

ЗВІТ №1



HEALTHY SCHOOLS
ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ

З 14 по 30 жовтня 2018 року колектив Запорізького НВК №19 виконував перший план дій в рамках Конкурсної програми Національного проекту "**Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів**".

Громадяни «Мрії» (учні Запорізького НВК №19) взяли активну участь у Міжнародному тижні з профілактики отруєння свинцем.

Інформаційно-просвітницька кампанія «Ні – використанню свинця у фарбах» (підготовка агітбригади, виступи у класних колективах, розробка банерів, постерів, буклетів, відео-контенту), бесіди на класних годинах.

Зусиллями волонтерів Дитячо-юнацької екологічної громадської організації «Республіка Мрія» здійснено переклад на українську мову офіційного ролику Всесвітньої організації охорони здоров'я про зміст Міжнародного тижня з профілактики отруєння свинцем. Завдяки цьому тепер усі українці можуть дізнатися про те, що робиться на міжнародному рівні для зменшення ризиків для здоров'я.

Ось наш відео-продукт. <https://youtu.be/4xUBh4C2pgE>

Разом з партнерською екологічною організацією МЕГО «Мама-86-Запоріжжя» ми запросили школи Запорізької області приєднатися до інформаційно-просвітницької кампанії «Заборонимо свинець у фарбах». Адже, як повідомляє сайт Всесвітньої організації охорони здоров'я, Інститут вимірювання і оцінки показників здоров'я підрахував, що в 2016 р вплив свинцю стало причиною 540 000 смертельних випадків і зумовило 13,9 млн. років життя, приречених на інвалідність (DALY). Вплив цього металу на дитячий організм, зокрема на розвиток розумової відсталості у дітей, як і раніше залишається серйозною проблемою, викликаючи особливу заклопотаність у фахівців охорони здоров'я по всьому світу.

Ресурсний центр Медіаходінгу «Вісник Мрії – Новий Формат» Запорізького НВК №19 є координатором регіональної програми.

Більш детально за адресою посилання <https://goo.gl/1s1hvN>

Крім-того, при партнерській участі та спираючись на методичні рекомендації регіонального відділення ВЕГО «МАМА-86», нами адаптовані для української аудиторії інші інформаційні матеріали ВООЗ (буклет, банер, постер, тощо)

Перша сторінка буклету - <http://em.at.ua/2018/buklet1.png>

Друга сторінка буклету - <http://em.at.ua/2018/buklet2.png>

Третя сторінка буклету - <http://em.at.ua/2018/buklet3.png>

Офіційний постер кампанії - <http://em.at.ua/2018/poster.png>

Офіційний логотип кампанії - http://em.at.ua/2018/logotip_kampaniji.jpg

веб-банер - <http://em.at.ua/2018/veb-baner.png>

Задля привертання уваги до цього важливого Тижня ми ініціювали проведення у Фейсбуці віртуальної акції «Зроби селфі із закликом тижня».

Ось деякі посилання про участь учнів та громади мікрорайону Запорізького НВК №19 в цієї акції.

<https://goo.gl/xPtnNZ>

<https://www.facebook.com/groups/zps19/permalink/1570422729770938/>

<https://www.facebook.com/groups/zps19/permalink/1573312736148604/>

<https://www.facebook.com/groups/zps19/permalink/1572062759606935/>

<https://www.facebook.com/groups/zps19/permalink/1573388949474316/>

<https://www.facebook.com/groups/zps19/permalink/1569842096495668/>

В рамках Тижня волонтери ДЮЕГО "Республіка Мрія" Запорізького НВК №19 за участю МЕГО "Мама-86-Запоріжжя" підготували ролик соціальної реклами, в якому закликають купувати безпечну для здоров'я фарбу, яка не містить у своєму складі свинцю.

<https://youtu.be/WyVQIOyvEMw>

Діємо! Не зупиняємось! Перемагаємо!) #BanLeadPaint #фарбибезсвинцю

<https://goo.gl/6Kyoik>

Медіаосвітній центр "Кристал" шкільного медіахолдингу "ВМ-НФ" Запорізького НВК №19 підготував свій ролик проти використання свинцю у фарбах. Активісти-шестикласники хочуть жити в безпечному для здоров'я навколишньому середовищу. Молодці, юні екологісти! Так тримати!
) <https://youtu.be/tIRAKZKbU9Y>

Відбувся показ вистави Запорізького НВК №19 «Крапелька» до Всесвітнього Дня миття рук - 15 жовтня.

Стало вже доброю традицією, коли громадяни ДЮЕГО "Республіка Мрія" до Всесвітнього дня миття рук готують і показують для першокласників виставу "Подорож з Крапелькою в країну Здоров'я".

У цьому відео-звіті Ви також можете побувати в Запорізькому НВК №19 та перейнятися ідеями Королеви Гігієни! Цей захід проводився в рамках конкурсного проекту «Здорові школи».

Запрошуємо переглянути відео-звіт про виступ восьмикласників Запорізького НВК №19 перед першокласниками.

<https://youtu.be/1kRENwdyyP0>

Вистава "Подорож з Крапелькою в країну Здоров'я" також відбулася для дошкільнят Запорізького НВК №19. Про це можна прочитати на сайті Дошкільного відділення Запорізького НВК №19

<http://do2.school19.zp.ua/2018/10/20/kapelka-v-gostyah-u-doshkilnyat>

Відбулася виставка малюнків «Червоний, жовтий, зелений – Будемо здорові!»

В Запорізькому навчально-виховному комплексі № 19 багато уваги приділяється питанням профілактики безпеки дорожнього руху. Реальна статистика наслідків дорожньо-транспортних пригод мотивує педагогічний колектив вести цілеспрямовану роботу в цьому напрямку. Тому учням 2 – 6 класів було запропоновано взяти участь у шкільній виставці дитячого малюнку під гаслом: «Червоний, жовтий, зелений! – Будемо здорові!».

В своїх роботах діти висвітлювали дорожні ситуації, героями котрих стали персонажі сучасних мультфільмів. Багато малюнків присвячено образу Світлофора, який є нашим вірним другом на дорозі. Найбільшу увагу учні приділили правилам поведінки пішоходів на перехрестях. Діти навіть закликали водіїв бути уважними та відповідальними за збереження здоров'я та життя всіх учасників дорожнього руху.

Водії та пішоходи! Будьте чемними та обережними на дорозі! Це розуміють навіть діти!

Світлини - <https://goo.gl/ES8nSC>

Відбулася творча зустріч редколегій з теми «Як ми висвітлюємо питання здоров'я».

Відбулося спільне засідання редколегій Шкільного медіахолдингу "ВМ-НФ" Запорізького НВК №19. Захід підготував і провів керівник ШМХ "Вісник Мрії - Новий Формат" Андрій Єлькін.

Редколегії ознайомилися з планом заходів на перший семестр, дізналися про працюючі конкурсні програми, проаналізували стан банків балів, обговорювали шляхи вдосконалення періодичних видань, коментували реалізовані і нереалізовані можливості, вказували на сильні і слабкі сторони в організації роботи своїх медіаосвітніх підрозділів.

Особливу увагу юнкори звернули на конкурсну програму "**Healthy Schools: заради здорових и радісних школярів**". У школі проводиться системна робота по створенню умов для здоров'я учнів, безліч заходів націлені на формування компетенцій здорового способу життя. Перед шкільними ЗМІ ставиться завдання по ретельному висвітленню всіх ініціатив. Тому 2018-2019 навчальний рік в Запорізькому НВК №19 оголошений Роком Здоров'я, а для представників Шкільного медіахолдингу "ВМ-НФ" буде прекрасна можливість проявити себе,

популяризуючи в своїх газетах і на онлайн-сторінках проекти та ідеї громадян Дитячо-юнацької екологічної громадської організації "Республіка Мрія" Запорізького НВК №19.

Більш детально: <https://goo.gl/qx8ZVN>

На шкільному «Покровському ярмарку» в основній школі та на Філії Запорізького НВК №19 пригощали тільки здоровою їжею

Проведення Покровського ярмарку в Запорізькому навчально-виховному комплексі №19 стало вже доброю традицією. На майданчику для масових заходів збираються всі учні школи, їхні батьки та вчителі. Під веселі пісні та гуморески можна всюди спостерігати жваву торгівлю солодощами, випічкою, варениками, піріжками, які виготовляються учнями та їхніми батьками власноруч.

Єдина вимога – вся продукція повинна бути корисною для здоров'я.

Тому на прилавках було так багато фруктів, а продавці обов'язково розповідали про «здорові» рецепти приготування тих чи інших ласощів.

Не менш здоровим був ярмарок, який відбувся за адресою Завади, ба. Це ще одна локація Покровського ярмарку "Республіки Мрія" - Філія №3 Запорізького НВК №19.

У нинішньому 2018 році Ярмарки проводилися в рамках конкурсної програми «Здорові школи». Як це було в Запорізькому НВК №19 за адресою Військбуд, 13, можна подивитися в нашому відео-звіті!

https://youtu.be/AvBN0bS_N4A

Ось це Свято! Молодці учні, батьки та вчителі!. Запрошуємо також переглянути відеорепортаж про Ярмарок Філії №3 Запорізького НВК №19:

<https://youtu.be/BSWof2ViRlo>

Як боролися з мікробами на філії №3 ЗНВК №19

Для учнів молодшої школи дев'ятикласники підготували захоплюючу і пізнавальну інсценізацію «Це ми – мікроби. Можна до вас?»

Учні 1-3 класів стали не просто глядачами, а й активними учасниками дійства – всі хотіли прогнати Інфекцію, побороти короля Простудіуса та його світу - Мікроба, Грипа та Агніну. Але для цього треба було правильно відповісти на питання, покликати на допомогу військо Здоровіуса.

Молодші школярі згадали про правила загартування, профілактику застуди, чистоту рук. В дружній атмосфері учні разом сформували правила захисту від мікробів та назавжди перемогли злих збудників хвороб.

Завжди дотримуйся правил гігієни, правильно харчуйся, займайся спортом і будь сильним та здоровим!

Фото з місця події:

http://zps19.at.ua/news/jak_borolisja_z_mikrobami_na_filiji_3_znvk_19/2018-10-25-58

В рамках шкільної програми «НУШ для здоров'я першокласників» відбулася «Посвята у першокласники»

Перший раз в перший клас. Як це важливо, щоб перший день першокласників був максимально змістовним і яскравим. Адже саме цей день залишається в пам'яті на все життя. У Запорізькому НВК №19 про це успішно подбав виховний центр і активісти учнівського самоврядування - учні 9-11 класів.

В ході Квесту «Подорож по країні Знань» відбулися вікторини і рухливі ігри, в ході яких діти знайомилися зі школою, з її основними розвиваючими центрами та можливостями фізичного розвитку та зміцнення свого здоров'я, відвідали залу для хореографії та центр спорту школи.

Старшокласники провели з малюками рухливі хвилинки, показали їм, як треба рухатися, щоб підтримувати своє здоров'я у належному стані. На завершення Квесту перші класи зустрілися на станції «святковій», в шкільній актовій залі. Тут відбулася церемонія посвяти в першокласники з врученням символічних ключів від країни Знань. Малюків повчала Королева Знань та Містер Буквар.

Першокласники обіцяли бути здоровими та радісними, тим більш, що саме для цього і повинна існувати Нова українська школа (НУШ). Ось телерепортаж про подію:

<https://youtu.be/ofiaE35PnJY>

Здорові умови для учнів та дошкільнят основної школи Запорізького НВК №19 (Військбуд, 13)

В цьому році тут відкривається три перших класи. Для них відповідно до концепції реформи НУШ створені всі необхідні умови для фізичного, соціального і психологічного здоров'я. У класних кімнатах обладнані відповідні комфортні зони. Величезна робота виконана вчителями та батьківською громадськістю щодо подальшого вдосконалення дошкільних відділень школи-комплексу.

Шкільний спортивний зал отримав новий дизайнерський вигляд. Повністю відремонтований музичний зал, пристосований також для занять хореографії. Успішно підготовлено до нового навчального року улюблене місце всіх громадян Мрії - шкільний стадіон. По-домашньому затишно, по-європейськи, виглядає шкільна їдальня. У школі продовжують свою роботу два центри безпечної води, в яких питна вода піддається доочищення за допомогою спеціального обладнання. Це дозволяє значно мінімізувати ризики по здоров'ю дітей і працівників школи, пов'язані з небезпечними домішками, які можуть міститися у водопровідній воді.

Про це ви можете дізнатися у нашому відео-репортажі

<https://youtu.be/qwgEi2tlBWI>

Здорові умови для першокласників Філії №1 Запорізького НВК №19

(Авраменко, 11)

НУШ – це школа, до якої приємно ходити учням. Тут прислухаються до їхньої думки, вчать критично мислити, не боятись висловлювати власну думку та бути відповідальними громадянами. Безумовно це довготермінова реформа, але на Філії №1 Запорізького НВК №19 вона вже успішно розпочалася.

Сьогоднішні школярі першокласники цього підрозділу школи-комплексу вже відчувають на собі зміни та отримують кращу якість освіти. Саме з 1 вересня 2018 року тут навчаються за новим стандартом початкової школи.

Зусиллями педагогів та батьків тут створено 8 креативних навчальних осередків. Навчально пізнавальній діяльності сприяють нові парти, дошки/фліп-чарти/стенди для діаграм з ключовими ідеями. Ігровий осередок забезпечений настільними іграми, інвентарем для рухливих ігор. Для художньо-творчої діяльності діти мають полки для зберігання приладдя та стенд для змінної виставки дитячих робіт. Присутня локація для дослідницької діяльності дітей, бібліотека.

Велика увага при створенні умов для розвитку першокласників приділялося відпочинку, а саме: можливості розслабитися та відчувати себе як дома. Килим для сидіння та гри, стільці, крісла-пуфи, подушки з м'яким покриттям – все це відповідає умовам Нової української школи.

Приємно відзначити, що разом зі спеціальною субвенцією держави свої зусилля у створення відповідних умов для розвитку доклали й батьки першокласників. Ними були закуплені нові сучасні меблі та здійснювався загальний ремонт приміщень. Батькам дуже подобається відвідувати цю школу, адже тут панують співпраця та взаєморозуміння. Давайте привітаємо колектив Запорізького НВК №19 з цим чудовим успіхом! Адже чудесний старт НУШ відбувся. На першому етапі педагоги впоралися зі складними завданнями, які поставило перед ними МОН України. Побажаємо щоб в цьому відомому навчальному закладі у подальшому впроваджувалися європейські стандарти якості освіти, а учні отримували знання та компетенції, які зроблять їх конкурентоспроможними громадянами сильної та щасливої України.

Відео про здоровий простір для першокласників на Філії №1 Запорізького НВК №19:

<https://youtu.be/gDvKxqYgBRE>

Здорові умови для першокласників Філії №3 Запорізького НВК №19 (Завади, 6а)

З 1 вересня 2018 року всі першокласники України навчаються за новим Державним стандартом початкової освіти. Які зміни відбудуться в освітньому середовищі? Це питання сьогодні найбільше цікавлять батьків першокласників.

Крім підготовки вчителів, нового стандарту і програм, освітня реформа Нова українська школа (НУШ) передбачає нове середовище: мобільні парти, зручні відкриті шафи, комплекти Lego, ноутбук і принтер для вчителя, а також цілу купу важливих дрібничок: мікроскоп, лупу, набір магнітних цифр і знаків, моделі

геометричних тіл.

На Філії №3 Запорізького НВК №19 освітній простір має все необхідне, щоб першокласники мали можливість для комфортного та здорового навчання. Відповідно до ідеї НУШ, діти мають пізнавати світ цілісно. Для цього передбачені Інтегровані дні, інтегровані тижні. Щопонеділка на «ранковому колі» обирається тема, яку діти пізнаватимуть протягом тижня, й усі уроки будуть пов'язані з цією темою.

Процес змін в Запорізькому НВК №19 успішно стартував, але головне завдання надалі, кажуть педагоги, зробити ці зміни незворотними.

Відеорепортаж про здорові умови для учнів ЗНВК №19

<https://youtu.be/EJQLtdW2MIc>

ЗВІТ №2

Продовжується виконання Плану дій Запорізького НВК №19 в рамках Національного конкурсного проекту "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів"



HEALTHY SCHOOLS
ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ

У Другому звіті про участь Запорізького НВК №19 у конкурсній програмі HEALTHY SCHOOLS представники робочої групи повідомили про наступне.

Кількісні показники ефективності

Скільки всього учнів навчається у вашому закладі?

1284

Кількість дітей залучених в організації активностей

620

Скільки всього осіб (дітей, вчителів, батьків, жителів громади) охоплено за результатами ваших активностей

780

Якісні показники

Учні Запорізького НВК №19 взяли участь у районному етапі фізкультурно-патріотичного фестивалю школярів "Козацький гарт"

Участь у районному етапі фізкультурно-патріотичного фестивалю школярів "Козацький гарт" в Запорізькому НВК №19 розглядають як важливу активність, яка змістовно вписується у шкільну Програму дій в рамках Національного проекту "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів".

Командний склад - учні та керівники команд - вчителі фізкультури Бей В.І та Жидков Ю.М., розповідають, що команди змагалися у комбінованих естафетах. Це дозволило перевірити учасників на силу, спритність та витривалість. Цього разу були задіяні учні семі шкіл Шевченківського району. Діти бігали на швидкість, стрибали у довжину.

Більш детально: <https://goo.gl/dwm5Xs>

У ЗНВК №19 задля забезпечення умов для психологічного здоров'я відбувається Тиждень толерантності

У рамках відзначення Міжнародного Дня толерантності, з метою формування в учнів загальнолюдських моральних цінностей, задля створення сприятливого психологічного клімату в учнівському середовищі Запорізького навчально-виховного комплексу № 19 з 12 по 16 листопада проводиться Тиждень толерантності «Я + ТИ = МИ!»

На думку організаторів Тижня, виховного центру та ради учнівського самоврядування ЗНВК №19, всі заходи тижня сприяють створенню належних умов для безконфліктного, радісного та здоров'я-зберігаючого простору. Тому Тиждень планувався в рамках програми дій Національного конкурсного проекту "Здорові школи".

Впродовж тижня виховна робота спрямовується на розуміння необхідності реалізації принципів толерантності в учнівському та педагогічному колективі, підвищення оптимістичного настрою учасників навчально-виховного процесу, створення умов для покращення фізичного та психологічного здоров'я школярів.

Готується до публікації телерепортаж про подію.

Більш детально: <https://goo.gl/oPmzYu>

В Запорізькому НВК №19 обговорювали найважливішу складову ЗДОРОВ'Я

Як кажуть засновники національної конкурсної програми «Здорові школи» #HS_UA, #HealthySchools_UA, здоров'я дітей залежить від багатьох факторів. Це і те, що ми їмо, і рівень фізичної культури людини, і те, який простір має місце навчання або відпочинку – комфортний, чи не дуже.

При цьому, коли в Запорізькому НВК №19 говорять про розвиваючий простір, на першу позицію ставлять такі поняття як «психологічний комфорт» та «здоров'я-зберігаючі комунікації». Саме такий захід, присвячений формуванню найважливіших компетенцій зберігання психологічного благополуччя, був оправдано запланований та відбувся в рамках програми HEALTHY SCHOOLS «Здорові школи» #ЦентрКСВ #Mondelez.

Більш детально: <https://goo.gl/5RmDMm>

У чому полягає користь і шкода мобільного телефону - з'ясували п'ятикласники

Як впливають мобільні телефони на здоров'я учнів Запорізького НВК №19, в рамках конкурсної програми "Здорові школи" з'ясували п'ятикласники школи-комплексу.

Вони провели невелике дослідження, і з'ясували, що на перервах втричі більше дітей з мобільним телефоном, ніж БЕЗ (78 проти 26).

- Ми вирішили розібратися, корисний чи всетаки шкідливий мобільний телефон, - розповідають автори ініціативи.

Таким чином, в класі пройшла класна година на тему «Користь і шкода мобільного телефону».

Більш детально:

http://zps19.at.ua/news/polza_i_vred_mobilnogo_telefona/2018-11-13-78

Відбулась виставка плакатів "Світ без паління"

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) з допомогою Всесвітнього банку реконструкції і розвитку підрахували, що економічні втрати від куріння щороку складають 200 млрд. доларів, щорічно у світі від тютюнопаління помирає 4,2 млн. осіб, приблизно 700 млн., або майже половина, дітей у всьому світі відчувають на собі вплив пасивного паління.

Тому в Запорізькому НВК №19 у відповідності з планом дій в рамках Національного конкурсного проекту "Здорові школи" відбулась виставка плакатної творчості під назвою "Світ без паління".

Автори плакатів намагалися відобразити проблему лаконічними та яскравами засобами плакатного мистецтва, закликали свою аудиторію до критичного сприйняття сутності існуючих ризиків.

Більш детально: <https://goo.gl/LKT8AZ>

ЗВІТ №3

Запорізький навчально-виховний комплекс №19 продовжує брати участь у національній конкурсній програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів».

#HS_UA #HealthySchools_UA #ЦентрКСВ #Mondelez



HEALTHY SCHOOLS
ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ

Третій період (16-30 листопада), як і попередні, був насичений різноманітними заходами, спрямованими на створення здорових умов для навчання та розвитку учнів школи-комплексу.

У шкільній дитячо-юнацькій громадській організації «Республіка Мрія», у багатьох її підрозділах, проводилися інформаційно-просвітницькі заходи, у ході яких діти дізнавалися про користь здорового харчування, фізичної активності, раціональної організації праці та відпочинку.

Педагоги школи знайомили учнів з ризиками для здоров'я, пов'язаними з палінням та іншими факторами самоотруєння, які поки ще мають місце в українському соціумі.

Координатори участі Запорізького НВК №19 у програмі «Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів» повідомили про таке:

Відбувся Тиждень знань безпеки життєдіяльності «З вогнем не жартуй!»

Тиждень знань безпеки життєдіяльності «З вогнем не жартуй!» проводився в Запорізькому НВК №19 в межах шкільного плану дій національної програми активностей "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів". Адже протипожежна безпека - це запорука збереження здоров'я та благополуччя людей. Саме тому справжні "Здорові школи" приділяють цьому питанню належну увагу.

З метою поглиблення знань учнів зі збереження здоров'я та життя під час пожежної небезпеки, був проведений урок в 7-А кл на тему «Пожежна безпека в громадських приміщеннях».

В ході уроку учні ознайомились з первинними засобами пожежогасіння, продемонстрували види вогнегасників, вивчили знаки та таблички евакуації, ознайомилися з алгоритмом дій в разі виникнення пожежі у громадському приміщенні та правилами поведінки задля збереження здоров'я та життя.

Обговорення теми «Спасіння людей під час пожежі» відбулося на уроці в 8-А кл. Учні розглянули реальну історію про героїчну поведінку школярів під час пожежі та ознайомилися з важливою професією пожежних, які спасають життя та здоров'я людей.

Моделювання ситуації та відпрацювання навичок надання першої допомоги людям під час пожежі допоможуть учням розвивати вольові якості та своєчасно надавати допомогу в надзвичайних ситуаціях, рятуючи своє та чуже життя.

Учні 4х класів відвідали виставку творчих робіт, виконаних в техніці паперо пластики за темою «Техніка на службі рятувальників». Діти усвідомили що за допомогою цих машин пожежні рятують здоров'я та життя людей.

Більш детально (світлина): <https://goo.gl/epkdfC>

Книжкова виставка «ЗА здоровий спосіб життя» привернула до себе гідну увагу школярів.

Наприкінці листопада місяця до тижня знань з основ безпеки життєдіяльності та в рамках програми дій "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів" в бібліотеці школи була оформлена виставка літератури з теми «Безпека життєдіяльності».

Метою виставки є популяризація літератури з питань здорового способу життя, закріплення в учнів уявлення про можливі небезпечні ситуації, формування безпечного стилю поведінки в екстремальних ситуаціях.

Більш докладно: <https://goo.gl/3Q3qSZ>

Акція проти паління «Зірвись з гачка» обєднала учнів 9-Ф класу ЗНВК №19

Дев'ятикласники філії №3 висловили свою тверду позицію щодо паління в ході позакласного заходу - акції проти паління: «Зірвись з гачка». Учні філії №3 ознайомлені із ризиками тютюнопаління та шкідливим впливом нікотину на здоров'я підлітків.

Про це повідомила координаторка участі Запорізького НВК №19 у програмі "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів" Лілія Кожокар.

Молодь розуміє, що щорічно від цієї згубної звички помирають 6 млн людей, понад 600 тисяч з яких, не будучи курцями, вмирають через вплив вторинного тютюнового диму. При відсутності дій до 2030 року ця цифра зросте до 8 мільйонів чоловік.

Більш детально: <https://goo.gl/697oED>

Як відомо, в третій тиждень листопада, в світі відмічають День відмови від паління (No Smoking Day). Він встановлений Американським онкологічним товариством (American Cancer Society) в 1977 році. Учні Запорізького НВК №19 також вирішили не залишатися осторонь цієї важливої для нашого здоров'я дати. Не тільки тому, що паління викликає смертельні захворювання дихальних шляхів курців, але й впливає на здоров'я пасивних курців.

Переглянути цифрові версії плакатів можна за адресою посилання: <https://goo.gl/fyqZiW>

Відбулася Інформаційно-просвітницька кампанія зі збереження психічного здоров'я «Скажи ні булінгу»

Булінг - загроза психічному здоров'ю учнів, - вважають Учні 9-а(ф) класу філії ЗНВК №19. Вони обговорювали сучасну проблему - булінгу та мобінгу в підлітковому середовищі. Разом з вчителем основ здоров'я, Кожокар Л.Д., визначили ознаки булінгу та мобінгу, розглянули основні проблеми та ситуації, коли дитина стає жертвою не тільки фізичного знущання, а й психічного насилля.

Більш детально про подію: <https://goo.gl/rgMK3x>

Інспектори по зв'язках з громадськістю Управління патрульної поліції Запорізької області Департаменту патрульної поліції Касьян Вікторія Павлівна і Євстратов Владислав Ігорович провели для учнів 5-А класу бесіду-тренінг "10 головних правил безпеки для дітей". Виявляється, що здоров'я дитини залежить від спроможності правильно діяти у ситуаціях, які позначають словом «булінг».

Більш детально про подію: <https://goo.gl/o8yrBw>

В ході Інтерактивної гри «Маршрут безпеки» учні узагальнили свої знання про те, як берегти власне здоров'я

Інтерактивна профілактична гра «Маршрут безпеки» відбулася сьогодні, 29 листопада, для старшокласників Запорізького НВК №19. Захід був запланований в рамках участі навчального закладу у національній програмі "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів".

Напередодні Дня порозуміння з хворими на ВІЛ/СНІД учні 9-10 класів пройшли «Маршрутом безпеки», який складався з 5-х станцій: «Шляхи передачі ВІЛ», «ВІЛ/СНІД: запитання та відповіді», «Поруч з тобою», «Твоє життя – твій вибір», «Захист від ВІЛ та засоби контрацепції».

Більш детально: <https://goo.gl/r7WUUH>

Цю подію також висвітлили у своїй новині представники редколегії «Олімпія» Шкільного Медіахолдингу «ВМ-НФ». Переглянути текст та світлини дев'ятикласників можна за адресою посилання: <http://zps19.at.ua/news/trening/2018-11-29-108>

В рамках Тижня правових знань «Твоє право на здоров'я» відбулися тематичні класні години, зустрічі з медичними працівниками, опитування, виставки малюнків.

Підрозділи Дитячо-юнацької громадської організації «Республіка Мрія» Запорізького НВК №19 беруть активну участь у заходах Плану дій в рамках національної програми "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів".

В цьому також можна було переконатися, відвідуючи тематичну класну годину 6-А класу, а саме інформаційно-просвітницький захід, який був присвячений фундаментальному праву дітей – праву на здоров'я.

Діти дізналися про свої обов'язки і права, які закріплені в документах ООН: Декларації прав дитини, Конвенції про права дитини. Важливими правами є право на життя, дозвілля, відпочинок та медичне обслуговування.

Більш детально: <https://goo.gl/XjT73r>

В рамках тижня права «Ти маєш право на здоров'я» у підрозділі «Кристал» була проведена класна година, присвячена правовому забезпеченню здоров'я дітей в Україні та у всьому світі. Громадяни «Мрії» дізналися про свої обов'язки і права. Важливими правами є право на життя, дозвілля, відпочинок та медичне обслуговування. Як реалізувати ці права? Про це йшла змістовна розмова шестикласників. Медичний працівник школи-комплексу Оболенцева О.В. розповіла про те, що таке здоров'я, які його складові, і що треба робити щоб бути здоровим впродовж всього життя.

Більш детально:

http://zps19.at.ua/news/kozhna_ditina_mae_pravo_na_zdorov_ia/2018-11-27-102

ЗВІТ №4

14 грудня 2018 підготовлено та надіслано Четвертий звіт про активності Запорізького НВК №19 в рамках конкурсної програми "Здорові школи". Координатори від ЗНВК №19 відмічають активне бажання громадян Мрії брати участь у здорових та веселих заходах, які націлені на покращення здорового простору та розуміння важливості здорового способу життя.

#HS_UA #HealthySchools_UA #ЦентрКСВ #Mondelez



HEALTHY SCHOOLS
ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ

Четвертий звіт (1-16 грудня) містить інформацію про наступне:

Кількісні показники ефективності

Скільки всього учнів навчається у вашому закладі?

1284

Кількість дітей залучених в організації активностей

660

Скільки всього осіб (дітей, вчителів, батьків, жителів громади) охоплено за результатами ваших активностей

930

Якісні показники

Учні Запорізького НВК №19 готові до захисту нашого життя та здоров'я. Відбувся квест.

7 грудня, шкільні коридори та спортивна зала гули, неначе вулик. Справа в тому, що в цей день на паралелі старших класів проходив квест на честь святкування Дня Збройних Сил України. Юнаки випробували свої сили в різноманітних змаганнях.

Здоров'ю та фізичному стану старшокласників, необхідних майбутнім захисникам, приділялася особлива увага. Саме тому цей захід планувався як активність Запорізького НВК №19 в рамках національної конкурсної програми «Здорові школи».

У спортивній залі в означений час зібралися команди «Січ», «Олімпія», «Козаки», «Нащадки козаків» та їх вболівальники. Учасники пройшли такі етапи: «Привітання», «Конкурс капітанів», «На привалі», «Солдатська кухня», «Вікторина з історії козацтва та сучасних Збройних Сил України», «Глумач», «Генштаб», «Медична допомога», «Фізична підготовка», «Урочистий марш». Хлопці продемонстрували силу та спритність під час спортивних змагань, уміння чистити картоплю, пришивати гудзики, транспортувати умовно поранених, проходити урочистим маршем та виконувати стройові пісні. Дівчата

спробували себе у ролі медичних сестер, вони грамотно надавали первинну медичну допомогу, а також виступали у ролі тлумачів.

Більш детально: http://zps19.at.ua/news/odin_den_iz_zhittja_soldata/2018-12-08-117

«Нащадки козаків» Запорізького НВК №19 змагалися у стройовій та силовій підготовці

6 грудня на філії №3 Запорізького НВК №19 відбувся 1 (шкільний) етап Всеукраїнської дитячо-юнацької військово-патріотичної гри «Сокіл» («Джура»). Захід проведено з метою пропагування здорового способу життя, а також - патріотичного виховання учнівської молоді на засадах національної гідності, високої самосвідомості, активної громадянської позиції, та було приурочено до Дня Збройних сил України.

Чотири команди змагалися у стройовій та силовій підготовці, знанні історії козацтва, виконанні козацьких пісень.

Кращими виявилися учні 9 класу, на 2 місці команда 6-аф класу, третє місце поділили 7 та 8 класи. У планах - провести акцію «Добре діло» та організувати вивчення правил першої допомоги та народної медицини.

Більш детально:

<http://school19.zp.ua/1412-nashchadki-kozakiv-navchayutsya-poruch.html>

В Запорізькому НВК №19 відбулися «Козацькі розваги»

6 грудня до Дня збройних сил України на філії № 3 було проведено запальне свято «Козацькі розваги» для учнів 2-3 класів. Команда «Берегиня» та «Дзвіночок» склалися з учнів обох класів. Святкове дійство на підтримку відродження патріотизму та культивування здорового способу життя організували і провели вчитель фізичної культури Почерняєв Д.В. та класовод 3-аф класу Мозгіна Н.Є.

Відомо, що козаки були фізично здоровими і сильними людьми, добрими вершниками. Хлопців змалку навчали натягати лук, коня з рук не випускати, вміти боротися з негодою, бути витривалими, у небезпеці проявляти відвагу і мужність. За такі риси і вибирали козаків. А вони свої здібності виявляли під час бою і козацьких забав, які проводилися у час відпочинку. Відродження традицій козацтва в нашій школі відбувається постійно через участь учнів у подібних заходах.

На початку свята команди привітали одне одного та зачитали вірші до свята. Програма заходу складалася зі спортивних та інтелектуальних змагань. Головним змістом усіх спортивних змагань була підтримка побратимів, товаришів. Учні передавали м'яч, перетягували канат, бігали естафету, визначали найсильнішого, вчилися діяти у команді.

Більш детально:

<http://school19.zp.ua/1411-kozatski-rozvagi-proveli-na-filiji-3-do-dnya-zbrojnikh-sil-ukrajini.html>

Відбувся майстер-клас з лікарем «Як зберегти зір»

12 грудня, у відповідності до Плану дій Запорізького НВК №19 в рамках Національної програми активностей "Здорові школи" відбувся майстер-клас для учнів 8-9 класів по збереженню зору.

Лікар-педіатр вищої категорії, кандидат медичних наук, викладач ЗДМУ, Чакмазова Олена Миколаївна, розповіла про найбільш розповсюджені захворювання зорової системи, ознайомила з ефективними прийомами для збереження зору.

За словами лікаря, проблеми з зором мають близько 300 мільйонів людей у світі. Сучасна людина проводить багато часу за компютером, телефоном, тому загроза втратити зір підвищується.

Більш докладно:

http://zps19.at.ua/news/majster_klas_jak_zberegiti_zir_na_filiji_3_zuvk_19/2018-12-12-121

Першокласникам також розповіли, як берегти свій зір

Профілактиці захворювань зору були присвячені бесіди медичної сестри окуліста дитячої поліклініки № 3 Шевченківського району Тараненко В.А. з учнями перших класів. Захід відбувся у відповідності з Планом дій Запорізького НВК №19 в рамках Національної програми активностей "Healthy Schools".

Діти охоче спілкувалися з медичним працівником, обговорюючи проблеми гігієни зору, режиму дня, правил здорового харчування. Діти аналізували, які іграшки небезпечні для очей: не тільки гострі та колючі, а ще й комп'ютери, планшети, смартфони, навіть телевізор, коли перегляд передач займає багато часу. Наприкінці заняття школярі розучили вправи особливої гімнастики для зору та обіцяли розказати батькам, про що дізналися в школі.

Більш детально:

http://zps19.at.ua/news/zir_bezcinnij_dar_diznavalisja_uchni_pershikh_klasiv/2018-12-12-122

«СНІД - стосується кожного» - на Філії №3 відбувся флеш-моб

На Філії №3 Запорізького НВК №19 продовжується виконання Плану дій в рамках національної програми активностей HEALTHY SCHOOLS

Учні 8-9 класів вирішили нагадати про те, як не передається вірус, що можна спілкуватися, ходити до школи, цілуватися, обідати разом, - це безпечно для здоров'я. Їх гаслом стали слова: "Боятися не треба, пора знати!"

Більш детально + Відео:

http://zps19.at.ua/news/snid_stosuetsja_kozhnogo/2018-12-14-125

У Запорізькому НВК №19 відбулися змагання з армрестлінгу

Всі спортивні змагання Запорізького НВК №19 в 2018-2019 навчальному році занесені в план активностей, які здійснюються в рамках національної програми "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів".

В ході четвертого етапу активностей в школі-комплексі відбулися змагання з армрестлінгу. Змагання викликало значний емоційний відгук уболівальників - учнів 9-11 класів ЗНВК №19.

Більш детально:

<http://zps19.at.ua/news/2018-12-13-124>

ЗВІТ №5

Продовжується реалізація Плану заходів Запорізького навчально-виховного комплексу №19 в рамках Національного конкурсного проекту "Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів".

П'ятий етап здорових активностей передбачав проведення інформаційно-просвітницьких комунікацій, новорічних свят, конкурсних програм, благодійних акцій.

Все це сприяло подальшому виконанню ключових завдань проекту з покращення стану фізичного та психологічного здоров'я учнів школи-комплексу, розумінню важливості сприятливого простору, здорового харчування та рухливої активності підростаючого покоління.

#HS_UA #HealthySchools_UA #ЦентрКСВ #Mondelez



HEALTHY SCHOOLS
ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ

Шкільні координатори проекту "Здорових шкіл" узагальнили всі активності, які здійснювалися з 16 по 28 грудня 2018 року у вигляді п'ятого звіту та додали його на сайт HEALTHY SCHOOLS

У звіті йдеться про наступне:

Кількісні показники ефективності

Скільки всього учнів навчається у вашому закладі?

1284

Кількість дітей залучених в організації активностей:

730

Скільки всього осіб (дітей, вчителів, батьків, жителів громади) охоплено за результатами ваших активностей

940

Якісні показники ефективності

Учасники HEALTHY SCHOOLS вивчали користь чаю для здоров'я

Учні Запорізького НВК №19 стали учасниками майже справжньої чайної церемонії, поринули в атмосферу спокою, насолоди. Прекрасні хвилини, проведені за чашкою зеленого чаю, створили розслабляючу атмосферу і надовго підняли настрій учням. Захід відбувся в рамках національної конкурсної програми HEALTHY SCHOOLS

Виявляється, що чай - це найпопулярніший напій на планеті. Про його цілючі властивості знали здавна, але іноді люди перестають цінувати те, що дає нам природа.

Про це розповіла учням 7-А (ф) класу Давиденко Аліка, учениця 6- (ф) класу. Аліка не перший рік займається східними танцями, тому добре ознайомена з чайною церемонією.

Більш докладно:

http://zps19.at.ua/news/chajna_ceremonija_korist_chaju_dlja_zdorov_ja/2018-12-20-132

В Запорізькому НВК №19 відбувся Калейдоскоп новорічних свят

Учні 5-7 класів самі створювали казку на шкільній сцені. Разом з Червоною шапочкою, модницею б. Ягою, царівною Несміяною глядачі мандрували старими казками на новий лад.

Цей захід був запланований у рамках програми «Здорові школи». Рухливі активності під час заходу сприяли гарному настрою та поліпшенню фізичного та психологічного здоров'я.

Більш детально:

<http://school19.zp.ua/1423-kalejdoskop-novorichnikh-svyat-poraduvav-uchniv-shkoli.html>

https://youtu.be/YASb_0Hc54E

Відбувся новорічний КВК «Новий рік must go on», який увійшов до здорових активностей школи комплексу

20 грудня в актовій залі ЗНВК № 19 на паралелі старших класів відбувся новорічний КВК «Новий рік must go on».

Захід був запланований в рамках програми шкільних активностей Національного конкурсного проекту «HEALTHY SCHOOLS». Адже сценарій передбачав залучення школярів у різноманітні рухливі конкурси та позитивні комунікації, які загалом сприяли зміцненню здоров'я підлітків.

Чотири команди («Імбирні пряники», «Сніжинки», «Jungle Bells» та «Super Stars») продемонстрували високий рівень гумору, креативу, акторської майстерності.

Команди змагалися в 4-х конкурсах: «Привітання», «Розминка», «Конкурс уболівальників» та «Домашнє завдання». Учасники співали, готували танцювальні номери, інсценізації. "

Більш детально:

<https://goo.gl/UQ8Bce>

Учні Запорізького НВК №19 турбувалися про здоров'я нужденних

Запорізький НВК №19 провів чергову благодійну акцію до Новорічних свят. 22 грудня, у суботу, за ініціативи Дошкільного відділення №2 Запорізького НВК №19 до новорічних та різдвяних свят відбулися заключні заходи чергових благодійних акцій колективу школи-комплексу.

Неодноразово учні брали участь у благодійних акціях для військових, і на цей раз зібрані кошики та вітальні листівки для наших захисників.

Але вперше учні, батьки та вчителі збирали теплий одяг, солодощі, засоби гігієни для Запорізького геріатричного центру, до якого належать два будинки для літніх людей, та Любомирівського психоневрологічного інтернату Вільнянського району.

Захід пройшов в рамках Плану дій «HEALTHY SCHOOLS» із закликом «Здоров'я та благополуччя – спільна справа».

Більш детально:

http://zps19.at.ua/news/zaporizkij_nv_k_19_proviv_chergovu_blagodijnu_akciju_do_novorichnik_h_svjat/2018-12-22-134

ЗВІТ №6

В Запорізькому НВК №19 під час зимових канікул відбувається узагальнюючий Web-Tour «Про здоров'я пам'ятай – органічне обирай!»

Звіт №6 (цей звіт узагальнює активності Запорізького НВК №19 з формування компетенцій здорового харчування та надає можливості оцінити системність зусиль педагогічного та учнівського колективів школи-комплексу у цьому напрямку).

Ролик-епіграф до звіту: <https://youtu.be/nTLzlhsCNIA>

Оскільки Запорізький НВК №19 є учасником Всеукраїнського конкурсного проекту «**Healthy Schools: заради здорових і радісних школярів**», було вирішено в рамках Шостого етапу конкурсної програми (1-14 січня 2019) узагальнити деякі активності школи-комплексу в напрямку популяризації європейських стандартів та регламентів ринку органічних продуктів та нагадати потенційній аудиторії про дії учнів та вчителів школи-комплексу, які здійснювалися під гаслом «Живи органічно!» і фокусувалися на популяризації органічних продуктів, їх виробництві та розпізнаванні.

#HS_UA #HealthySchools_UA #ЦентрКСВ #Mondelez



HEALTHY SCHOOLS
ЗАРАДИ ЗДОРОВИХ І РАДІСНИХ ШКОЛЯРІВ

У всьому світі органічне споживання, органічні тваринництво та землеробство розглядають як частину культури сталого та безпечного для здоров'я виробництва та споживання. Тому вже п'ять років поспіль Запорізький НВК №19 бере участь у «Тижнях екологічного споживача» (ТЕС - всесвітньої кампанії «Global Green Action Week») —

тижневих концентрованих інформаційно-просвітницьких кампаніях, що мають на меті популяризацію екологічно відповідального виробництва та споживання.

Про наші активності ми створили та наповнюємо тематичний веб-сайт «Тижні екологічного споживача в Запоріжжі» <http://vestnikm.wixsite.com/tec2015>

Наша Мета, - кажуть учасники інформаційно-просвітницьких кампаній, - безпечний для природи та здоров'я спосіб вирощування та виробництва сільськогосподарської продукції та підвищення обізнаності споживачів продуктів харчування щодо можливостей впізнавання органічних продуктів задля безпечного для здоров'я споживацького вибору.



Запорізький НВК №19 був організатором та брав активну участь у Обласному конкурсі плакатів/малюнків для школярів та в огляді розробок уроків педагогів «Живи органічно» <https://goo.gl/jtxKq9>

Саме в нашій школі відбулося нагородження учасників та переможців конкурсу. <https://goo.gl/WQyu2A>



За результатами огляду розробок уроків педагогів «Живи органічно» був підготовлений збірник уроків «Живи органічно». Автори розробок були нагороджені сертифікатами. З положенням про Обласний Огляд розробок уроків можна ознайомитися за адресою посилання:

<https://goo.gl/3LL1y1>

Збірник кращих уроків в інтернеті: http://em.at.ua/2016/Live_organically-2016.pdf

Учні ЗНВК №19 захищали плакати конкурсу "Живи органічно" у вигляді аудіовізуальних медіатекстів. Пропонуємо переглянути ролики соціальної реклами:

1. Будь з нами! - <https://youtu.be/1gqzLLH3Lko>
2. Давайте берегти своє здоров'я - https://youtu.be/C-u2x9T_Wi8
3. Є кращі альтернативи - <https://youtu.be/RPmyTBj7M8U>
4. Жити органічно - <https://youtu.be/АсРАQіN48uM>
5. Звертайте увагу на органічне маркування - <https://youtu.be/WeZIREfz8GI>
6. Вивчайте органічне маркування - <https://youtu.be/PZxy6sXgmzw>
7. Маємо право знати - <https://youtu.be/lIow15-Mfds>
8. Соціальна реклама - <https://youtu.be/Qo1EzvOTBhc>
9. Органічно обирай - <https://youtu.be/gIf147d6wCk>
10. Учні ЗНВК №19 закликають до здорового харчування - <https://youtu.be/P1ZK1samCNw>
11. Це наш вибір - <https://youtu.be/7WKzH3aIpg0>

Додатково: дитячий громадський підрозділ "Комета" Медіахолдингу "ВМ-НФ" Запорізького НВК №19 самостійно склали вірши, щоб теж пропагувати "органічні" цінності. Учні ЗНВК №19 гідно захищають свій плакат: <https://youtu.be/g3QfDYtlvQ4>



Учні та вчителі Запорізького НВК №19 провели соціологічне дослідження

В рамках щорічної інформаційно-просвітницької кампанії «Тиждень екологічного споживача: Живи органічно!» за підтримки Шведського товариства охорони природи та МЕГО «МАМА-86-Запоріжжя» зусиллями вчителів та учнів Запорізького НВК №19 проведено онлайн-опитування громади м. Запоріжжя про рівень обізнаності з питань органічного споживання.

Органічне споживання – це частина культури сталого споживання, при якому людина отримує користь для свого здоров'я та при цьому не шкодить навколишньому середовищу.

Щоб дізнатися наскільки жителі Запоріжжя знають, що таке «органічні продукти», як їх відрізнити на полицях магазинів, чи розуміються вони в питаннях впливу цих продуктів на організм людини та навколишнє середовище, було розроблено анкета з 20 питань.

В опитуванні прийняли участь респонденти від учнів до людей похилого віку. Найбільш активною традиційно була молодь, віком до 20 років – 42,2 %. Важливо відмітити активність ще однієї вікової групи респондентів від 41 до 55 років – 27,5%, що свідчить про небайдужість щодо питання органічного споживання зрілого населення Запоріжжя. На наші питання відповідали як жінки (63,7%), так і чоловіки (36,3%).

Більш детально про результати соціологічного дослідження + інфографіка <https://goo.gl/rmxvWM>



Запорізькі школярі змагалися в моделюванні органічних фермерських господарств

В Дитячо-юнацькій екологічній громадській організації «Республіка Мрія» (НВК №19, м. Запоріжжя, вул. Військбуд, 13) в рамках «Тижня екологічного споживача: Живи органічно!» пройшла командна гра «Органік-перспектива», в ході якої юні екологісти пропонували концепти органічних фермерських господарств і змагалися в складанні планів по реалізації безпечного для навколишнього середовища агробізнесу.

Запропоновані моделі органічних ферм кожної з команд обов'язково передбачали свідому мінімізацію використання синтетичних добрив, пестицидів, регуляторів росту рослин, кормових добавок. Для збільшення врожайності, забезпечення культурних рослин

елементами мінерального живлення, боротьби з шкідниками та бур'янами, пропонувався ефект сівозмін і органічних добрив (гній, компост, поживні залишки, сидерати та ін.).

Захищаючи свої проекти, учасники акцентували увагу на роботі з екосистемами, біогеохімічними циклами речовин і елементів. За словами учасників гри, важливо, щоб органічне фермерське господарство в довгостроковій перспективі підтримувало здоров'я як конкретних об'єктів (рослин, тварин, ґрунту, людини), так і всієї планети.

Більш детально + ФОТО <https://goo.gl/W193Sc>



Також учнями Запорізького НВК №19 був записаний телерепортаж про те, як вони здійснювали опитування місцевих жителів щодо обізнаності про органічні продукти - вивчали ситуацію у мікрорайоні навчального закладу.

Телерепортаж Запорізького НВК №19 можна переглянути за адресою посилання: <https://youtu.be/G7jdvFq56Q4>



Активісти Запорізького НВК №19 на центральній площі міста Запоріжжя провели Міську екологічну акцію «Органічна трибуна»

Щоб побувати на акції, перегляньте репортаж про подію – Органічна трибуна. Як це було - <https://youtu.be/xZMP3otsk8k>

В Запорізькому НВК №19 відбувся віртуальний флешмоб дорослих і дітей "Селфі - Живи органічно" або "Діти батькам: хочемо органічне"

Запрошуємо відвідати сторінку Флешмобу "Селфі - Живи органічно" в інтернеті <http://vestnikm.wixsite.com/tec2015/>

