

ГОУ №1998 «Лукоморье» ЮАО

Подумай о завтрашнем дне!

Литературный сборник

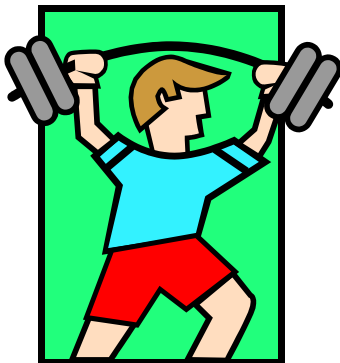
**Москва
2007**

Горлов Александр, 5-а класс

Посмотрите на Алешу,
До чего же он хороший:
Скромно одевается,
Но модником считается.

Почему да отчего?
Поглядите на него.
Сильный мускул, бронза кожи-
Лучше не найдешь одежды.

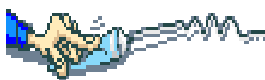
Утром просыпается,
Водю обливаются,
С километр пробегает,
Чистый воздух он вдыхает.



Фрукты, овощи съедает,
Витамины получает.
На осмотр идти к врачу.
Он не скажет: «Не хочу!»

Лишь пятерки получает
И о чем ни спросишь- знает.
Сил на все ему хватает,
Спорт здоровью помогает.

Среди тысяч модных Леш
Ты и нашего найдешь.
Мир весь понял, что здоровье-
Моды первое условие.



Пономаренко Катя ,7-б

«Здоровым быть модно»
-Сказали мальчишки.
И их поддержали
Девчонки-малышки:
«Хорош целый день
На диване валяться
Здоровым чтоб быть,
Надо спортом заняться!»

А секций ведь много,
Куда же податься?
В какой спорт пойти мне?
Чем мне заниматься?
Вот пловец,
Он воды рассекает гладь,
Секундную стрелку
Стремится обогнать!



Балериной хорошо,
А футболистом лучше!
В футболисты я пойду,
Пусть меня научат!
В керлинг я хочу играть!
Странно? Ну и что же!
Знаю, что здоровым стать
Керлинг мне поможет!

**Спорт любой для нас хорош!
Выбрать только надо,
Что понравится тебе,
Где работать рад ты.**

Быть пловцом хорошо,
А каратистом лучше,
В каратисты я пойду,
Пусть меня научат!
Каратисты очень все
Хорошо дерутся.
И я тоже научусь,
Даже стану лучшим!

Может, спорт и хорошо,
Ну а танцы лучше!
В балерины я пойду,
Пусть меня научат!
Балерины хорошо
Танцевать умеют.
И я тоже научусь,
Если попотею.



Кижнер Катя, 9-б

Как много развлечений
В стране у нас нашлось!
Наркотики, курение
И пиво повелось.

Легко поймать течение
Забывшейся страны.
Ужасное влечение
Зажало нас в тиски!



Но кто-то очень сильный
Сумеет осознать
Тот вред необратимый,
Что заставляет лгать!

Поймет народ неопытный,
Что губит он себя,
Забудет он наркотики,
Проснется ото сна!

**Не будет больше курева,
Наркотиков, вина,
И в город вновь вернется
СЧАСТЛИВАЯ Весна!**

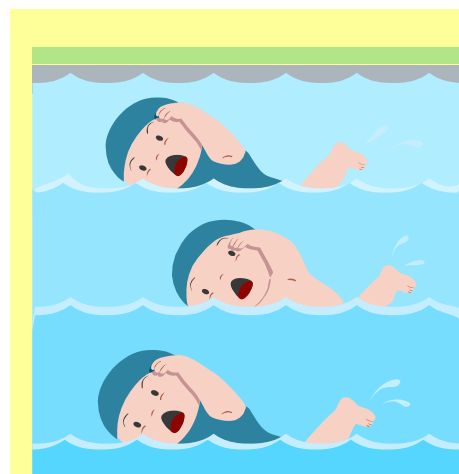
*Существует мнение,
Что здоровым модно быть.
Посудите сами:
Каждый взрослый и ребенок
Знает твердо с малых лет,
Что важнее и дороже
Своего здоровья нет.*

*Ну, а чтоб здоровым быть,
Людам надо спорт любить.
Им помогут «доктора»:
Солнце, воздух и вода.
Важно, также, каждый день
Четко, по порядку
Упражнения выполнять
Утренней зарядки.*



*И водой прохладной душа
Обливаться тоже нужно.
Закаляйся - будешь ты,
Эталонем красоты!
В чем еще секрет здоровья?
В том, что в школе, у детей
Есть уроки физкультуры
У больших и малышей.*

*И девчонки, как гимнастки,
«мостик» делают, «шпагат».
Как Кабаева Алина
Стать, наверное, хотят.
Со Шварценегером тягаться
Трудно мальчикам совсем,
И придется заниматься
В тренажерном зале всем.*



*В выходные тоже можно
С пользой время проводить:
Всей семьей нужно на лыжах
В лес почаще выходить.
И, конечно, спору нет,
Тот здоров, кто с юных лет
Знает важное условие-
«Береги свое здоровье!»
Стало модно быть здоровым
И, поверьте, не секрет,
Соблюдая все условия,
Проживешь ты до ста лет*



«Я не свободен от курения»

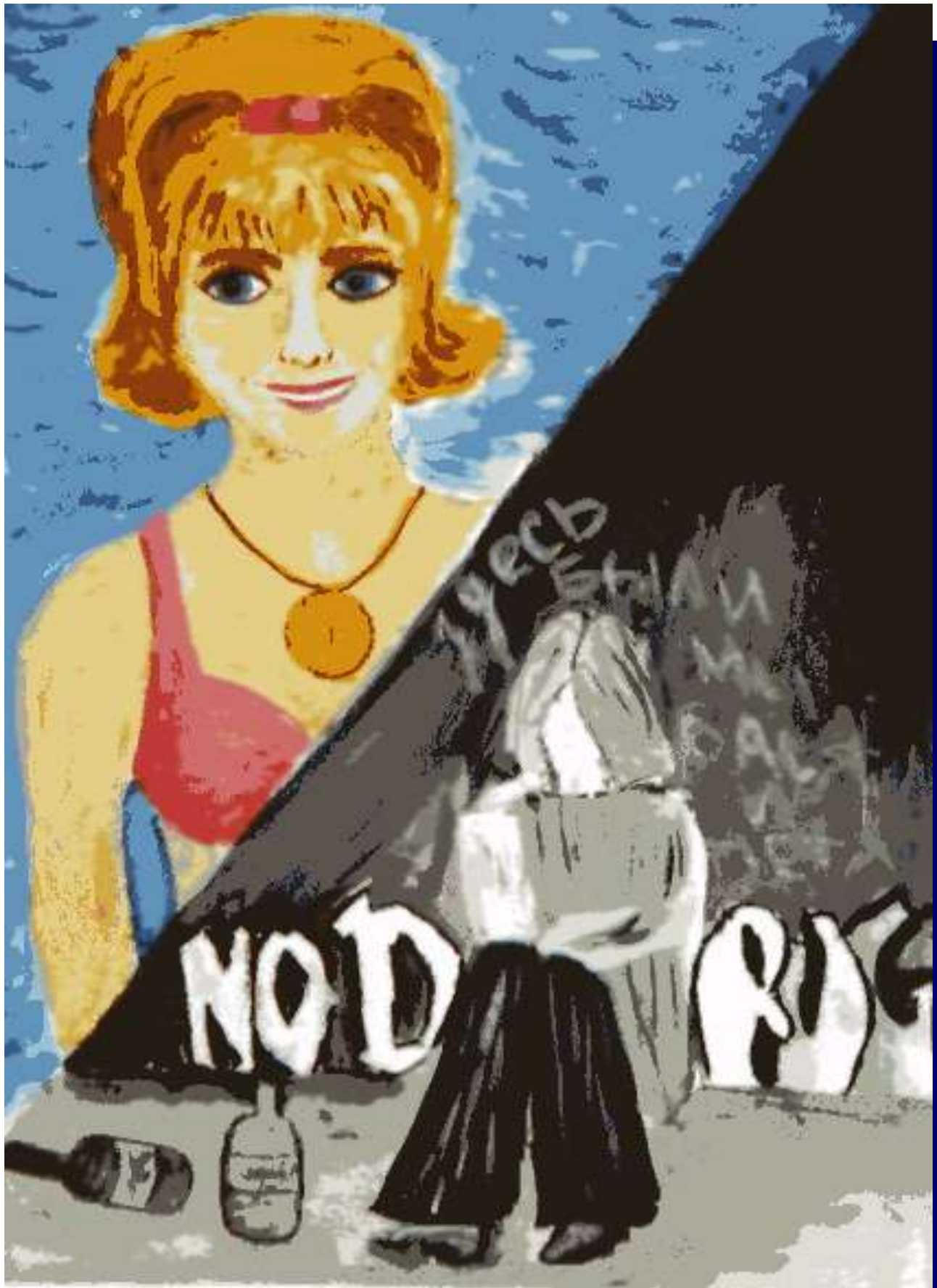
«Мы свободны от курения!» Сейчас мало кто может так сказать. В современном мире большая часть населения курит. И с каждым днем все больше и больше людей становятся жертвами табачной продукции. Ярким примером этому служит статистика. В прошлом году от болезней, которым сопутствует табакокурение, умерло 264 тысячи человек. И это

только в России. Сегодня в Росси курят около пятидесяти тысяч человек, что составляет 65 процентов взрослого населения страны. Но это только статистика. А теперь я приведу пример из своей личной жизни. Этим летом из десяти моих друзей девять человек начали курить! Впечатляет, да? А этот один - это я. На мой вопрос, почему они начали курить, они не могут ответить. Но мне кажется, что всему виной их старшие друзья и, конечно же, различная реклама. Но вы зададите себе вопрос, почему же я не начал курить, ведь я вместе с ними гуляю и смотрю такую же рекламу каждый день. Тем более, что оба моих родителя курят! И курят они очень часто, и поэтому запах сигарет распространен по всей квартире.

Всё дело в том, что сейчас большинство курящих людей думает, вернее хотят думать, что курение не приносит никакого вреда организму и не вызывает привыкания. И у них это хорошо получается. Поначалу мои друзья говорили, что они курят за компанию и скоро бросят. Но время шло, а они продолжали курить всё больше и больше. А когда я попытался отговорить их от этой привычки и начал периодически делать замечания и приводить примеры из статистики, объясняя им, какой вред это приносит, они просто не слушали. Мне кажется, что они это понимают намного лучше меня, но просто-напросто не могут заставить себя не курить. Некурящий человек тут же сказал бы, что бросить курить легко: хочешь - кури, хочешь - не кури. Но не так-то всё просто. Курящий человек борется между своим желанием покурить и своим сознанием. Ведь курение нарушает обмен веществ в организме человека, тем самым, вызывая привыкание. Недаром говорят, что курение равносильно наркомании. В сигарете содержится никотин - наркотик, от малого количества которого умирают животные. Но никотин, к сожалению, не единственное вредное вещество в сигарете. В состав обыкновенной сигареты входит более четырёх тысяч различных химических соединений, около тридцати из них ядовитые вещества, такие как никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие. И представляете, какое действие это всё оказывает на организм! Учеными доказано, что состояние лёгких курильщика с двадцатипятилетним стажем не лучше, чем у ликвидаторов аварии на Чернобыльской АЭС, вдыхавших радиоактивную пыль. Не знаю, можно ли верить этому, но, судя по составу сигареты, это вполне реально.

Итак, почему же я не курю? На этот вопрос я не раз пытался ответить и всегда приходил к одному и тому же выводу. Наверное, я раньше осознал весь вред и все последствия этого злосчастного процесса, чем втянулся во всю эту "прелесть". Хотя я человек ленивый и со слабо развитой силой воли, но каким-то образом мне удалось избежать этого. Значит, не зря я читал разные статьи, в которых говорилось о вреде курения. Хотя есть ещё одна причина - я занимаюсь спортом. И действительно, после упорных физических нагрузок совсем не хочется засорять себя этой гадостью.

Но даже я не могу сказать, что я свободен от курения. От него вообще нет свободных людей! Всё дело в том, что существует такая проблема, как пассивное курение. Человек даже не подозревает, что, находясь в накуренном помещении или рядом с курящим человеком, он вбирает в себя шестьдесят процентов оставшихся в дыму сигареты веществ. Выходит, это даже вреднее, чем курить самому! Парадокс получается. Недаром говорят, что курящие родители - убийцы своих детей. Так как же нам все-таки уйти от этой проблемы? Как сделать нашу жизнь полноценной без курения? На мой взгляд, нужно запретить курение в общественных местах или совсем запретить продажу табачной продукции. А сигареты отнести к числу наркотиков и начать штрафовать людей, "заставляющих" окружающих дышать дымом. Сейчас я даже не могу себе представить некурящих друзей, некурящих родителей, некурящих прохожих. Но догадываюсь, как было бы замечательно, если бы никто не курил.



«Наша весна – без наркотиков!»

Рисунок Дунаевой Кати, 8-а

«В здоровом теле – здоровый дух»



Модно ли быть здоровым? Каждый человек решает это по-своему. Я думаю, что это зависит от того, что человек считает наиболее важным в своей жизни. Для одного важнее всего иметь дорогую и красивую одежду, "навороченный" сотовый телефон, чтобы про него говорили, что он модно одевается, что он богатый. Для другого важно быть образованным, разбираться в музыке, читать интересные книги, хорошо учиться. Во времена его юности, рассказывал мне мой папа, быть умным и честным было модно. Кто-то любит ходить в театры и музеи, а кто-то предпочитает танцевать на дискотеках и считает, что это модно. Еще кто-то считает, что модно проводить время в компании своих друзей. Получается, что модным для человека является то, что он и его

друзья считают самым престижным и привлекательным для себя.

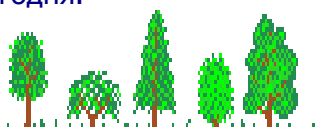
Престижно ли быть здоровым? Если посмотреть большинство современных молодежных телепрограмм, то приходишь к выводу, что нет, не престижно. В программе "Кто хочет стать миллионером?" доказывается, что модно быстро и любым способом разбогатеть. А в программе "Дом - 2" показывается, что модно вести богемный образ жизни и только и думать, как бы получше развлечься и отдохнуть. Мне кажется, что эта передача не понравится нормальным людям. Про молодых и здоровых школьников передачу по телевизору почти не увидишь. И на первый взгляд, может показаться, что сейчас быть здоровым не модно. Но это не так.

Быть здоровым было модным всегда. Мой папа рассказывал, что, когда он был молодым, идти служить в армию было почетно и модно. И что с неслужившими в армии ребятами девушки стеснялись дружить, потому что такие ребята считались в то время нездоровыми, физически ущербными.

Мой брат учится в Московской государственной академии водного транспорта. И у них быть здоровым очень модно. Он и его товарищи несколько раз в неделю плавают и ныряют в бассейне, постоянно занимаются спортом, а летнюю практику они будут проводить на настоящих кораблях. Они все крепкие и сильные, и совсем не пьют вино и пиво. До поступления в академию брат тоже учился в нашей школе. Он говорит, что только в академии понял, как много дала ему наша школа для его физического развития. Сейчас он быстрее всех плавает в своей группе, долго может пробыть под водой и хорошо учится.

Все девочки хотят быть такими же красивыми, как фотомодели или победительницы конкурсов красоты. Хотят быть такими же стройными, изящными и привлекательными. Хотят уметь так же красиво ходить и держаться. Но чтобы занять такую фигуру и такую походку, нужно ежедневно заниматься на тренажерах, бегать по утрам и не пить спиртного. Для того чтобы быть красивым, нужно вести здоровый образ жизни. Конечно, ты никогда не добьешься желаемого результата, если тебе лениво хотя бы почистить зубы утром.

Все люди, которые чего-то добились в жизни, все, кто успешно окончил школу, кто поступил в престижный ВУЗ, все, кто добился замечательных успехов в спорте, сумел стать известным артистом или предпринимателем, все они для этого хорошо и старательно учились, все они много трудились. Для того чтобы хватило сил много и успешно трудиться, нужно иметь хорошее здоровье. Значит, получается, что для того, чтобы достичь своей мечты, чтобы стать достойным и уважаемым человеком, нужно быть здоровым. Недаром еще две тысячи лет назад древние греки говорили, что "в здоровом теле — здоровый дух". Уже тогда быть здоровым было модно. Я и мои друзья хотим вырасти достойными людьми. Поэтому не надо забывать, что быть здоровым модно и сегодня.





В одной сказочной стране, на берегу прекрасного моря стоял дворец. В нём жил правитель, у которого было три сына. Отец любил своих сыновей, и они отвечали ему взаимностью. Дети росли добрыми, послушными и трудолюбивыми. Одно огорчало правителя - сыновья часто и подолгу болели.

Правитель пригласил во дворец самых умных и мудрых людей страны и спросил: "Почему люди болеют? Что надо сделать, чтобы люди жили долго и счастливо?" Мудрецы долго совещались, и самый старый из них сказал: "Здоровье человека во многом зависит от образа жизни, поведения и умения помочь себе и другим в трудных ситуациях". Выслушал правитель мудреца и приказал открыть школу здоровья для всех детей своей страны.

Здоровье самое важное и ценное, что есть у человека. Ведь не просто так считают люди, что здоровым быть модно! Красота и здоровье - это и есть мода. Мода - она во всём: в лице, теле, одежде человека. Везде говорят - надо следить за своим здоровьем: чистить зубы, умываться, заниматься спортом. Но мода изменчива. Сейчас модно ходить в тренажёрные залы, фитнес - клубы. А что будет завтра? Когда мода на здоровье пройдёт? И человек, который не будет продолжать следить за своим здоровьем, будет болеть. Поэтому я стараюсь следить за своим здоровьем всегда. Чищу зубы, ведь улыбка - это визитная карточка при встрече. Мою руки, ведь везде много микробов, которые стараются заразить меня. Я очень люблю заниматься спортом, чтобы вырасти сильным, физически здоровым и уверенным в себе человеком.

Наше здоровье - это единственная непреходящая ценность человека, его нельзя сохранить, ничего не делая, его надо активно создавать. Быть здоровым - это не просто слова. В этой фразе - здоровье детей, родителей, близких. В этих словах наше будущее, будущее нашего общества, страны и планеты в целом



Наркоману...

**Пропавшие надежды, уснувшие мечты,
Проколотые вены, прокуренные сны.
Исчезнувшие лица, смертельные шаги,
И ты лежишь, сжимая разбитые шприцы.**

**Наркотик - князь расплаты
За бегство от судьбы,
По радуге проклятий
Тебя зовет пройти,
Ослепнувший от кайфа,
Забывший про любовь,
Стал беса ты игрушкой,
Принесшей в жертву плоть**

**Сумеешь ли воскреснуть? Найти себя внутри?
Ломая кости спрыгнуть, себя вновь обрести?!
Еще не поздно, верю! Ты не один - пойми!
Сражайся вместе с нами за жизнь без
наркоты!**

Содержание:

Горлов Александр «Посмотрите на Алешу»	стр.1
Пономаренко Катя «Здоровым быть модно»	стр.2
Кижнер Катя «Как много развлечений...»	стр.2
Занина Евгения «Здоровым модно быть»	стр.3
Коцюруба Максим «Я не свободен от курения»	стр.4
Кикавская Анна «В здоровом теле – здоровый дух»	стр. 6
Мильковский Влад «Сказка»	стр.7
Олейников Борис «Наркоману»	стр.8

Составитель сборника: ведущий библиотекарь
Беликова Ирина Игоревна

