УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И.Хвесечко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г.

**Циклы классных часов для учащихся I-XI по формированию ЗОЖ**

**I класс**

1. «Режим дня – основа жизни человека»

2. «Я и мой организм»

3. «Движение - это жизнь!»

4. «Привычки – наши сестрички»

5. «Если хочешь быть здоров…»

6. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!»

7. «Царица Гигиена и её друзья»

8. «Мы дети с планеты Здоровья»

9. «Здоровье в саду и на грядке»

**II класс**

1. «Твой режим дня»

2. «Путешествие в страну Здоровья»

3. «В гостях у Мойдодыра»

4. «О привычках полезных и вредных»

5. «Спорт – это здорово!»

6. «Закаливание: что это такое?»

7. «Волшебный дар. Поговорим о здоровье»

8. «Загадки доктора Неболита»

9. «Остров здорового образа жизни»

**III класс**

1. «Секреты здорового образа жизни»

2. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»

3. «Здоровье в порядке, спасибо…»

4. «Посеешь привычку – пожнешь характер»

5. «Правильное питание – залог здоровья»

6. «Кладовая здоровья»

7. «Здорово быть здоровым!»

8. «Смейся на здоровье! Улыбка и хорошее настроение»

9. «В здоровом теле – здоровый дух!»

**IV класс**

1. «Здоровье у того, кто бережёт его»

2. «Компьютер: друг или враг?»

3. «Профилактика простудных заболеваний»

4. «Способы укрепления здоровья»

5. «От чего зависит настроение?»

6. «Питаемся вкусно и правильно»

7. «Азбука здоровья»

8. «Мы – здоровое поколение!»

9. «Наше здоровье – в наших руках»

**V класс**

1. «Мой организм – мое богатство»

2. «Твое здоровье в твоих руках»

3. «Самое дорогое, что есть у человека это – жизнь»

4. «Гигиена и распорядок дня»

5. «Вредные привычки. Как противостоять им»

6. «Мы едим для того, чтобы жить, а не живем для того, чтобы есть?»

7. «Как научиться владеть собой?»

8. «Защита организма и укрепление здоровья в весенний/осенний период»

9. «Некоторые вопросы здоровья и нравственности»

**VI класс**

1. «Режим дня моей школьной жизни»
2. «Как организовать свой отдых после уроков»
3. «Компьютер и мое здоровье »
4. «Курение – зло!»
5. «Слагаемые здоровья»
6. «Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение»
7. «О спорт, ты – мир!»
8. «Компьтерные игры в моей жизни»
9. «Мы и наши привычки»

**VII класс**

1. «Режим дня и здоровье»
2. «Зависимость и интернет»
3. «Дань моде или пагубная привычка»
4. «Мир без наркотиков - территория жизни!»
5. «О вреде сквернословия»
6. «Стрессы и их влияние на здоровье»
7. «Мое свободное время»
8. «Вредные зависимости, угрожающие здоровью»
9. «Наше здоровье – наша жизнь!»

**VIII класс**

1. «Я выбираю здоровье!»
2. «Алкоголизм, причины и последствия»
3. «Рациональное питание»
4. «Спорт в жизни человека»
5. «Вирус сквернословия»
6. «Нам не по пути с вредными зависимостями»
7. «Учимся отдыхать»
8. «Интернет: за и против»
9. «Мы против наркотиков!»

**IX класс**

1. «Режим труда и отдыха»

2. «Пивной алкоголизм – беда молодого поколения»

1. «Курить – себе вредить»
2. «Питание и здоровье»
3. «Употребление психоактивных веществ, как слабость воли»
4. «Экзамены без стресса»
5. «Воспитываем здоровые привычки»

8. «Сквернословию – нет!»

9. «Интернет, как образ жизни современной молодежи»

**X класс**

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. «Самоконтроль и саморегуляция настроения и поведения»
6. «Диеты, лечебное питание, голодание, пост»
7. «Мы и реклама»
8. «О вреде сквернословия»
9. «Интернет-безопасность»

**XI класс**

1. «Чувство взрослости. Что это?»

2. «Привычки и здоровье»

3. «Как сохранить здоровье при подготовке к экзаменам»

4. «Вся правда о наркотиках»

5. «Диета, фастфуд, вегетарианство, раздельное питание или традиционный подход?»

6. «Как не стать жертвой интернет-преступлений»

7. «Здоровая нация – здоровая страна»

8. «Как сказать «Нет» и отстоять свое мнение»

9. «Твое здоровье и алкоголь»