

Затверджено

В.о директора

КЗ МОАЛ

«Відродження» МОР

Галина МАКАРОВА

**Перспективний план загальношкільних
виховних заходів, присвячений до Місячника здоров'я**

№ п/п	Заходи	Клас	Відповідальні
1.	<p><u>Виховні заходи від вчителів м/о фізичної культури та хореографів:</u></p> <p>1. Ранкова зарядка</p> <p>2. Зустріч з тренером греко-римської боротьби Дзюбою С.О.</p> <p>3. Відвідування в спортшколі «Надія» Чемпіонату України (суперліга) з баскетболу «Ніко-баскетбол» та «Говерла» (Прикарпаття)</p>	<p>1-4 кл., 5-11 кл.</p> <p>2-4 кл., 5-9 кл.</p> <p>8-А кл.</p>	<p>Вчителі м/о фізичної культури, Золотий К.В., Богуславський В.М.</p> <p>Биченко М.О., Зосімов С.В.</p> <p>Нікітіна О.Б., Мангасарян В.П.</p>

	<p>4.Рухливі ігри, естафети на свіжому повітрі (за розкладом)</p> <p>5. Змагання з малюкболу</p> <p>6.Змагання «cool games»</p> <p>7.Змагання з волейболу</p> <p>8.Змагання з легкої атлетики</p> <p>9.Змагання з футболу</p>	<p>3-А,3-В, 4-А,4-Б, 1-В,2-А, 2-Б,3-Б, 1-Б,1-А</p> <p>5-6 кл.</p> <p>6 кл.</p> <p>9Б,10А, 10Б,11А</p> <p>5-8 кл.</p> <p>5 кл.</p>	<p>Дідан Н.В.</p> <p>Нікітіна О.Б., Зосімов С.В.</p> <p>Нікітіна О.Б.</p> <p>Зосімов С.В., Чайка Н.С.</p> <p>Нікітіна О.Б., Зосімов С.В.</p> <p>Зосімов С.В.</p>
<p>2.</p>	<p><u>Профілактичні бесіди, години спілкування від працівників медблоку ліцею:</u></p> <p>«Вітряна віспа», «Скарлатина. Профілактика», «Хвороби брудних рук, гігієна школяра».</p>	<p>1-4 кл.</p>	<p>Бороздичева Л.П. Животова С.В.</p>

	<p>«Харчові отруєння, питний режим школяра.»</p> <p>«Профілактика кишкових інфекцій».</p> <p>«Кліщі, правила безпеки», «Особлива гігієна школяра». «Хвороби брудних рук.»</p> <p>«Профілактика кишкових інфекцій». «Харчові отруєння».</p> <p>«Значення вітамінів у харчуванні школяра».</p> <p>«Питний режим школяра».</p> <p>«Сказ».</p>	5-11 кл.	Бороздичева Л.П. Животова С.В.
3.	<u>Відвідування Миколаївського академічного художнього драматичного театру. Перегляд вистави «Вписка» (профілактика вживання наркотиків серед учнівської молоді).</u>	8-б,8-в, 9-б,10-а, 10-б	Стомаченко Л.В., Кальвін О.О., Перкова Л.В., Вітренко І.В., Борщевська Г.В.
4.	<u>День відкритих дверей у їдальні для батьків «Корисне раціональне харчування дітей»</u>	1-4 кл., 5-11 кл.	Адміністрація, Кошеварова О.О., Татаркіна К.С.
5.	<u>Соціальна акція «Намалюй життя» (співпраця ліцею з</u>	Шкільне самоврядування	Абрамова Т.В., Васюкова А.С.

	<u>Національною поліцією м. Миколаєва)</u>		
6.	<u>Шкільний ляльковий театр.</u> <u>Вистава для малюків «Про безпеку дбай та здоров'я зберігай»</u>	1,2 кл., 3,4 кл.	Вишневська І.В., Резнікова Л.О., Коротчук А.І., Сюсіна Ю.І.
7.	<u>День ЦО (за окремим планом)</u>	5-11 кл., 10-11 кл.	Адміністрація, Дідан Н.В., Шевченко Н.П., Вітренко І.В., Зосімов С.В.
8.	<u>Урок пам'яті «Чорнобиль: урок, який не можна забувати»</u>	5-11 кл.	Сипченко Н.Б.
9.	<u>Шкільне телебачення Відеорепортаж «Тренуйся так, щоб твій майбутній «Я» сказав тобі дякую»</u>	7-А	Терехова Н.В.
10.	Виховна година «Харчування і здоров'я». Практичне заняття: «Спорт ключ до здоров'я або рухливий спосіб життя!». Година спілкування: «Як безпечно мандрувати мережею Інтернет». Відеоряд: «Чим корисні заняття спортом?»	1-А	Масюта О.В.; Мангасарян В.П.

	<p>Екскурсія до «Фабрики Здоров'я»</p> <p>Екопрогулянка до Миколаївського центру захисту тварин. Благодійна акція «Острів безпеки для тварин».</p> <p>Перегляд відеофільму з обговоренням «Гігієна ротової порожнини».</p> <p>Бесіда про особливості формування здорового способу життя: «Твоє життя-твій вибір».</p> <p>Відеоряд: «Режим дня-запорака гарного самопочуття».</p> <p>Відвідування спортклубу «Енергія»</p>	1-А	Масюта О.В.; Мангасарян В.П.
11.	<p>Година спілкування «Продукти харчування: наші друзі та вороги»</p> <p>Створення колажу «Здорове харчування»</p> <p>Руханка «Мій здоровий спосіб життя».</p> <p>Рольова гра «Етикет за столом»</p> <p>Година спілкування з переглядом тематичних відео «Традиційні українські страви»</p>	1-Б	Коз О.І., Григор'єва Г.Б

	<p>Розмова в колі «Правила поведінки в ліцейській їдальні»</p> <p>Ігри на свіжому повітрі «Дужими зростаємо та здоров'я маємо»</p>		
12.	<p>«Веселі старті» ігрова програма на свіжому повітрі</p> <p>Екологічна виховна година «Значення води для здоров'я людини» (практична вправа «Бережи воду під час миття рук»)</p> <p>Зустріч з медсестрою стоматологинєю Костенко Іванною Юріївною</p> <p>Квест «Здоров'я». «Моя руханка»</p>	1-В	Римбалович Н.А., Солтан Л.В.
13.	<p>Виховна година «Калейдоскоп здоров'я».</p> <p>Веселі старті «Кенгуру».</p> <p>Похід в спортивний клуб.</p> <p>Тренінг «Твоє життя твій вибір»</p>	2-А	Сюсіна Ю.І., Коротчук А.І.
14.	<p>Екскурсія до фітнес-клубу «Фабрика Здоров'я»</p> <p>Зустріч з лікарем ліцею Котляренко Т.С. «Корисні та шкідливі звички»</p> <p>Пізнавальний квест «Здоров'я - найцінніший скарб»</p>	2-Б	Чеглікова С.О., Вишне夫ська І.В.

	<p>Відвідування краєзнавчого мезею. Майстер-клас «Лялька- травиця» Розважальне заняття «Гарний настрій – запорука щастя» Веселі старту(спортивно-розважальна гра) Інтелектуальний турнір-вікторина «Що ти знаєш про здоров'я?» Лялькова вистава «Про безпеку дбай та здоров'я зберігай»</p>		
15.	<p>Виховна година «Здоровим бути модно»</p> <p>Похід до фітнес клубу «Фабрика здоров'я» Веселі старту Поїздка до пожежної частини</p>	3-А	Тітова С.М, Волосюк Н.М.
16.	<p>Квест на шкільному подвір'ї«Здорова дитина- здорова країна» Відвідування фізкультурно-оздоровчого комплексу Уявна гра подорож «До країни здоров'я» Інформаційна хилінка«Дорога в космос починається з зарядки» з нагоди Всесвітнього дня авіації і космонавтики Пізнавальна програма «Видатні спортсмени України» .В заході беруть участь діти-спортсмени 7-В класу «Веселі старту» «Профілактика та подолання стресових ситуацій»</p>	3-Б	Джуріна Л.Є., Толочко І.О.

	<p>Брейн-ринг «Харчування здоров'я» Вікторина "Вітамінчики - здоров'я промінчики" «Здоров'я мати- вік біди не знати»-здоровий відпочинок у парку «Ліски» Створення колажу «Цінність здоров'я»</p>		
<p>17.</p>	<p>Тиждень 1: "Рух - це життя" День рухливих ігор на свіжому повітрі Веселі старти «Ми-спортивна родина» Щоденні руханки між уроками Похід до « Фабрики Здоров'я». (за домовленістю з тренером) Тиждень 2: "Я і моє здоров'я" Бесіда «Що означає бути здоровим?» Конкурс малюнків«Мій ідеальний день» Щоденні руханки між уроками Мінівікторина «Загадки про здоров'я» Створення плакату «Здоровий спосіб життя» Тиждень 3: "Здорове харчування" Хвилинка Здоров'я Бесіда «Продукти харчування: які бувають?» Створення календарика «Моє харчування» Перегляд та обговорення відео про харчування День фруктів (приготування фруктового салату) Тиждень 4: "Психічне та соціальне здоров'я"</p>	<p>3-В</p>	<p>Макарова О., Михайленко О.П.</p>

	<p>Створення календарика «Мій настрій» . Щоденні хвилинки релаксації. Вправа «Усміхнись», «П'ять чуттів» (Програма «Зерна»). Квест-пошук «Знайди» Майстер-клас «Виготовлення антистресу своїми руками» Проведення інструктажів з безпеки Спостереження за дотриманням режиму дня</p>		
<p>18.</p>	<p>Бесіда «Здоровий спосіб життя-запорука успіху людини». Види спортивних тренажерів Заняття на спортивному майданчику школи, заняття на тренажерах, Відвідування «Фабрики Здоров'я». Заняття з тренером закладу.</p>	<p>4-А</p>	<p>Шевченко О.Л., Бабенко О.О.</p>

	<p>Виховна година з переглядом відеоматеріалу «Шкідливі звички. Вплив на здоров'я людини.»</p> <p>«Бесіда «Що корисне, що шкідливе».</p> <p>Інтелектуальна година «Як спорт допомагає людям з обмеженими можливостями. Сила духу.</p> <p>Корисні поради. Перегляд презентації «Особиста гігієна. Правила комфорту»,</p> <p>Заняття з практичним психологом Мусаловою К.А. «Ментальне здоров'я дитини».</p> <p>Демонстрація спортивних досягнень учнів. Презентація</p> <p>Прогулянка до парку Ліски. Рухливі ігри на свіжому повітрі.</p> <p>Рухливі ігри, руханки на свіжому повітрі, «Гурток ігротехників ».</p> <p>Майстер-клас від учнів.</p> <p>Відеопрезентація «Корисна їжа. Приготування».</p> <p>Бесіда «Ментальна стійкість. Режим сну».</p> <p>Змагання між учнями класу «Здоровий шлях до перемоги».</p> <p>Закриття місячника . Бесіда «Мені було цікаво....</p>		
<p>19.</p>	<p>Година спілкування «День здоров'я»</p> <p>Спортивні змагання "Веселі старты»</p> <p>Зустріч з лікарем Котляренко Т.С. «Бережи здоров'я»</p> <p>Екскурсія до фітнес-клубу «Фабрика здоров'я».</p>	<p>4-Б</p>	<p>Соловйова С.М., Бугровенко К.З.</p>

	<p>Зустріч з медсестрою Животовою С.В «Гігієна тіла підлітків»</p> <p>Година психолога. Здорові харчові звички</p> <p>Зустріч з дієтсестрою «Тарілка здорового харчування»</p> <p>Зустріч зі спортсменами Матвієнко Т.Ю.</p> <p>Оформлення куточку «Наші досягнення в спорті»</p>		
20.	<p>Класні спортивні ігри на Центральному міському стадіоні</p> <p>Анкетування учнів класу :«Я і моє здоров'я»</p> <p>Тематична зустріч з дитячим тренером з греко-римської боротьби Дзюбою С.О.</p> <p>Естафети та активний відпочинок у парку «Ліски»</p> <p>Перегляд тематичних відеорядів, проведення годин спілкування, профілактичних годин та тренінгів з теми «Спорт»</p> <p>Спортивні ігри, активне дозвілля на шкільному майданчику, участь у шкільних спортивних змаганнях</p>	5-А	Архіпова Н.В., Биченко М.О.
21.	<p>Складання колажу до Всесвітнього дня здоров'я «Бути здоровим модно та розумно»</p>	5-Б	Тищенко О.Г; Коз О.І.

	<p>Участь у змаганнях з Малюкболу серед учнів 5-х класів</p> <p>Активний відпочинок та спортивні ігри на шкільному спортивному майданчику</p> <p>Створення стінгазети: «Здоров'я- моя цінність». (ребуси, вірші)</p> <p>Обговорення теми: «Фізкультура вдома». Дидактично рухові завдання Вікторина: «Що я знаю про Олімпійські ігри? Перегляд відеофільму з обговоренням «Навколишнє середовище і здоров'я» Бесіда «Прогулянки на свіжому повітрі: чому це не порожня втрата часу» Участь у змаганнях з футболу серед учнів 5-х класів</p>		
<p>22.</p>	<p>1. Тиждень: «Я і моє здоров'я» (Основи ЗОЖ) Бесіда-інструктаж: «Здоров'я -це скарб» (обговорення правил особистої гігієни та режиму дня). Творча майстерня: Створення плакату/колажу «Мій корисний сніданок». Акція «Здоровий перекус» (здоровий перекус із собою до школи) Гра-вікторина «Що я знаю про вітаміни?» Зустріч з медичною сестрою ліцею бесіда з метою профілактики різних видів захворювань</p>	<p>5-В</p>	<p>Борщевська Г.В.</p>

	<p>II. Тиждень: «Рух — це життя» (Фізична активність) Спортивні змагання: Веселі старту на свіжому повітрі. Ранкова зарядка Загальношкільний флешмоб «Зарядись здоров'ям!» Бесіда: «Як спорт допомагає у навчанні»</p> <p>III Тиждень. «Безпека навколо нас» (Превентивне виховання) Тренінг: «Правила безпечної поведінки на дорозі» (до Місячника здоров'я). Година спілкування «Безпечний інтернет як захистити своє ментальне здоров'я» Практичне заняття: «Перша допомога при дрібних травмах».</p> <p>IV. Тиждень: «Екологія та здоров'я» Екодесант «Чисте довкілля навколо нас»(з елементами виховання ціннісного ставлення до природи) Виставка малюнків: "Моє здоров'я -мій вибір" Заклучний захід. Підбиття підсумків, нагородження «Здоровий клас».</p>		
<p>23.</p>	<p>Всесвітній день здоров'я «Тарілка здорового харчування» .Фотоколажі Тиждень пропаганди здорового способу життя .Зустріч з лікарем ліцею. Інформаційна хвилинка «Дорога в космос починається з зарядки» «Здоровий спосіб життя - основа нашого буття. Колективна руханка.</p>	<p>6-А</p>	<p>Стомаченко Л.В., Годун В.А.</p>

	<p>Відвідування «Фабрики здоров'я» Спортсмени нашого класу (розповіді учнів, фотоколажі.)</p> <p>Спортсмени України в Олімпійських іграх (онлайн) Онлайн-вікторина, Здоров'я на першому місці" Екологічна бесіда «Бережіть воду» Відеопрезентація «Мій корисний сніданок» Година спілкування «Виклики життя.Здоров'я та хвороби у твоїй тарілці»</p>		
24.	<p>Бесіда «Здоровий спосіб життя-запорука успіху людини»</p> <p>Година спілкування «Продукти харчування: наші друзі та вороги»</p> <p>Проведення інструктажів з безпеки Олімпійці нашого класу (розповіді учнів, фотоколажі.) Відеопрезентація «Моя тарілка здоров'я»-корисні сніданки Відвідування «Фабрики здоров'я» Естафети та активний відпочинок у парку «Ліски» Квест-гра «Мафія» Тематична зустріч з дитячим тренером з греко-римської боротьби Спортивні ігри, активний відпочинок на шкільному майданчику, участь у шкільних спортивних змаганнях</p>	6-Б	Головенко О.О.

<p>25.</p>	<p>Класні збори «Здоровий спосіб життя». Ранкові руханки, фізкультхвилинки (постійно). Створення класного фотоколажу, презентація «Мої уподобання в спорті» Виставка малюнків «Ми за здоровий спосіб життя!» До Всесвітнього Дня Здоров'я (7 квітня) «Спорт- це здоров'я». Година спілкування з запрошенням представників шкільного самоврядування. «Від гри до здоров'я» Рухливі ігри та спортивні змагання на свіжому повітрі разом «Їжа корисна та шкідлива». Гра-вікторина. Екотусовка класу на території міського парку «Ліски» (прибирання, спортивні змагання). Конкурс малюнків на асфальті «Спорт -це життя!» Профілактика вірусних захворювань (зустріч з представниками медичного блоку ліцею) «Здоров'я дівчат» Бесіда лікаря гінеколога дитячого та підліткового віку Інструктажі з ТБ: «Шкідливі звички підлітків», «Правила загартовування навесні», «Корисна їжа та шкідлива», «Твій режим дня». Попередження дитячого травматизму». Круглий стіл «Активний спосіб життя запорука успіху в майбутньому» Рухливі ігри на шкільному подвір'ї. Веселі старты</p>	<p>6-В</p>	<p>Бельська Н.В.</p>
-------------------	--	------------	----------------------

	«Ментальне здоров'я дітей». Зустріч зі шкільним психологом.		
26.	Шкільне телебачення Відеорепортаж «Тренуйся так,щоб твій майбутній « Я» сказав тобі дякую»	7-А	Терехова Н.В.
27.	<p>Тиждень пропаганди здорового способу життя. Гра «Передай відповідний настрій. Уміння керувати емоціями" Фотовиставка «Спортивні досягнення нашого класу» Бесіда про користь здорового харчування. Веселі старты (за планом вчителя фізкультури)</p> <p>Зустріч з лікарем ліцею. Профілактична лекція. Відвідування « Фабрики здоров'я» «Україна на Олімпійських іграх».Огляд презентації. Бесіда «Здоровим бути модно» Чи всі мед.поради, що звучать у змі- слід брати до уваги?</p> <p>Відеоперегляд « Формула здоров'я" , «Казка про здоров'я на новий лад» Година спілкування «Вітаміни - запорука мого здоров'я! «Де росте корисна їжа?" -обмін думками Колективна робота-виготовлення емблеми їдальні ліцею .</p>	7-Б	Дудьєва Г.І.

	<p>Інформаційна година «Спортсмени Миколаївщини» Онлайн-вікторина «Здоров'я на першому місці».</p>		
<p>28.</p>	<p>«Нумо, хлопці!» -спортивні змагання «Фітотерапія. Напої здоров'я»- практичне заняття з виготовлення корисного напою Відвідування фізкультурно-оздоровчого комплексу «Чекліст здорового харчування для дітей»- інтерактивна бесіда «Віч-на-віч з природою»-активний відпочинок на природі «Профілактика та подолання стресових ситуацій»- практичне заняття з елементами тренінгу</p>	<p>7-В</p>	<p>Толочко І.О., Джуріна Л.Є.</p>

	<p>«Видатні спортсмени України»(в заході беруть участь діти 3-Б класу)- пізнавальна програма для 3-Б класу Прогулянка містом. Заняття на спортивних тренажерах-активний відпочинок «Цінність здоров'я»- створення колажу</p>		
<p>29.</p>	<p>Майстер-клас з фітнесу для дівчат фітнес-зал «Сто тонн» Похід з учнями до дитячого розважального центру «Harry Land» Відвідування з дітьми баскетбольної гри «Супер Ліга» (спортивна школа «Надія») Тренінгова година «Плекаймо здоров'я» Година валеології «Як я дбаю про своє здоров'я» Поради «Про вітаміни, їх користь та норми вживання» Тематична година «Здоров'я -джерело та цінність життя» Профілактична бесіда на тему «Залежність вбиває! Про шкідливість тютюнопаління, вживання наркотиків та алкоголю» Година спілкування до Всесвітнього дня Землі «Здорова планета здорова людина». Профілактична розмова на тему «Шкідливий вплив електронних сигарет на організм людини» Бесіда «Мій улюблений вид спорту»</p>	<p>8-А</p>	<p>Мангасарян В.П.</p>

30.	<p>Активний відпочинок у парку «Ліски» .Спортивні свіжому повітрі ігри Конкурс між 8-Б та 8-В класами «Найчистіша пляшка для води».</p> <p>Заохочення до питного режиму та відмови від солодкої газованої води.</p> <p>«Фітнес на свіжому повітрі: тренуємось разом!» на спортивному майданчику у парку на Флотському бульварі.</p> <p>Щоденні руханки. «Рух заради здоров'я»</p> <p>Вправи для релаксації та психологічного розвантаження</p> <p>Вуличне тренування (street workout)</p> <p>Вправи для боротьби зі стресом</p> <p>Бесіда «Здоровий спосіб життя основа довголіття</p>	8-Б	Стомаченко Л.В.
31.	<p>Щоденні руханки «Рух заради здоров'я»</p> <p>Вправи для боротьби зі стресом протягом місяця</p> <p>Вправи для релаксації та психологічного розвантаження протягом місяця</p> <p>Бесіда «Здоровий спосіб життя основа довголіття»</p> <p>Конкурс між 8-Б та 8-В класами «Найчистіша пляшка для води». Заохочення до питного режиму та відмови від солодкої газованої води.</p> <p>Територія здоров'я: активний відпочинок у Парку Ліски</p>	8-В	Комар К.Я

	<p>Фітнес на свіжому повітрі: тренуємось разом! На новому спортмайданчику у парку на Флоцькому бульварі Вуличне тренування (street workout)</p>		
32.	<p>Бесіда «Здоровий спосіб життя старшокласників-основа довголіття» Прогулянка містом. Заняття на спортивних тренажерах Відвідування фізкультурно-оздоровчого комплексу «Dirom Sport»</p>	9-Б	Кальвін О.О.
33.	<p><u>Відвідування Миколаївського академічного художнього драматичного театру.Перегляд вистави «Вписка» (профілактика вживання наркотиків серед учнівської молоді).</u></p> <p>Бесіда «Здорове харчування»</p> <p>Профілактична бесіда «Шкідливий вплив електронних сигарет на організм старшокласників»</p>	10-А	Вітренко І.В.
34.	<p><u>Відвідування Миколаївського академічного художнього драматичного театру.Перегляд вистави «Вписка» (профілактика вживання наркотиків серед учнівської молоді).</u></p> <p>Профілактична бесіда «Шкідливий вплив</p>	10-Б	Борщевська Г.В.

	електронних сигарет на організм старшокласників»		
35.	<p><u>Урок пам'яті «Чорнобиль: урок, який не можна забувати».</u></p> <p>Відеопрезентація «Мої спортивні досягнення»</p> <p>Профілактична бесіда «Шкідливий вплив електронних сигарет на організм старшокласників»</p>	10-В	Сипченко Н.Б.