

Муниципальный отдел образования администрации
МО «Катангский район»



Мы за здоровый образ жизни

Сборник



Ербогачен, 2016 г.

Составитель

**Голубева Ирина Павловна,
старший методист муниципального отдела образования
администрации МО «Катангский район»**



С 2004 года муниципальный отдел образования администрации МО «Катангский район» организует проведение муниципального конкурса детских творческих работ «Мы за здоровый образ жизни».

В сборнике представлены стихи обучающихся образовательных учреждений Катангского района - участников конкурса 2011 – 2016 годах.

Надо спортом заниматься

Надо спортом заниматься,
Чтоб здоровье укреплять.
На лыжню с роднёй бросаться,
С детворой в хоккей играть.

По утрам зарядку делать.
Отжиматься, приседать.
Поскорей уроки сделал,
И на улицу гулять.

Надо правильно питаться,
Чтобы форму сохранить.
Надо спортом заниматься,
Ведь движение – это жизнь!

*Щеглов Игорь
7 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*



Будь здоров без докторов

Если хочешь быть здоров
Без леченья докторов –
То не пей и не кури,
На наркотик не смотри.

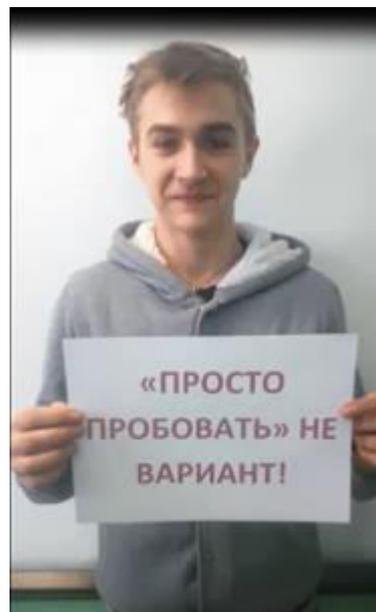
Спортом также занимайся,
Волейболом увлекайся,
На конечках разбегайся
И водичкой обливайся.

Глаз не порти –
Сквозь очки
На компьютер не гляди.

Кушай вовремя и с пользой,
Кока – колу ты не пей –
Свой желудок пожалей.

Быть здоровым очень просто,
Без наркотиков и водки.
И поэтому будь готов
Быть здоровым без докторов.

*Стефанков Андрей
6 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*



Будь здоров!

Каждый школьник о здоровье должен позаботиться,
Надо вовремя вставать и зарядку делать.
Чистить зубы, умываться, в школу быстро собираться,
И режим не нарушать, в школу быстро прибежать.

Чтобы быть здоровым, надо не курить,
Чтобы быть здоровым, не надо пиво пить.
Спортом заниматься и атлетом быть,
Не в машине ездить, а пешком ходить.

Каждый раз на физкультуру должен ты ходить,
Лень, уныние отбросить, ну, а спорт любить,
А потом еще бы лучше на секцию ходить,
Сильным, бодрым и здоровым тогда сможешь быть!



*Орлов Тимур
6 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*

Здоровый образ жизни

Юный человек! От сигареты
откажись,
Спортом лучше ты займись!
Сигареты и пиво – не лучшее добро.
Откажись ты от него,
Значит, в жизни тебе просто повезло.
Ребята, сделайте добро,
Уберите вы с дороги пиво и вино!

*Галин Артем
6 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*





* * *

Не курили и не пили,
Но попробовали раз.
И старались покурить мы
Каждый день и каждый час.
Но однажды все узнали,
Что мы пьем и курим раз,
И родителям сказали,
Вот тогда пришел «атас».
Нас родители ругали,
Сигареты забирали,
Денег больше не давали,
На прогулку не пускали.....
Папа мне слова сказал:
- Что случилось не пойму?
Я тогда сказал ему:
- Нет, папуля, я обычный,
Просто видеть непривычно,
Что не пью и не курю,
Я спортзал теперь люблю!

*Червонная Александра
6 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Я не пью и не курю,
Презираю наркоту.
Занимаюсь спортом,
Здоровье берегу.
Пью я сок и чай с малиной,
С друзьями бегаю на лыжах.
На рыбалку я хожу,
Рыбу удочкой ловлю.
Купаюсь летом я в Тунгуске,
Зимой катаюсь на коньках.
Водой холодной обливаюсь,
Вот так я, братцы, закаляюсь.
Мне ангина не страшна,
Грипп меня боится,
Потому, что я веду
Здоровый Образ Жизни.
Брось ты сигарету!
Забудь про наркоту!
И будет жизнь казаться
Прекрасной наяву!

*Баканов Владислав
6 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*





*Баканов Владислав
6 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Как хорошо на свете жить:
Со свежим воздухом дружить,
Водой холодной обливаться,
И утром рано просыпаться.
Вместо водки, папирос,
Всей этой грязи и гадости,
Есть в жизни у меня другие радости.
Можно в лес всегда сходить,
Чай с малиною попить.
У костра посидеть и на небо поглядеть.
Помечтать, на гитаре поиграть.
В чистой речке искупаться
И здоровья там набраться.
Если правильно живешь,
Лет до ста ты доживешь.

Монолог сигареты

«Я – сигарета, красива, стройна,
Любит меня покурить детвора.

Курят подростки, не зная, зачем,
Дым поглощают с друзьями. Зачем?

Состаритесь, дети, вы от курения.
Яд никотиновый скосит вас медленно.

Легкие хрипнут, расстроена печень,
Морщится кожа от курева тоже.

Походка кривеет, желудок болит.
Мозг затуманен, зачем тогда жить?

Милые детки, хоть я и красива,
Вред приношу непоправимый.

Бросьте курить вы меня, детвора,
Лучше зарядку сделать с утра.

Бегайте на лыжах, катайтесь на коньках,
Ешьте витамины, что лучше никотина».



*Садовлина Раиса
6 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*



Мы за здоровый образ жизни

Давайте спортом заниматься,
И обливаться, умываться,
Гулять побольше, фрукты есть,
А пить, курить бросайте,
Ведь плохо это! Знайте!

*Грудинина Настя
6 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*



* * *

Брось сигарету!
Вставай на лыжи!
И на лыжню поспеши!
Свежим воздухом дыши!
Кто спортом занимается,
Тот в Шварцнегера
Превращается.
Я спорт люблю,
Потому я не курю!

*Сафьянников Василий
5 класс (2011 г)
МОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

«Пойдем, покурим? – раздалось
Из стен второго кабинета.
И так противно, что уже
Не в первый раз я слышу это.
И мысль: да что это за век?
Себя сам губит человек!
Забава это лишь сначала,
Одной уж сигареты мало.
И вот идет денек, другой....
Без сигареты сам не свой!
Все чаще, чаще закурить
Твой организм так нервно просит.
Одной уже недостает
И нет уж сил, все это бросить.
А дальше - хуже, дальше тьма,
Конец - и жизни больше нету,
И все на свете ты готов
Отдать за эту сигарету...



*Стрелова Мария
8 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



* * *

Не курю я и не пью,
Спортом занимаюсь.
Летом играю в волейбол,
Зимой с горы катаюсь.
Здоровым, сильным, ловким
Хочу я быть всегда,
А никотин и алкоголь
Не навредят мне никогда.

*Воробьев Кирилл
4 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с. Токма*

* * *

Невинное начало
Не хило в продолженье
Не много и не мало,
Но это лишь мгновенье.
Сначала за компанию,
Потом не удержался,
Не много и не мало,
А все-таки ввязался!
Казалось поначалу:
«Побалуюсь немного»,
Хотя и сам ты знаешь,
Одна для всех дорога.
Меняешь сигарету
На большие соблазны,
Прекрасно понимая,
Насколько все опасно!
Затем живешь лишь дозой,
Все деньги вновь на это,
И с грустью понимаешь,
В душе не будет лета.
К дороге, той, начальной
Ты больше не вернешься,
Пока еще не поздно
Попробуй! Вдруг очнешься!

*Стороженко Ангелина
8 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



Здоровье – это наше все!

Так здоровье – это наше все!
Сбережем же мы его.
Не будем мы курить,
Будем закаляться.
Никогда не будем пить,
Будем спортом заниматься!
Утром сделаем зарядку,
Не будем есть после шести,
Перед сном идем вприсядку
Вред здоровью не должны мы нанести.
Здоровый образ жизни мы ведем
Бодры и сильны мы как всегда
Мы не курим и не пьем
И доживем мы лет до ста.

*Каненкин Евгений
8 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



Здоровый образ жизни

Что такое быть здоровым?
Полноценным значит быть.
Здоровье не бывает новым.
Не стремись его губить.
Не иди к самообману:
- Я чуть-чуть, так ерунда.
Через год же думать в школе
- Это целая беда.
Неужели ты не хочешь
В школе, в жизни преуспеть?
Сделать лучшую карьеру
И всего достичь суметь.
Ты взгляни на это небо
Серое оно? Пройдет!
Легким ветер не поможет
Дым из легких не уйдет!
Вот цветок цветет красиво.
Неужели сможешь ты
На него...и вылить пиво
Не загубишь красоты!
Здоровье тоже ведь цветок!
Так почему оно страдает?
Ты оступился? Ничего.
С кем не бывает?
Запомни жизни ты урок!
О главном нет, не забывай!
Здоровый образ жизни всегда ты соблюдай!



*Стадник Дарья
8 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Пиво пьют на дискотеках,
В туалете и в лесу.
Никотин весь в сигаретах,
Сколько хочешь и в дыму.
Вот от пива, дорогие,
Вы не сможете рожать.
Ну, а что потом, родные,
Вы начнете все орать:
«Как же так, да почему
Я рожать-то не могу!»
Все случилось от того,
Что когда-то ты давно
Попивала всё пивко
И кричала: «Как легко!».
В общем, я хочу сказать:
«Что не надо пиво пить,
Не курить и не хамить,
А здоровой жизнью жить».
Быть здоровым, закаляться,
Есть нормально, улыбаться.
И тогда не будет бед,
Будет счастлив человек!



*Баськова Люба
8 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Для чего нужно спиртное?
Чтоб народ вокруг смешить!
Выпить рюмку и подраться –
Значит «подвиг» совершить?!

Не нужны нам сигареты,
Чтоб за школою курить!
Некурящим ребятишкам
Организм не травить!
Не нужно пить нам и курить!
Не нужно организм губить!
Бросьте гиблое вы дело
И до ста живите смело!



*Жданов Иван
11 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

Наркотики

Как страшно стране, когда люди у нас беспощадны.

Наркоманы везде и вас нам вовсе не жалко.

Вы убитые этой болезнью смертельной,

Вам это на целую жизнь,

Друг, от греха и от смерти прошу:

«От наркотиков ты откажись».

Попробуешь раз, захочешь другой, ведь это цепочка убийства.

Ты жизнь свою в ад превратишь, ребенок больной родится.

Подумай потом, как это ужасно, рука твоя, как рука синева.

Подумай о том, что ты в жизни добьешься. Какие оставишь следы?

Подумай о том, как ты организм губишь сам.

О родителях прежде подумай всего: их дочь или сын наркоман.

Но зачем, человек, тебе это надо? Не губи ты жизни своей!

А если колоться ты станешь, то не заманивай в это своих друзей.

В начале стиха написала я,

«Вас нам совсем не жалко» Жалко, что вы в этот притон попались

И написали на жизни своей слово одно: «Наркоманы».

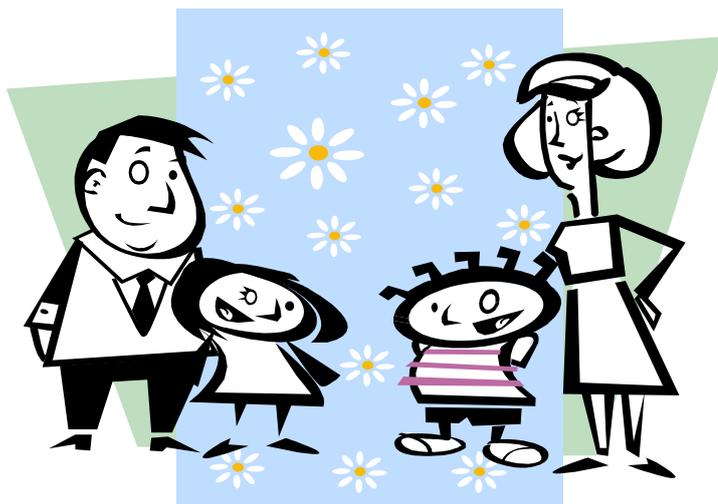
Могли бы вы также жить как и все, счастливо жизнью гордиться,

Природой дышать, воспитывать малыша и в Вузе хорошем учиться

Друг мой, тебя призываю, не начинай это дело!

Наркотики в жизни своей зачеркни ты смело!

*Щеглова Мария
8 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*





* * *

Больно и страшно
Умирает человек
Не прожив свой долгий век.
А что ему мешает?
Что его убивает?

Если не напиваться,
Наркотой не заниматься,
Не курить
И активным чуть-чуть быть,
В жизни будешь ты цвести
И в руках огонь нести.

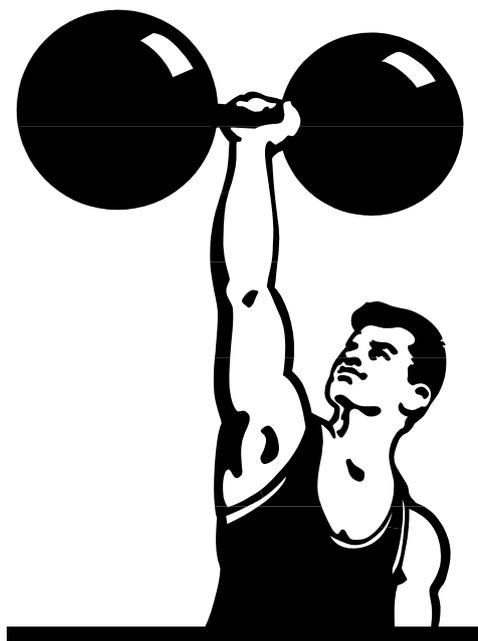
Люди добрые не пейте!
Свою жизнь пожалейте!
Ведь она и хороша, если светится душа.

*Андреева Ксения
10 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

Секреты крутизны

Бегай, бегай по утрам
И зарядку делай, ешь здоровую еду,
закаляйся смело!
Обливай себя водой,
Парень будешь ты крутой!

*Габдаршитов Дима
6 класс (2012 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



Страшная история

Мальчик из третьего класса
Попал в страну Грязнуль,
Он тоже не умывался,
Опрятно не одевался,
Со спортом не дружил!
Увидел он страшных и грязных людей,
Похожи они были все на зверей,
Длинные волосы, грязные ноги,
Все они плещутся в грязи у дороги, книг не читают
И только лежат и лениться мечтают.
Там даже нет солнца,
Нет чистой воды,
Нельзя вымыть руки,
Нет вкусной еды!
Увидел все это наш юный герой
И быстро вернулся обратно домой.
Взял щетку и мыло,
Убрал всю квартиру,
Умылся, оделся
И в школу пошел.
С тех пор он решил
Со спортом дружить,
Книги читать
И в школу ходить!
Ребята, вы должны стараться,
Дружить со спортом, закаляться,
Не заводить вредных привычек,
Вести здоровый образ жизни!

*Кузаков Игорь
3 класс (2011 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Почему люди курят?
Почему люди пьют?
И все-таки они верят,
Что долго проживут.
Мне становится страшно,
Мне хочется кричать,
Ведь это ужасно.
Я не могу молчать!
Я вижу дети курят,
Я знаю - пьют вино,
Почему не думают
О будущем своем?

* * *

Про здоровый образ жизни
Я хочу вам рассказать.
Чтобы люди на планете
Могли реже умирать.
Чтобы не было курящих,
Пьющих не было людей,
Чтобы спорт был самым главным
Для меня, родных, друзей!
Чтоб болезни обходили
Стороной тебя – меня,
Чтоб улыбки, счастье, радость
Посещали нас всегда!

*Кузаков Игорь
4 класс (2012 г) МКОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Получение спиртов изучали мы вчера
Я теперь лишилась снов,
Получаю их сама.
А зачем их получать?
Чтоб здоровье разрушать?

В организм спирт попадает, его свойства он меняет.
Убивает он нейроны, разрушает хромосомы.
Реагируя с O₂, образует альдегид, неприятен он на вид.
Альдегид – метаболит, в печень быстро поступает и ее он разлагает.

Печень форму поменяет, сама пористую станет,
Язвами вся обрастет, постепенно пропадет.
Спирты не надо получать, не надо их употреблять.
Чтобы печень сохранить, чтобы больше лет прожить.

*Инешина Даша
8 класс (2012 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

Частушки

Я болела постоянно
ОРЗ да ОРЗ!
Только закаляться стала,
Спать могу на сквозняке!
Ой, скажу вам по секрету:
Прикурил я сигарету!
В голове такой бардак!
Нет, куренье – это враг!

*Инешина Даша
8 класс (2012 г) МКОУ СОШ
с.Ербогачен*



* * *

Чтоб быть здоровым,
Бегать и играть,
Надо вам, ребята,
Пять правил соблюдать:

1.
Лень, ребята, очень плохо-
Не ленитесь никогда.
Если будите лениться –
Ждет вас страшная беда:
Будите лежать на печке
С толстым пузом по углам.
И все кушать шоколадки
С винегретом пополам.
И придет тот страшный час,
И недельки через три
Лопните вы в страшных муках
От обжорства и еды.

2.
В баскетбол мы все играли,
И в кольцо мы мяч бросали.
Ну, а кто играл в футбол,
Тот спортивный чемпион!
Спорт наш лучший, лучший друг,
Говорю вам это вслух!

3.
Тот, кто водку с пивом пьет,
Очень мало проживет.

4.
Все ребята точно знают,
Что куренье – это вред.
Тот, кто курит, заражает
И себя, и рядом всех.

5.
Тот, кто с солнышком встает,
Делает зарядку,
Чистит зубы по утрам
И играет в прятки –
Тот спортивный человек,
И вполне веселый.
Постарайся быть таким
В школе или дома.



*Третьяков Владимир
7 класс (2012 г)
МКОУ СОШ с.Подволошино*

* * *

Чтоб быть всегда здоровым
Важно главное понять –
Нужно правила здоровья
Знать уметь и применять.

Утром встал, бодренько размялся,
Вокруг дома пробежался.
Сытно, вкусненько поел,
На уроках все успел.

Если будешь это знать
И умело применять,
И не будешь ты болеть,
И сумеешь все успеть.



*Стефанков Андрей
7 класс (2012 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



* * *

Нам жизнь дана не просто так,
Должны мы все беречь ее.
Бог дал в охрану жизни той
Здоровье каждому свое.
И наши судьбы сами мы
Вершим, как вздумается нам.
Но за здоровье – то должны
Быть благодарны небесам?
А люди? Что они творят?
И никотин, наркота,
А после в голос говорят:
«Ох, мне не бросить никогда!..»
Ну, так зачем же начинать,
Губить себя! Я не пойму..
Ах, хочется покруче стать
В ущерб здоровью своему.
Начните бегать по утрам,
И вместо дозы никотина –
На тренажеры, и тогда
Вас не затянет эта тина.
И станет ярче ваша жизнь,
И радуга взойдет навеки.
И тьму оставив за спиной,
Ты скоро станешь человеком!



*Стрелова Мария
9 класс (2012 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Хорошо здоровым быть!
Соков надо больше пить!
Газировку бросить в урну!
И зарядку делать утром!
Закаляться, обливаться,
Физкультурой заниматься!

*Жданов Виктор
6 класс (2012 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



* * *

Прекращайте пиво пить,
Дрянь вонючую курить,
Спортом лучше занимайтесь,
Со здоровьем подружитесь.
Если хочешь быть здоров – закаляйся
И прохладною водой обливайся.
По утрам зарядку делай,
Умным будь красивым, смелым.
Правильно питайся
И здоровым оставайся.

Частушки

Раскурили трубку мира
Стали легкие все в дырах.

Жили в доме мужики,
Сдохли в доме все клопы.

Принял дозу наркоман
Стал зеленым как банан.

*Иванов Валера
6 класс (2012 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Мой сосед Ивашка попивает бражку,
Водку тоже любит, водка его губит!
Нос его краснеет, сам уж он седеет.
Еле ноги поднимает, а здоровье тает.

* * *

Люди водкой себя травят
И в итоге убивают.
Алкоголик, наркоман,
Ну, а жизнь – сплошной дурман.
Люди! SOS!
Остановитесь, на себя вы оглянитесь!
Вам ведь жизнь одна дана.
Ценность главная она!

*Увачан Валерия
6 класс (2012 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



* * *

Берегите здоровье, люди!
Ведь у каждого оно одно!
Обратно его не воротишь,
Не купишь в аптеке его.

Много соблазнов я знаю,
Манят они к себе,
Курево, водка, наркотик –
Самый главный враг на земле!

Сколько гибнет народу,
Когда в алкогольном бреду
Кто-то за руль садится,
Не чувствуя никакой беду...

А кто-то курить начинает рано,
Сами того не поймут,
Сокращают свою и нашу жизнь
И, возможно, от рака умрут...

Наркотики вещь коварная –
Таблетки, травка, игла...
Засасывают в своё болото
И губят людей навсегда...

Только сильные духом люди
Могут жизнь свою изменить!
Не ломайте своих судеб,
Давайте здоровыми жить!

Остановитесь!

О здоровье все читали,
Много от ТВ
Говорят и тут и там:
«Алкоголь противопоказан вам!»
Ну, людям все равно:
Курят, водку пьют, вино...
Господи, остановитесь!
Не глумитесь над собой!
И родным дайте покой!



*Иванов Валера
7 класс (2013 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



*Габдаршитов Дима
7 класс (2013 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

Залог здоровья

Чуть свет, лишь только петухи
Споют «кукареку»,
По тропинке к речке я бегу
И весело пою!
Ведь чистый воздух и вода –
Залог здоровья навсегда.
С разбега в речку окунусь,
Восходу солнца улыбнусь,
На берегу впрыскаю
Я сделаю зарядку.
Домой веселым я вернусь,
Морковку съем, трудом займусь.
Любите воду, спорт и труд –
От вас болячки все уйдут!

Если хочешь быть здоровым!

Если хочешь быть здоровым,
Занимайся спортом ты,
Бегом утром по рассвету, уподобишься
поэту.
Радуйся, танцуй, играй,
Плавай, бегай, не скучай!
Не нужны нам сигаретки,
Чтобы пить потом таблетки.
Жизнь сигара усложняет,
Все здоровье забирает!

*Жданов Виктор
7 класс (2013 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



* * *

Я хочу здоровым быть!
В школу каждый день ходить!
Спортом чаще заниматься,
Волейболом увлекаться!
Санки, лыжи в руки взять
На них с горки погонять!
Летом в речке искупаться,
На велосипеде покататься,
Мяч на корте попинать –
Я хочу здоровым стать!

*Кузаков Игорь
5 класс (2013 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

Будем здоровыми

Чтоб здоровым, сильным быть
Не нужно пить и курить.
Больше спортом заниматься:
Бегать, прыгать, отжиматься!
Заниматься будем вместе,
Доживем лет так до 200!

*Юрьева Дарья
2класс (2013г)
МКОУ СОШ с.Преображенка*





* * *

Мой друг – здоровье,
В здоровом теле – здоровый дух.
Это знают все вокруг.
Здоровье – мой лучший друг,
Лучше всех моих подруг.
Бегать, прыгать, закаляться,
Физкультурой заниматься.
Здоровью я кричу: «Ура!»,
Присоединяйся, детвора.
Здоровье – это сила,
Здоровье – это смех.
Если все это есть в твоей жизни,
То тебя ждет успех!

*Тройнина Евдокия
10 класс (2013 г)
МКОУ СОШ с. Подволошино*

* * *

Здоровый образ жизни
Выбираю я всегда.
За физкультуру, лыжи, игры
Мы поднимаем руки – за!
Я здоровой хочу быть,
Чтобы жить и жизнь любить,
Ведь здоровье – это спорт.
И не всем, как мне везет.
Нужно спортом заниматься, не пить и не курить,
И на лыжах всем кататься,
И, главное, себя любить.

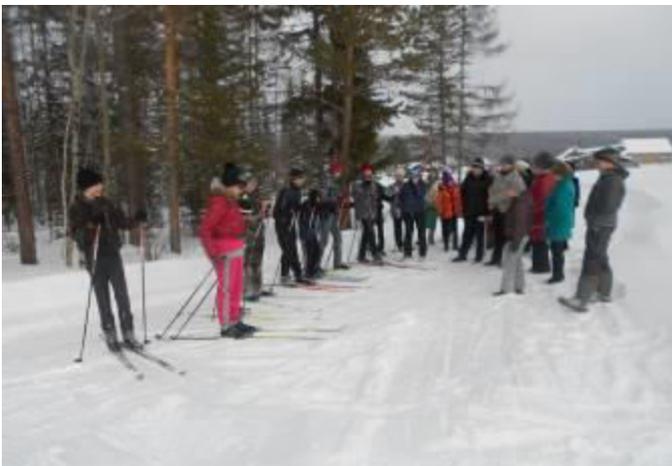
*Сафонова Ксения
9 класс (2013 г)
МКОУ СОШ с. Подволошино*

* * *

По нашей планете бродит
Страшное слово «наркотик»,
Людей с ума оно сводит, и новые жертвы
находит.

Как страшно, когда молодые
Себя наркотой убивают,
И медленно, но преднамеренно
Жизни себя лишают!
Я хочу, чтоб на нашей планете
Люди были здоровы, счастливы
И чтоб взрослые люди и дети
Жизни радовались и жизнь любили!
Чтоб страшное слово «наркотик»
Позабыли и не вспоминали,
Пиво, водка, вино, сигареты
Все исчезло и не появлялось!

*Кузаков Игорь
6 класс (2014 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



Юному лыжнику на заметку

Выпал снег, легли сугробы:
Ждут проверки, первой пробы
Шаг – в сугробе по колено!
Два – не вырваться из плена ...
Влез ты в снежную перину,
В ней увяз наполовину.
Выход подсказать, малыш?
Обойтись нельзя без лыж!
И когда зима у нас –
Встать на лыжи в самый раз.
Встал? И без усилий лишних
Знай, шагай, теперь ты – лыжник!
В горку влез, а с горки – вниз.
Эй, смотри не навернись!
Ну, а если упадешь,
Встанешь и опять пойдешь.

*Гринькова Мария
6 класс (2014 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

Как много в нашей жизни говориться

Как много в нашей жизни говорить
О том, что водку пить, курить, наркотики колоть
– нельзя!

А лучше больше спортом заниматься,
Активно жить. Ведь, правда же, друзья!

Так много интересного на свете:
В кино сходи, в театр, на каток,
С друзьями пообщайся в Интернете,
Мир познавай, читай пока ты молодой!



*Кузаков Игорь,
8 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Вот смолит молодежь у подъезда,
А в подъезде вдыхают бензин,
На площадке под лестницей рядом
Кто-то колет себе героин.

И не надо любви бесконечной,
Нет ни страха, ни боли в душе,
Только жизнь вся от дозы до дозы,
Что жжет душу твою изнутри.

Ты кричишь о свободе всем громко,
Но задача твоя всем ясна,
В никуда молча топать за смертью,
Ведь желание кайфа душит словно змея.

Не нужна тебе мать, ни родные, друзья
Ты их предал давно и считаешь года.
Сколько их тебе богом отпущено жить,
Ты не в силах уже жизнь свою изменить.

Пожелтела душа, мутно смотришь на мир,
Ломит каждый сустав, и трясет каждый миг.
Ищешь дозу опять и не страшно тебе:
Ничего ведь не надо, ты нужен только себе.

Ты подумай о том, что ждет там, впереди,
Там нет неба, нет солнца, тепла.
Есть могила, в которую катишься ты.....
я ПРОШУ: ВЫЙДИ К СВЕТУ ИЗ ТЕМНОТЫ!

Будем вместе с тобою о чем-то смеяться,
Будем вместе с тобою по парку гулять,
Будем жизнью с тобой мы всю наслаждаться,
Мы о будущем будем мечтать.



*Баканов Владислав
11 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



* * *

В селе одном убогий дом стоял
Над ним кружились птицы, тучи нагоняя
И только в маленьком окне
Светился свет, жизнь напоминая.
Я часто мимо прохожу, сквозь мрак
пугающего дома.
Не слышно ничего
Лишь скрип двери из жалкого проема.
И снова скрип, открылась дверь,
С ведром тяжелым на руках
Как хрупкий, малый, бедный зверь
Ребенок вышел в сапогах.
Ее глаза были пусты,
Как ветки были тонки ноги
И только в дырку плед ее
Мог согреть в дороге.
Кто те, кто даровали жизнь твою?
Где руки, что тебя оберегали?
Где те, кто жизнь свою
За жизнь твою отдали б?
Их нет! Скорее есть их плоть,
Уродованная изнутри.
Прозрачная по венам кровь,
Когда нет в душе любви.
Лежит, как птичка без крыла
На замерзающем снегу.
Из уст слышались слова
«Мама, я тебя люблю».
Слеза скатилась по щеке,
Глаза были мертвы.
И только в дырку плед ее
Мог полностью укрыть.

В тот вечер было как всегда –
Свой рот спиртом пометили.
Ребенка замели снега
Они и не заметили ...
Вы что творите, твари?
Как вам живется в мире?
Жизнь если губите свою
Не рушьте вы другие!
Зачем все это начинать?
Большое с малого начнется.
Вы не заметите ... и вот
Жизнь ваша быстро пронесется.
Сломаете вы жизнь свою
Спасибо вам не скажут дети.
Берите в руки вы свою судьбу,
Ведь вы за все в ответе!
Не пейте, люди! Не грешите!
За веком век не новый,
Я не хочу, чтоб на снегу
Был следующий ребенок.

*Щеглова Мария
11 класс (2014 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*





Неприступных рекордов вершины

Вьется тропка лыжной трассой...
Поворотов и горок не счесть.
Не пристало тебе их бояться,
Принимаю я трудность за честь.

Пусть рекордов пока я не ставлю,
Но зато крепнет тело и дух.
Заживут все ушибы до свадьбы,
Огорченья и слезы уйдут.

Неприступных рекордов вершины
Покорятся и мне наконец.
Для меня целью будет отныне
Олимпийской игры пять колец.

*Юрьев Ярослав
11 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

Зачем курил?

- Ах, легкие, вы, легкие!
Что вы натворили?!
Как вас угораздило?
Где никотин добыли?
- Ах, легкие, вы, легкие!
Сплошная в вас дыра....
Не повезло парнишечке –
Болезнь к нему пришла.
Не зашить иголкой дырку ту,
Как ты не старайся – закончил ты игру.
- Зачем курил под елочкой? –
Думаешь теперь
Что, расставайся ...
Закрота жизни дверь...

*Орлов Тимур
11 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



Здоровье - для жизни важная штука

Здоровье - для жизни важная штука.
Спортом заниматься – лучшая наука.
Мяч гонять, по полю бегать,
Забивать голы – победу делать.

Чтобы быть здоровым,
И болезней не бояться,
Ежедневно чистить зубы
И с мылом умываться!

Также всем необходимо
Овощи любить.
Свёкла, лук, морковь
Помогут организм наш укрепить

Чтобы мышцы все окрепли,
На скакалке я скачу.
Чтобы талию уменьшить –
Обруч все кручу.

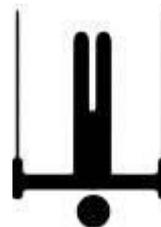
Если хочешь быть силен,
Каждый день съедай лимон.
Он поможет, спору нет,
Укрепит иммунитет.

Дедушка мой говорит:
- Если хочешь долго жить,
Кушай только до шести,
Пей побольше ты воды.

Ну, а бабушкин рецепт прост:
Гуляй побольше, воздухом дыши,
Друзей не забывай,
Вовремя домой ты приходи.

И при этом не забудь поесть,
За уроки сразу сесть.
Потом по дому помоги,
Свое рабочее место в порядок приведи.

Хорошо здоровым быть!
Спортом разным заниматься.
И болезней не боясь бегать, прыгать и
купаться,
Да почаще улыбаться!



*Юрьева Арина
5 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*



* * *

Надо помнить нам всегда,
Что наркотик не игра.
Он со смертью дружен,
Он никому не нужен.

Чтоб здоровье сохранить
И себе не навредить,
Надо спортом заниматься
И побольше упражняться.

Чтоб здоровыми вам быть,
Лучше бросить вам курить,
Про алкоголь вообще забыть,
И сможешь ты здоровым быть!



*Бабкина Ксения
6 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

* * *

Если б я был султан,
Я б имел стадион,
И с утра до утра был бы занят он.
Я привел бы туда класс,
Не узнали вы бы нас.
Мы бы сразу постройнели,
Поумнели, подружнели.
Спорт – не только сила,
Это ведь красиво!

*Кузакова Полина
6 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*





Раз, два, три, четыре, пять....

Ребята, не ленитесь,
Утром на зарядку становитесь.

Раз, два, три, четыре, пять....

Начинаем мы шагать,

Ноги врозь и руки шире

Мы здоровы три, четыре,

Наклон туда – сюда

Нам очень нравится игра.

Санки, лыжи и коньки –

Вот девиз нашей игры.

Будем закаляться

И своим здоровьем заниматься!

Власов Роман

7 класс (2016 г)

МКОУ СОШ с. Подволошино

* * *

Самое главное в жизни – здоровье.

Нет ничего важнее и ценнее

Чтоб жизнь свою прожить достойно

Пользу, радость приносить стране своей!

Гимнастика, лыжи, футбол и хоккей –

Все полезно для жизни твоей.

Будешь красивым, стройным и статным

Здоровый образ жизни соблюдай всегда ты.

Котовщикова Карина

2 класс (2016 г)

МКОУ СОШ с.Ербогачен





* * *

Расскажу вам по - порядку,
как я делаю зарядку:
Утром в семь часов встаю,
коврик на пол я кладу.
Раз присел, два присел –
больше я не захотел.
Взял скакалку, покрутил,
прыгнул – ногу повредил.
Лечь решил на коврик я,
пресс качать нужно, друзья.
Ноги кверху я поднял,
опустил – больше нельзя.
Но однажды я заметил
на физкультуре я последний!
Зря зарядкой пренебрёг,
путь к болезням недалёк.
Стыд, позор – отметил я.
Все, с сегодняшнего дня
Буду бегать, закаляться
и зарядкой заниматься



*Дятлова Карина
2 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*

Чеснок лучше...

Вредные привычки одолели нас,
Дымовая туча, а не дружный класс.
Закурились дети, голова болит.
А поможет детям доктор Айболит.
А спасает деток только спорт,
Льжи, бег, коньки, а не сладкий торт.
Овощи в меню включай,
Мышцы гирями качай,
Про чеснок не забывай.
Лучше пахнуть чесноком,
Чем вонючим табаком!

*Юрьева Лиза
6 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Ербогачен*





* * *

Чтоб здоровье сохранить,
Нужно витамин купить.
Кушать овощи и фрукты,
И советы взрослых слушать:
- Одевайся по погоде,
- Кушай, отдыхай и спи.
- Чисти зубы, закаляйся
И почаще улыбайся.
- Делай утреннюю зарядку,
В жизни будет все в порядке!
Вот тебе добрые советы
И в них спрятаны секреты.
Здоровье сохрани, цени его и живи!

*Золотухина Анастасия
7 класс (2016 г)
МКОУ СОШ с.Подволошино*



Фотографии предоставили:

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Ербогачен,

в том числе обучающиеся 11 класса (выпуск 2016 года),

Гринькова Мария, обучающаяся;

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа с. Преображенка,

в том числе Егоров Борис Владимирович, учитель;

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Непа,

в том числе Романова Анна, обучающаяся.

Составитель: Голубева Ирина Павловна

Отпечатано: Муниципальный отдел образования администрации МО «Катангский район» с.Ербогачен, 2016 г.



МЫ ЗА ЗОЖ