

**План ежемесячных классных часов по ЗОЖ**  
для учащихся 1-11 классов МБОУ СОШ №75/42  
(1 раз в месяц, последняя неделя текущего месяца)

Тематический план по ЗОЖ  
1 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Основы безопасного поведения первоклассника в школе
2.	Режим дня
3.	Одежда осенью и зимой. Уход за одеждой
4.	Зимние игры
5.	Вред табачного дыма
6.	Как уберечься от гриппа
7.	Подвижные игры во время перемен
8.	Мои друзья - животные
9.	Лето радости

Тематический план по ЗОЖ  
2 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Твой режим дня во втором классе
2.	Овощи и фрукты – полезные продукты
3.	Гигиена питания
4.	Глаза – окно в прекрасный мир чудес
5.	Народный фольклор и здоровый образ жизни
6.	Твои привычки
7.	Гигиена – основа здоровья человека
8.	Полезные движения
9.	Лето – пора закаливания

Тематический план по ЗОЖ  
3 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Не вреди своему здоровью
2.	Часы в желудке
3.	Ухо – пропуск в мир звуков
4.	Умей сказать: «нет»
5.	Правила поведения за столом и уход за посудой
6.	Профилактика инфекционных заболеваний. Микробы
7.	Вред табачного дыма.
8.	Мои спортивные достижения
9.	Здоровый отдых

Тематический план по ЗОЖ  
4 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Что такое здоровый образ жизни школьника?
2.	Режим дня школьника
3.	Как защититься от простуды и гриппа
4.	О пользе каши
5.	Красивые зубы – залог красоты и здоровья
6.	Сон – на службе у здоровья
7.	Когда не стоит быть, как все?
8.	Чем опасно курение?
9.	Досуг – дело серьёзное

Тематический план по ЗОЖ  
5 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Спорт – здоровье - мы
2.	Компьютерное зазеркалье
3.	Курение. За или против
4.	Жевательная резинка. История. Вред и польза - сделай свой выбор
5.	Влияние пива на организм подростка
6.	Продукты питания в разных странах
7.	Здоровье моей семьи
8.	Здоровый человек – здоровая нация
9.	Чем заняться после школы

Тематический план по ЗОЖ  
6 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Как организовать свой отдых после уроков
2.	Компьютер и здоровье детей
3.	Есть или не есть? (о чипсах)
4.	Поговорим о курении
5.	От чего зависит рост и развитие организма
6.	Твое здоровье и алкоголь
7.	Утомление и переутомление
8.	Твоя нервная система
9.	Привычки и здоровье

Тематический план по ЗОЖ  
7 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Режим дня и здоровье
2.	Зависимость ТВ, компьютер, интернет
3.	Дань моде или пагубная привычка
4.	Мир без наркотиков - территория жизни!

5.	Сквернословие - это болезнь
6.	Пищевые добавки и витамины
7.	Подростковый алкоголизм
8.	Стрессы и их влияние на здоровье
9.	Я - дома, я - в школе, я - среди друзей

Тематический план по ЗОЖ  
8 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Мой образ жизни
2.	Причины агрессивного поведения
3.	Наркотики - путь в никуда
4.	Эмоции и двигательная активность
5.	Алкоголизм – повод, причина и последствия
6.	Красота и здоровье
7.	Рациональное питание
8.	Гигиена тела и одежды
9.	Спорт в жизни человека

Тематический план по ЗОЖ  
9 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Режим труда и отдыха
2.	Пивной алкоголизм – беда молодых
3.	Курить – себе вредить
4.	Питание и здоровье
5.	Употребление психоактивных веществ как слабость воли
6.	Экологии души и тела
7.	Признаки утомления органов зрения и слуха. Способы снятия утомления
8.	Экзамены без стресса
9.	Здоровье нации в твоих руках

Тематический план по ЗОЖ  
10 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека
2.	Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека
3.	Внимание, СПИД!
4.	Компания в жизни старшеклассника
5.	Прекрасное и безобразное в нашей жизни
6.	Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения
7.	Диеты, лечебное питание, голодание, пост
8.	Мы и реклама
9.	О вреде сквернословия

Тематический план по ЗОЖ  
11 класс (9 часов)

№ п/п	Тема
1.	Как сохранить здоровье в наше время
2.	Дискуссия по теме «"Культурная" пьянка или полная трезвость?»
3.	Наркотики
4.	Девичья честь и мужское достоинство
5.	Стресс, срывы, депрессия
6.	Питание во время подготовки к экзаменам
7.	Чувство взрослости. Что такое?
8.	Привычки и здоровье
9.	Как сохранить здоровье при подготовке к экзаменам