

Примерная тематика классных часов по теме «Здоровый образ жизни»

1 классы

Раздел «Природа и здоровье»

1. Прогулка в природу - тропинка к долголетию.
2. Цветы - лекарство для души.
3. Грибы- друзья здоровья.
4. Чистый воздух- залог здоровья.
5. Кто «ворует воздух».
6. Вода-источник здоровья.
7. Закаливание-путь к здоровью.
8. Мороз и солнце- день чудесный.
9. Звуки и запахи зимы.
10. Польза зимних развлечений.
11. Крепче дружи зимой с воздухом, солнышком и водой.
12. Скользящая дорога- угроза для жизни.
13. Сто шагов к здоровью - прогулка в весенний сад, лес, парк.
14. Целебная сила весны.
15. За здоровьем - босиком.
16. Замусоренная почва- источник бед.
17. Ягодная копилка здоровья.
18. Войди в природу другом.

2 классы

1. Зачем человек ест.
2. Пища, которая помогает нам расти.
3. Пища, которая нам даёт энергию.
4. Зачем пьют воду.
6. Витамины.
7. Всякая ли пища полезна.
8. Как правильно питаться.
9. У меня болит живот.
10. Лекарство на тарелке.
11. «Сладкие слёзы»- эликсир здоровья.
12. Особенности весеннего льда.
13. Весенний авитаминоз.
14. Цветы весны - отрада души.
15. Где зелень - там и здоровье.
16. Надёжное оружие - фитонциды.
17. Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.
18. Умеешь ли ты дружить с водой.
19. Могут ли ударить солнце и вода.

3 классы

1. Движение-это жизнь.
2. Правильная осанка - красивая фигура.
3. Здоровье твоих рук и ног.
4. Береги глаза как алмаз.
5. Здоровые зубы здоровью любы.
6. Учебный труд и твоё здоровье.
7. Как не стать жертвой преступлений.
8. Незримый враг по имени травматизм.
9. Не шутите с огнём.
10. Несчастные случаи на воде.

4 классы

1. Что значит уметь общаться.
2. Конфликты.
3. Стрессы. Что ты знаешь о стрессах.
4. Силы природы в борьбе со стрессами.
5. Спасение в движении.
6. Отдых-оружие против стресса.
7. Лекарство, которое слушают.
8. Общение-способ устранения последствий стрессов.
9. Твоё здоровье и счастье зависит от здоровья всего общества.
10. Здоровье и успехи общества определяются твоим здоровьем и успехами.

5-8 классы

1. Роль питания.
2. Болезни, связанные с неправильным питанием.
3. Ваш рацион и вы.
4. Здоровый вес и его сохранение.
5. Культура питания.
6. Продукты и их доступность.
7. Разнообразие питания.
8. Питание и здоровье.
9. Анатомия и физиология курения.
10. Курить или не курить?
11. Как бросить курить.
12. Хорошее самочувствие и жизненный выбор.
13. Портрет курильщика.
14. Непосредственные и далёкие эффекты курения.

9-11 классы.

1. Алкоголь и наш организм.
2. Алкоголь и общество.
3. Алкоголь и семья.
4. Наркотик-проводник.

5. Наркотики и их влияние на здоровье.
6. Стресс и физкультура.
7. Наркотики и закон.
8. Факты про СПИД.
9. СПИД и мой выбор.
10. Чтоб рассказать про СПИД другим.
11. Болезни поведения.
12. Основы личной дисциплины.
13. Сексуальное здоровье.
14. Планирование семьи.
15. Что ты знаешь о себе.