План заходів до акції
16 днів проти насильства

25 листопада — 10 грудня 2026 року · 5–9 класи

Заклад освіти _____

Координатор або координаторка _____

План допоможе провести шість коротких заходів і навчити учнів розпізнавати порушення меж, підтримувати однокласників та звертатися по допомогу.

Дата	Захід	Клас і час	Відповідальні
25.11	**Відкриття акції** Пояснити дати акції за слайдом 3. Розмістити плакати «16 днів проти насильства» та «Куди звернутися по допомогу».	5–9 кл. 10 хв	Класні керівники, педагог-організатор
27.11	**Особисті межі** Обговорити картку А про групове фото. У парах придумати фразу, яка допоможе попросити дозволу або відмовитися.	5–9 кл. 10 хв	Класні керівники
01.12	**Виховна година** Провести заняття про повагу, межі та допомогу за сценарієм. Використати презентацію і картки ситуацій.	5–9 кл. 35 хв	Класні керівники, практичний психолог
04.12	**Кібербулінг у чаті** За карткою Б потренуватися, як підтримати однокласника та повідомити про образливий допис без його пересилання.	7–9 кл. 10 хв	Класні керівники або вчитель інформатики
07.12	**Як діяти свідку** Запропонувати фрази підтримки й визначити, до кого звернутися в школі. Повторити контакти з плаката допомоги.	5–9 кл. 10 хв	Класні керівники, практичний психолог
10.12	**День прав людини** Записати одну конкретну домовленість, яка допоможе поважати гідність кожного в класі та в чаті.	5–9 кл. 10 хв	Класні керівники

Підготовка

Уточніть дати й відповідальних. Роздрукуйте плакати. Впишіть шкільний контакт на плакаті «Куди звернутися по допомогу». Для виховної години підготуйте презентацію й один аркуш карток на чотири групи.

Якщо маєте лише один урок, проведіть 35-хвилинну виховну годину й залиште в класі плакат із контактами.

Сценарій виховної години

Повага до меж і звернення по допомогу

5–9 класи · 35 хвилин · 12 слайдів

Наприкінці заняття учні зможуть назвати безпечний перший крок у разі цькування, тиску або погрози та визначити, до кого звернутися по допомогу.

Що підготувати

Відкрийте презентацію, роздрукуйте картки й розріжте аркуш на чотири частини. Запишіть на дошці, до кого в школі можна звернутися. Підготуйте папір для короткої підсумкової вправи.

Як провести заняття

Час	Слайди	Дії вчителя
0–4 хв	1–2	Оголосіть тему й домовтеся, що обговорюєте вигадані ситуації. Учні можуть пропустити запитання або відповісти письмово.
4–10 хв	3–4	Поясніть зв’язок дат акції з правами людини й захистом жінок та дівчат. На прикладах відрізніть незгоду від повторюваного цькування.
10–16 хв	5–7	Запропонуйте учням підібрати фразу для захисту меж. Запитайте, як справедливо розподілити ролі в гуртку та що зробити з глузливим дописом у чаті.
16–25 хв	8	Дайте групам по одній картці на 5 хвилин. Ще 4 хвилини відведіть на обмін відповідями. Кожна група називає одну безпечну дію.
25–32 хв	9–11	Уточніть, як підтримати однокласника та кому повідомити про ситуацію. Назвіть дорослих у школі, до яких учні можуть звернутися, і поясніть, для чого потрібні номери допомоги.
32–35 хв	12	Попросіть записати перший безпечний крок і посаду дорослого, який може допомогти. Використайте вигаданий приклад, без імен та особистих історій.

Запитання для обговорення

«Яка дія справді допоможе?» «Хто з дорослих може взяти відповідальність за подальші кроки?» «Як звернутися так, щоб зберегти приватність однокласника?»

Для 5–6 класів почніть із карток А і Б. У 7–9 класах дайте також картки В і Г та запитайте, як діятимуть, якщо перший дорослий не допоміг.

Під час обговорення слайда 4 назвіть приклади поведінки, за якої потрібна допомога. Це удари, погрози, приниження, примус чи небажані інтимні дотики. Поговоріть про те, до кого можна звернутися, якщо небезпечно вдома, у школі чи в інтернеті.

Підказки для класного керівника

Орієнтири для обговорення карток

А. Фото без згоди. Зупинити зйомку й виконати прохання. Зробити фото без однокласниці. Перед публікацією запитати згоду в тих, хто в кадрі.

Б. Допис у чаті. Утриматися від пересилання. Підтримати однокласника приватно, повідомити дорослого й попросити адміністратора видалити допис.

В. Ролі в команді. Запитати, хто що хоче спробувати, і домовитися про чергування. Можна запропонувати «Давайте кожен спробує і програмувати, і записувати».

Г. Вимога пароля. Залишити пароль приватним. Якщо безпечно, завершити розмову й одразу сказати про погрозу дорослому, якому довіряєш.

Якщо учень розповів про реальну ситуацію

Вислухайте спокійно й подякуйте за довіру. Запитайте, чи дитина в безпеці зараз. Поговоріть наодинці в безпечному місці та поясніть, кого потрібно залучити до допомоги. За безпосередньої небезпеки телефонуйте 102. Для подальших дій у школі скористайтеся чинним порядком реагування.

Повідомлення для батьків

Добрий день! У межах акції «16 днів проти насильства» ми обговорюємо в класі особисті межі та безпечні дії в разі цькування. Запитайте дитину, до кого вона могла б звернутися по допомогу в школі або через образи в чаті. Якщо дитина розповість про конкретну ситуацію, вислухайте її та зв’яжіться з класним керівником чи шкільним психологом.

Джерела для вчителя

Чугуївська МВА · дати й мета акції

МОН · реагування на булінг і насильство в закладах освіти

ЮНІСЕФ Україна · що робити в разі кібербулінгу

Ла Страда Україна · контакти Національної гарячої лінії для дітей та молоді

ДСНС · екстрені служби України