**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУ «Гимназия №3»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.Ф. Вяткина**

**Темы классных часов о здоровом образе жизни (ЗОЖ)**

**для учащихся МБОУ «Гимназия №3»**

**на 2017-2018 учебный год**

**1-4 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика | Сроки | Количество часов |
| 1 | «Гигиена школьника» | Сентябрь | 1 |
| 2 | «Чтобы зубы не болели» | Октябрь | 1 |
| 3 | «Да здравствует мыло душистое» | Ноябрь | 1 |
| 4 | «Грипп и его последствия» | Декабрь | 1 |
| 5 | «О хороших привычках» | Январь | 1 |
| 6 | «Учимся отдыхать» | Февраль | 1 |
| 7 | «Загадки доктора Неболита» | Март | 1 |
| 8 | «ТВ + здоровье» | Апрель | 1 |
| 9 | «Твой режим дня» | Май | 1 |

**5-7 классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика | Сроки | Количество часов |
| 1 | «Гигиена школьника» | Сентябрь | 1 |
| 2 | «Здоровые привычки - здоровый образ жизни» | Октябрь | 1 |
| 3 | «Я здоровье берегу, сам себе я помогу» | Ноябрь | 1 |
| 4 | «Грипп и его последствия» | Декабрь | 1 |
| 5 | «О спорт, ты - мир!» | Январь | 1 |
| 6 | «Режим питания» | Февраль | 1 |
| 7 | «Вредные привычки и их преодоление»  | Март | 1 |
| 8 | «Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек» | Апрель | 1 |
| 9 | «Память: как ее тренировать»  | Май | 1 |

**8-9-е классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика | Сроки | Количество часов |
| 1 | «Гигиена умственного труда» | Сентябрь | 1 |
| 2 | «Зависимость здоровья человека от окружающей среды» | Октябрь | 1 |
| 3 | «Вредные привычки и здоровье человека»  | Ноябрь | 1 |
| 4 | «Профилактика гриппа» | Декабрь | 1 |
| 5 | «Здоровье человека XXI века» | Январь | 1 |
| 6 | «Гармония тела и духа» | Февраль | 1 |
| 7 | «Умение управлять собой» | Март | 1 |
| 8 | «Здоровое питание» | Апрель | 1 |
| 9 | «Экзамены без стресса» | Май | 1 |

**10-11-е классы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тематика | Сроки | Количество часов |
| 1 | «Болезни 21 века» | Сентябрь | 1 |
| 2 | «Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья» | Октябрь | 1 |
| 3 | «Планирование труда и отдыха в экстремальных условиях: во время экзаменов, тренировок, соревнований. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам, срывы адаптации» | Ноябрь | 1 |
| 4 | «Профилактика гриппа» | Декабрь | 1 |
| 5 | «ВИЧ/СПИД, пути передачи, способы предупреждения. «Группы риска» по заражению инфекционными заболеваниями» | Январь | 1 |
| 6 | «Основные правила рационального питания: режим питания, сбалансированность продуктов в меню. Диеты, лечебное питание и голодание. Болезни питания» | Февраль | 1 |
| 7 | «Как избавиться от компьютерной зависимости» | Март | 1 |
| 8 | «Экзамены без стресса» | Апрель | 1 |
| 9 | «Зависимость здоровья человека от окружающей среды» | Май | 1 |