

**ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ
ДОНЕЦЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ДОНЕЦЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР**

Проект

«Валеологічні хвилинки «Живи здорово!»

Розробила: Олеся Гірка,
завідувач відділу
організаційно-масового

м. Краматорськ – 2024

УЧАСНИКИ ТВОРЧОЇ ГРУПИ: Олеся Гірка, завідувач відділу організаційно-масового ДООЕНЦ, Юлія Тугаріна, завідувач відділу біології та сільського господарства ДООЕНЦ, Олена Маланич, керівник гуртків ДООЕНЦ, Євгенія Харієнко, керівник гуртків ДООЕНЦ, Юлія Горох, керівник гуртків ДООЕНЦ

ТИП ПРОЄКТУ: соціальний

УЧАСНИКИ ПРОЄКТУ: здобувачі освіти Донецької області віком від 8 до 18 років (за бажанням з родинами)

КІЛЬКІСТЬ УЧАСНИКІВ ПРОЄКТУ: індивідуальна або групова

ТРИВАЛІСТЬ ПРОЄКТУ: середній

ТЕРМІН: 01 — 30.08.2024

АКТУАЛЬНІСТЬ

Проєкт спрямований на зміцнення фізичного та психологічного здоров'я учасників. Використання комплексу валеологічних хвилинок у повсякденному житті допомагає людям відновлювати сили та підтримувати здоровий спосіб життя, сприяє зняттю стресу та релаксації.

МЕТА

- поширити знання про важливість збалансованого способу життя, сприяти покращенню фізичного та ментального здоров'я учасників проєкту;
- розвивати фізичні якості: прудкість, гнучкість, витривалість, баланс, силу;
- виховувати почуття любові до спорту та здорового способу життя.

ЗАВДАННЯ

- розвиток фізичних здібностей учасників проєкту;
- створення позитивної мотивації до ведення здорового способу життя;
- через виконання простих фізичних вправ зняття стресу та сприяння релаксації.

ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ

Досягнення мети: поліпшення здоров'я та благополуччя учасників.

Позитивні відгуки: висока задоволеність учасників проєктом.

Подальший розвиток: плани щодо розширення формату та охоплення аудиторії.

Учасники проєкту:

- покращать свій фізичний та ментальний стан здоро'я;
- підвищать працездатність, концентрацію та загальне благополуччя;
- закріплять корисні звички здорового способу життя.

ЕТАПИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОЄКТУ

№ з/п	Етапи	Завдання етапу проєкту	Термін етапу проєкту	Звіт про виконану роботу
I	Підготовчий	Створення робочого чату для творчої групи. Розробка програми (концепції) валеологічних хвилинок, підбір необхідних матеріалів. Зйомка роликів, монтаж відеопродукту, висвітлення на YouTube. Розробка афіші, рекламного ролику та інформаційного посту	01 — 31.07.2024	https://www.facebook.com/donoenc/posts/pfbid02vYgQtBq3xPyUyqjTRdPd75Q5Gr6cDiwVHXiX6CPb34SH21XQF1Xi3La6sKaLjwPkl https://www.facebook.com/donoenc/posts/pfbid0FiDt1PKXmLDt69BakjTo2Y8J5Jv5Zfzu1QC816MJFzrcZBwuurDwmP59qxb8ZTYcl
II	Практичний	Проведення регулярних валеологічних хвилинок для учасників (щоденне висвітлення на сторінці у Фейсбуці та Інстаграм ДОЕНЦ занять)	01 — 30.08.2024	Заняття 1 - https://www.youtube.com/watch?v=nr27Vu6MYdE Заняття 2 - https://www.youtube.com/watch?v=JqOqngIpYTM Заняття 3 - https://youtu.be/rV8SmES7pd4?si=tIMSAEZCzEYRK0dm Заняття 4 - https://youtu.be/6j5wq3538aA?feature=shared Заняття 5 - https://youtu.be/nmHRT9mDum0 Заняття 6 - https://youtu.be/FSPvz-2-4VE Заняття 7 - https://youtu.be/BE99Y0gROMw?feature=shared Заняття 8 -

			<p>https://youtu.be/LN_qORXsswE?si=251Ui8O9pE78wOoI Заняття 9 -</p> <p>https://youtu.be/WpmsO_QBc1U?feature=shared Заняття 10 -</p> <p>https://youtu.be/_9n4vjymuuE Заняття 11 -</p> <p>https://youtu.be/robWKbGbWHk Заняття 12 -</p> <p>https://youtu.be/3wB-7f5VeQ0?feature=shared Заняття 13 -</p> <p>https://youtube.com/watch?v=v1eKpTRm548&feature=shared Заняття 14 -</p> <p>https://youtu.be/2hfzoKH-8wU?feature=shared Заняття 15 -</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=YP9EWos_4HU Заняття 16 -</p> <p>https://youtu.be/9tDVs5E8CMk Заняття 17 -</p> <p>Заняття 18 -</p> <p>https://youtu.be/yEFq9GWXixg?si=MrNtQPmPyXiAS0rh Заняття 19 -</p> <p>https://youtu.be/1k521UJgprQ?si=tIwSljoNojLmw3j- Заняття 20 -</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=ic0Y8ovZ47s Заняття 21 -</p> <p>https://youtu.be/wopAJkipkhA Заняття 22 -</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=yEUc9uSHodU Заняття 23 -</p> <p>https://youtu.be/tXbmPvzY7ts?si=yBTzRId2d-4bXKh7 Заняття 24 -</p> <p>https://youtu.be/IvHdFKSvX</p>
--	--	--	---

				k4?si=2v7tLuhvdfrQMH2i Заняття 25 - https://youtu.be/icsb2g3GRUM?si=zJJYmIvZpe9tC8au Заняття 26 - https://youtu.be/6CFUKsIgkZg Заняття 27 - https://www.youtube.com/watch?v=S2kws5nMP38 Заняття 28 - https://youtu.be/1z99Zp3Yt7U?si=1ChRdxUs9nCyljHn Заняття 29 - https://youtu.be/X6kGsLuruH4?si=eZ6TeCGzPzGcP_11 Заняття 30 - https://youtu.be/Gt9F3qRjr3I?feature=shared
III	Заключний	Розробка сертифікатів для учасників проекту, які виконали 50% відсотків вправ. Висвітлення інформаційної статті щодо проведення валеологічних хвилинок “Живи здорово!”	31.08.2024	Висвітлення звітної інформації на офіційній сторінці ДООЕНЦ у Фейсбуці https://www.facebook.com/donoenc

Зверніть увагу!

Фізичні вправи не мають викликати болісних відчуттів, робити слід у власному ритмі, без різких рухів, не затримуючи дихання. Якщо є протипоказання від лікаря — утриматися.

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ

Упродовж серпня 2024 тривав проєкт «Валеологічні хвилинки «Живи здорово!». До участі долучилося 78 учасників. Лише 8 дітей (Роменський Олександр, Єлизавета Бессараб, Валерія Мішаніна, Єлизавета Григоренко, Мирослава Горюшко, Вероніка Милюта, Дар'я Федько, Дар'я Середич) виконали 15 і більше вправ та отримали сертифікати ДООЕНЦ та сувенірну продукцію.

Мета проєкту досягнута: здобувачі освіти покращили свій фізичний та ментальний стан здоров'я, підвищили працездатність, концентрацію та загальне благополуччя. На офіційній сторінці ДООЕНЦ у Фейсбуці були позитивні відгуки від батьків.



Топовий поклонник

Юлія Володимирівна

Дякуємо Вам за такий проєкт, дійсно, Саша кожного дня з нетерпінням чекав нового завдання: "Ну що, вже скинули, ходімо записувати відео". Купа позитивних емоцій та вражень 😊😊😊

6 д. **Супер** [Відповісти](#) [Отправить сообщение](#) [Скрыть](#)

2 ❤️👍



Автор

Донецький обласний еколого-натуралістичний центр

Юлія Володимирівна дякуємо, що долучилися до проєкту 👍, впевнені, що лише на користь!

6 д. **Нравится** [Відповісти](#)



Топовий поклонник

Юлія Володимирівна

