego procesu zmiany podejścia do ciszy, hałasu i jakości warunków nauki.







DOBRY DZWONEK

Koncepcja na **DOBRY DZWONEK**

W ramach konkursu przewidziana jest także nagroda za opcjonalną koncepcję na **DOBRY DZWONEK**, czyli dzwonek szkolny, który nie podnosi poziomu stresu, nie jest głośny i sprawia, że z przyjemnością uczniowie wracają na lekcje. Może to być dzwonek zainspirowany np. dźwiękami natury, muzyką, ciszą lub ogólny koncept, który w ciekawy sposób zaznacza czasowy podział zajęć w szkołach.

Skala i gotowość szkół

Co już wiemy?

- Liczba zgłoszeń rośnie z każdą edycją konkursu.
 - Samorządy zaczynają uwzględniać akustykę w politykach edukacyjnych.
 - Temat przestaje być niszowy - staje się elementem zdrowia publicznego.
-

Co możemy zrobić już dziś?

- **Modelować dobre nawyki dźwiękowe**
zaczynamy od siebie
 - **Ustalić szkolne zasady ciszy i wyciszenia**
proste, zrozumiałe, wspólne
 - **Zorganizować choć małą strefę wyciszenia**
miejsce, gdzie można odetchnąć
 - **Wprowadzać codzienną edukację słuchową**
krótkie rozmowy, ćwiczenia, refleksje
-

Co możemy zrobić już dziś?

- **Redukować zbędny hałas**

łagodniejsze dzwonki, mniejsza głośność urządzeń, lepsza organizacja przerw

- **Zmieniać akustykę przestrzeni krok po kroku**

zasłony, miękkie materiały, rośliny, ekrany dźwiękochłonne

- **Budować kulturę szacunku do dźwięku i ciszy**

wspólna wartości szkoły

Dziękuję za uwagę



Odwiedź stronę **Słyszę Dobre Dźwięki**
sdd.filharmonia.szczecin