

**Темы классных часов о здоровом образе жизни (ЗОЖ)  
для учащихся МБОУ «Гимназия №3»**

**1-4 классы**

№	Тематика	Сроки	Количество часов
1	«Гигиена школьника»	Сентябрь	1
2	«Грипп и его последствия»	Октябрь	1
3	«Да здравствует мыло душистое»	Ноябрь	1
4	«Чтобы зубы не болели»	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	«Грипп и его последствия»	Октябрь	1
3	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Ноябрь	1
4	«Здоровые привычки - здоровый образ жизни»	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 классы**

№	Тематика	Сроки	Количество часов
1	«Гигиена умственного труда»	Сентябрь	1
2	«Профилактика гриппа и ОРВИ»	Октябрь	1
3	«Вредные привычки и здоровье человека»	Ноябрь	1
4	«Зависимость здоровья человека от окружающей среды»	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 классы**

№	Тематика	Сроки	Количество часов
1	«Болезни 21 века»	Сентябрь	1
2	«Профилактика гриппа»	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	«Взаимосвязь чистоты, эстетики и здоровья»	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