Балалар һәм яшүсмерләр газетасы

Безнең яшьлек

21 апрель
№3
2016 ел

Ләбиб Айтуганов исемендәге Девятерня урта гомумбелем бирү мәктәбе эшләүче “Мин һәм минем сәламәтлегем” түгәрәге органы

Шарипов Айдар “Йолдызлык” балачак республикасы президенты.

Бүгенге санда:

Наркотиклар илебезнең һәм планетабызның иминлеге өчен куркыныч *1-2 нче битләр*

Татып та карама! *3 нче бит*

Ни сәбәпле миңа алкоголь һәм наркотиклар кирәкми? *4-5 нче битләр*

Кем минем дустымны наркотиклардан саклар? *6 нчы бит*

Мин сәламәт яшәү рәвеше алып барам *7-10 нчы битләр*

Мин кызыклы тормыш сайлыйм *10 нчы бит*

Без сәламәт тормыш яклы *11 нче бит*

Яшьләр ни сәбәптән эчә, тарта, наркотиклар куллана башлый? Моңа кем гаепле? Заманы шундыймы, ата-ана гаебе бармы, әллә яшьләрне моңа башка сәбәпләр этәрәме? Бу сорауларга җавап эзләп, мин физкультура фәне укытучысы һәм “Мин һәм минем сәламәтлегем” түгәрәге җитәкчесе Гатауллина Гөлүсә Вәлиулла кызына мөрәҗәгать иттем.

Яшьләрнең, балаларның, тизрәк үсеп, мөстәкыйль тормыш алып барасылары килә, ә инде үзләрен бераз өлкәнрәк итеп тойгач, ярамаган нәрсәләрне дә татып карыйсылары килә башлый. Алар әле бу начар гадәтләрнең сәламәтлеккә ничек тәэсир итәсен белми, аңламый. Күп кенә үсмерләр буш вакытларын төрле компанияләргә берләшеп уздыралар: пиво эчү, тәмәке тарту, наркотиклар куллану белән мавыгалар. Яшьлекнең кадерен шулай белеп калырга мөмкин дип уйлыйлар. Аларга шуны әйтәсем килә: дөнья матурлыгы аларда түгел. Һәр яңа туган көнгә сөенеп, шушы якты дөньяга китергән эти-әниләрегезгә рәхмәт әйтегез; көзгегә карап бер елмаегыз; үзегезгә сокланып, “мин барысын да җиңә алам, мин бозыклыклардан өстен, мин иң яхшысы” дип кабатлагыз, тормышка икенче күзлектән карагыз. Күрәсезме, дөнья ничек матур, янәшәгездә – изге күңелле кешеләр! Алар ярдәме белән яшәү мәгънәсен табып, якыннарыгызны куандырып яшәгез!

Ата-аналарга да җиткерәсе киңәшләрем, күңел түремнән чыккан сүзләрем бар.

Балага тәрбия бирүдә, әлбәттә, ата-ананың роле бик зур. Бала, иң беренче чиратта, һәрвакыт эти-әнисеннән үрнәк ала: ата-аналары гаиләдә, җәмгыятьтә үзен ничек тота, киләчәктә балалары да шуны кабатлаячак. Димәк, ата-анага, тәрбияле бала үстерү өчен иң элек үз холык-гамәлләренең яхшы булуына ирешергә кирәк.

Гатауллина Гөлүсә Вәлиулла кызы – физкультура фәне укытучысы, “Мин һәм минем сәламәтлегем” һәм Спорт аэробикасы түгәрәкләре җитәкчесе.

Наркотиклар илнең һәм планетаның куркынычсызлыгына яный.

Шайтан: “Кыска гына вакыт эчендә рәхәт, матур, саташулы төштәге сыман тормыш күрсәтә алам. Син миңа шуның өчен яшьлегеңне, тазалыгыңны, акылыңны, матурлыгыңны, кыскасы, тулы бер гомереңне бирерсең”, - ди. Наркоман, токсикоман, аракы яратучы шуның белән ризалаша. Шайтан вәсвәсәсенә бирелеп, үзен, әти-әнисен, якыннарын тәмуг газапларына дучар итә. Бүген язылачак сүзем алда әйтеп үтелгән наркотиклар турында булачак.

Сәер бу дөнья: берәүләр сәламәт булу өчен җан тырмаша, бар байлыгын шуңа тота, ә икенче берәүләр исә, берничә минутлык ләззәткә алданып, гомерләрен кыскарталар. Кем ул наркоман? Наркотиклар кулланучы, диярсез. Әйе, тик шул ук вакытта наркоман ул - пыяласыман буш күзләр, эчкә баткан яңаклар һәм күптән таралмаган пычрак озын чәчләр. Наркоман - үзен-үзе җиңә алмаучы авыру кеше. Алар гадәти кешеләр. Аерма шунда гына: аларда ихтыяр көче юк. Алар бу авыруны үзләре теләп алалар.

Ә нәрсә соң ул наркотик? Татарчага тәрҗемә итсәң, ул йокы китерүче мәгънәсен аңлата. Табиблар аны “кешенең аң дәрәҗәсен үзгәртүче матдә” дип атыйлар. Наркотиклардан исерү вакытында кеше физик авыртуларны, рухи кичерешләрне оныта, рәхәтлек, җиңеллек кичерә. Ә бу үз өстеңнән контрольне һәм чынбарлыкны бәйләү хисен югалтуга китерә. Кайчагында кешенең тәрәзәдән сикерәсе һәм “очып йөрисе” килә. Кеше наркотикларга бик тиз күнегә һәм алардан башка яши алмый башлый. Ахырга таба наркотикларны ялган шатлык кичерү өчен түгел, “ломка” кичермәс өчен кабул итәләр. “Ломка” вакытында кеше йокысызлык, хәл бетү, буыннар, сөякләр сызлау, йөрәк кагу белән җәфалана. Ул хәтта үз-үзенә кул салырга да мөмкин.

Наркомания - гасыр авыруы. Җир шары буйлап наркомания эпидемиясе атлый. Кемдер наркотиклар җитештереп һәм сатып акча эшли. Бу табыш миллиард долларлар белән исәпләнелә. Наркобизнес - җинаятьчел эшчәнлекнең иң керемле өлкәсе.

Дөньяны наркотиклардан чистартып буламы соң? Бу бик авыр мәсьәлә. Әмма теләк һәм омтылыш бар. 1 нче март - ел саен Халыкара наркоманиягә һәм наркобизнеска каршы көрәш көне булып билгеләп үтелә. 1998 нче елның 15 нче апреленнән Россия Дәүләт Думасы тарафыннан кабул ителгән “Наркотик һәм психотроп матдәләр” хакында закон гамәлгә керде. Наркотикларны илебезгә кертү катгый тыела.

Үземнең яшьтәшләремә әйтер сүзем бар. “Юк!” дип кистереп әйтү бары тик кешенең үзеннән генә тора. Хәзердән үк үзебезгә шундый максат куйыйк: “мин беркайчан да, бернинди шартларда да, бер тапкыр да наркотиклар кулланмаячакмын!” “Рәхәтлек”не тоярга өндәсәләр дә, баш тартыйк! Бу бары тик шайтан вәсвәсәсе генә, ул шулай, кызыктырып, үз тозагына чакыра. Берничә минут ялган рәхәтлек өчен яшьлегебезне аяк астына салып таптамыйк!

Бакирова Айсинә, 7 сыйныф.

Укытучылар агитбригадасы ата-аналар конференциясендә чыгыш ясый.

Татып та карама

Тәмәке тартучыга хат

Дөньяда бар тәмәкене
Үз итеп тартучылар.
Гомерләреннән дә артык
Аны яратучылар.
Сезгә дәшәм: уйланыгыз!
Тартуны сез ташлагыз.
Соң булмасын, уяныгыз!
Яңа гомер башлагыз!
Сәламәтлек дошманы дип
Тәмәкене атыйлар.
Шуны аңлаган кешеләр
Тәмәкене тартмыйлар.

Алсу Фаррахова 4 класс

Фазлиева Гөлчәчәк, Усманова Голфинә.

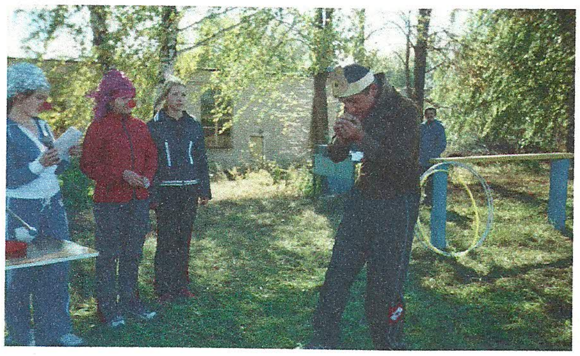
Туры юлга өндәү

Әйдә, дустым, чыгыйк табигатькә,
Гүзәллеген аның күзәтик.
Сандугачлар җырына кушылып,
Бу дөньяга сөенеп яшик.

Яшик әле Ходай биргән бу гомерне
Тигез булсын барыр юлыбыз.
Ил алдында чиста, нурлы булсын
Балкып торсын безнең йөзебез.

Әйдә, дустым, тугры юлдан
Сул ягыңа һич тә карама.
Җиде үлчәп, бер кат кисеп
Тыныч яшә шушы дөньяда.

Олыларның әйткән алтын сүзе
Йөрәкләрдә безнең саклансын.
Шайтан суы, тәмәкедән безне
Ходай берүк мәңге сакласын.



Карама син начар якка
Кирәк түгел безгә начар юл.
Аек акыл, сәламәт тән
Безнең өчен булыр гадел юл.

Чын йөрәктән әйтәм сиңа, дустым,
Ихлас күңелдән мине тыңла син.
Гомер өзгеч шушы агуларны
Кулларыңа ала күрмә син.

Беләсең бит, күпме яшьләр
Бу дөньядан китеп баралар.
Сулга киткән кайберләре,
тыңламыйча,
"Кәкерәеп", гомерлеккә гарип
калалар.
Онытма син, килгәнсең икән
бу дөньяга.
Чиста булып кирәк яшәргә!
Йөзләреңдә нур балкытып,
маяк булып
Балкып яшә туган илеңдә!

Арсланов Айдар – 9 сыйныф

НИ СӘБӘПЛЕ МИҢА АЛКОГОЛЬ ҺӘМ НАРКОТИКЛАР КИРӘКМИ

Дөньяны чолгады заман чире, булырмы аның чиге?

Бүгенге көндә кешелек дөньясын күп проблемалар борчый. Бердәм рәвештә күпчелегенең чишелеш юлына бастык сыман инде. Әмма әле дә киләчәге каядыр юклыкка алып барган, рухыбызны сындыра ала торган, катлаулы сораулар тудырган проблемалар күп, кызганыч, бик күп булып кала бирә. Шундыйларның берсе -наркомания.

Җәмгыятебезгә көтмәгәндә бәреп кергән бу афәт тиз арада үз тозагына меңнәрләгән яшьләрне суырып алды. Бүгенге көндә исә аның әсирлегендә Җир шарының һәр почмагында миллионлаган кеше исәпләнә. Иң аянычлысы: күпчелекне яшь буын тәшкил итә.

Наркоманиягә каршы күп митинглар, җыелышлар, сөйләшүләр, теле-радио тапшырулар уздырыла. Газета-журналларда наркотикның зыяны турында мисаллар китерелеп языла. Әмма ни өчен соң наркоманнар саны көннән-көн үсә бара? Сәбәбе нәрсәдә? Бу афәтнең башы кайда килеп тоташа соң? Болар барысы да мәңгелек сорауларга әверелеп бара сыман. Исерткеч, аң томалаткыч матдәләр арасында наркотик иң куркынычы булып исәпләнә. Әфьюн кешенең аңын томалау белән бергә, даими куллануга - ияләнүгә китерә, андый кеше үз-үзен контрольда тота алмый башлый. Ни өчен соң, азагын белә торып, бу куркыныч агуга яшьләр тиз бирелә? Сәбәбен аңлатып китсәм, бәлки миңа каршы чыгучылар да күп булыр.

Яшь шәхеснең аңы, ихтыяҗы, яшәү рәвеше формалашуга беренче чиратта ата-ана һәм мәктәп тәрбиясе этәргеч була. Әмма дөньядагы барлык җинаятьчелеккә, "пычраклыкка", культура дигән төшенчәнең асылы булмаганлыкта һәрдаим яшьләрне сүгеп, гаепләп килгән өлкән буын вәкилләре бу бәлагә күзләрен йома киләләр сыман. Нидән чыгып әйтәсең дисәгез, аңлата да алам. Мәктәпләрдә наркоманиягә каршы чыгышлар, җыелышлар уздырылса да, гаиләдә исә бу мәсьәләләр, белмим, һәркайсысында да күтәрелә ме икән? Наркоманиягә каршы уздырыла торган азчылыкны тәшкил иткән җыен вәкилләре барлык яшьләргә дә үз сүзләрен җиткереп, һәркайсын күз уңында тота алмый бит. Ә наркотикның зыяны турында газеталарда чыккан ачыргаланып язылган мәкаләләрне төннәр буе урамда йөрергә яраткан яшьләрнең берәрсе укып карыймы икән? Юк, әлбәттә. Шуңа күрә наркотикка каршы көрәшне тәрбия бирү нигезләреннән башларга кирәк. Чөнки бу куркыныч афәт мәктәп ишекләрен бәреп кергәч, инде бик соң булырга мөмкин.

Наркотик колына әверелгәннәргә ничек ярдәм итәргә? Шунысын күзәткәнем бар: баласының наркоман икәнен аңлагач, әти-әнисе төшенкелеккә бирелә, елап газизенең акылга килүен үтенә. Әмма дозаны һаман-һаман күбрәк сораган организмлы бала: "Ярар, әни,"- сүзе аша туган йортыннан акча, я башка кыйммәтле әйбер урлап, наркотик алырга дип, урамга чыгып китә. Берничә көннән бу гаиләнең ишеген куркыныч хәбәр кага: "Улыгыз (кызыгыз) үлгән. Передозировкадан." Вакытында махсус диспансерларга, табибларга мөрәҗәгать итмәүнең нәтиҗәсе һәрвакыт әнә шулай була. Дөрес, әнәгә утырган кешене коткарып калу авыр. Чөнки наркотикны беренче кулланганда ук һәркем үзенә үлем карары чыгара, минемчә. Әмма тиешле чараларны күрсәң, уңышка ирешеп буладыр кебек.

Наркомания юлына яшьләрне нәрсә этәрә соң? Кемнедер "урам тәрбиясе" этәрә, кайсыдыр "текә" булып күренәсе килүдән бу юлга баса. Әти-әнисенә шул рәвешле үч итүчеләр дә юк түгел. Әмма аларның барсының да фикер йөртүе бер төрле: "Бер тапкыр гына татып карыйм". Кызганыч, бу ялган фикерләргә күпләр ышана, шулай итеп үз язмышларына нокта куялар.

Бүгенге көндә наркотикларга үзләре дә белештермәстән бирелүчеләр байтак. Андыйлар, "стажлы" наркоманнарның ялган сүзләренә ышанып, үз-үзләрен корбан итүчеләр. Мәхәббәттән башлары әйләнгән кызлар да, егетнең наркотиктан алыначак "кайф" турындагы әкиятләренә ышанып, үзләре дә наркоманкага әвереләләр. Әнә шундыйларны сакларга тиеш бүгенге көндә җәмгыятебез.

Наркомания афәте үзеннән соң бик күп җинаять, кайгы-хәсрәт эзе калдыра. Чыннан да, ул китергән авырлыклар санап бетергесез. Күпме чынга ашмаган хыяллар, җимерелгән гаиләләр, ятим калган яки гарип туган балалар, ата-ана газабы, якыннарыңны югалту, җинаять юлына басу, үлем... Илебездә бу афәт тирән тамырлар җәя. Яшьләр наркотик колына әверелә бара, кемдер, аларны аздырып үз кесәсен калынайта. Ә нигә көрәш нәтиҗәләре дә шулай көчле күренми соң? Бу проблеманың коточкыч тизлектә үскәнен күрсәтеп, чаң сугарга вакыт җиткәндер, мөгаен. Чөнки "нишлик икән?"- дигән сорау белән башкаларга мөрәҗәгать итеп кенә, без нәрсәгә дә булса ирешә алмабыз сыман. Наркотикларга каршы көрәшне мәктәп тормышында, гаиләдә, үз дусларың арасында актив рәвештә алып барырга кирәк. Аеруча "наркотикларга каршы көрәш" программасын авыл мәктәпләрендә нык җәелдерү мөһим. Чөнки шәһәрнең шаукымлы тормышына килеп кергән авыл баласы афәт ятьмәсенә эләгергә мөмкин.

Аллага шөкер, үзем яшәгән төбәктә наркотиклар белән бәйле проблемалар юк. Ә минә әчүчелек һәм тарту тирән тамырларын җәя бирә. Шунысы кызганыч, авыл җирлегендә бу проблема нык күтәрелми. Наркомания афәте киләчәктә безгә дә килеп ишек какмас дип кем әйтә ала?

Быел яз көне авылыбызга бер кунак егете кайткан иде. Ул үзенең элеккеге наркоман икәнен, терелер өчен ике ел авылда яшәгәнен сөйләде. Аның наркоман тормышы турында сөйләгән сүзләре күңелемә нык тәэсир иткән иде. Егетнең язмышы өчен ул киткәч тә озак борчылып йөрдем, чөнки: "Элеккеге наркоман" булмый,"- диләр бит. Ә җәй көне ул тагын кайтты. Тазарып, чибәрләнеп киткән егетнең әчүен дә, тартуын да ташлаганын белгәч, сөенечемнең чиге булмады.

Әйе, рухи яктан нык, зур ихтыяр көченә ия булган кеше бу чирдән дәвалана аладыр, күрәсең. Ә менә сынган, сыгылган, көрәшә алмаган гарип җәмгыятьне ничек бу чирдән арындырырга соң? Бүген минем әлеге язган язмамны кемнәр генә укыр икән? Тагын, нәкъ минем кебек, наркотикларга каршы булган яшьләрме? Ә бит безне, киләчәк буын вәкилләренең фикерләрен бар дөнья ишетергә тиеш! Наркоманиягә каршы сугыш игълан итәргә вакыт җиткәндер инде, чөнки бу көрәштә утлы корал түгел, ә "утлы" сүзләр, эшләр кулланылырга тиеш булачак. Наркотикларга каршы булган яшьләрне берләшергә чакырам. Без күп булсак, наркоманнар кимер, җәмгыятебез авыр йөгеннән арыныр иде. Бүгенге көндә яшьләр арасында бердәмлелек хисе тудырылса, киләчәгебезнең күге аяз булыр, чөнки чирле җәмгыятьнең киләчәге юк.

Эльвира Хуҗина.

Сәламәт тормыш рәвеше

Әти белән икәүләшеп,
Карыйбыз бал кортларын.
Тәмле су белән сыйлыйбыз,
Чистартабыз йортларын.

Алар безгә рәхмәт әйтә:
"Син – зур үскән кыз-з-з, - диләр,-
Һәрвакыт безне яратсаң,
Дуслар булырбыз-з-з", - диләр.

Шакирова Азалия, 4 яшь.

Әти-әниләр колагына...

Балаларның тәмәке тартуын кисәтүдә әти-әниләрнең роле.

Югары сыйныф укучылары биологик һәм психик тәңгәллек чорына якынлашалар. Аларның дөньяга карашлары формалаша һәм социаль образлары барлыкка килә башлый. Тәмәке тарта башлауның төп сәбәбе – үз-үзен тикшереп карау. Яшүсмер яшьтәшләре арасында аерылып тору, үзен чын егет итеп күрсәтү турында уйлана башлый. Баксаң, моның өчен тәмәке тарту да җитә икән! Көннәрдән беркөнне ул менә шундый фикергә килергә мөмкин.

Кайбер яшүсмерләр бу яшьтә инде хроник тәмәкечегә әвереләләр. Андыйларны тәмәкене ташларга мәҗбүр итү бик кыен.

Улыгызның яисә кызыгызның тәмәке тартканын белсәгез, гауга куптармагыз, чөнки тәмәке колы булып китү өчен беркадәр вакыт узу кирәк. Аннан тәмәке исе килсә дә, бу әле төзәтеп булмаслык хата дигән сүз түгел. Шуның өчен хәлне тыныч кына ачыклау зарур, тормыштан алынган гыйбрәтле мисаллар ярдәмендә балага ярдәм итәргә мөмкин. Беренче минутларда ук балагызның дошманы түгел, аның проблемасын хәл итәрдәй союзнигы булырга тырышыгыз.

Сүзне балагызның үзегез өчен нинди кадерле булуын, аның сәламәтлеге өчен борчылуыгызны аңлатудан башларга кирәк. Балагызга булган ышанычыгызны саклагыз. Куркып һәм борчылып сез, үзегез дә сизмәстән, кычкыра, яный, куркыта башларга мөмкинсез. Ә бу баланың үз эченә бикләнүенә китерәчәк. Нәтиҗәләр чыгарырга ашыкмагыз. Бу сезнең балагызнең беренче һәм соңгы тапкыр тәмәке тартып каравы гына да булырга мөмкин. Бала белән һаваланып түгел, ә аңа зур кешегә караган кебек сүз алып барыгыз. Аның сезгә булган ышанычын арттыру өчен үзегезнең тәмәке тарту тәҗрибәсе белән уртаклашсагыз да була. Әйтик, ул чакта сезнең өчен компаниягә кабул ителү яисә зуррак булып күренү, шулай ук яңа тойгылар кичерү бик мөһим идеме? Нәкъ шушы проблемалар бүген сезнең балагызны да борчырга мөмкин.

"Миңа синең тәмәке тартуың охшамый, әмма, шуңа да карамастан, мин сине бик нык яратам һәм чын күңелдән ярдәм итәргә телим,"- дигән сүзләр яшүсмер күңеленә ныграк тәэсир итә. Шулай итеп, ул сезнең белән ихластан сөйләшә, сезнең яктан аңлау һәм ярдәм таба алачагына ышанырга тиеш. Балагыз күңеленә сезгә юл ачык булсын. Кыенлыклар килеп туганда, ул һәрчак сезгә мөрәҗәгать итә алсын. Аның белән ешрак аралашыгыз, дуслары белән кызыксыныгыз, аларны өегезгә чакырыгыз, аларга да иптәшләрчә киңәшләрегезне бирегез.

Исегездә тотыгыз: сез нинди булсагыз, балагыз да шундый булыр.

10 сыйныф җитәкчесе Габдрахманова Г.Г.

Ни сәбәпле миңа алкоголь һәм наркотиклар кирәкми?!

Наркомания - ул психик һәм физик бәйлелекнең чагылышлары белән һәм психотроп матдәне кабат-кабат күп мәртәбә куллану ихтыяҗының котылгысыз омтылышка әверелүе белән сыйфатлана торган авыру халәт. Наркоманнар - наркотиклар куллануга хирыслыклары ачык чагылган психик үзгәрешләргә китергән яки һәм психик, һәм соматик, ягъни тән тайпылышлары китереп чыгарган, җәмгыять белән мөнәсәбәтләрен үзгәртеп, иҗтимагый һәм матди ихтыяҗларына зыян китергән затлар.
Наркотик һәм алкоголь синең:
җаныңны үтерә,
сәламәтлегеңне ала,
иректән мәхрүм итә.

Аларны беренче мәртәбә куллану төрле сәбәпләр - "кызыксыну", "яңа кичерешләр эзләү", "авторитетлы затка яки компаниягә охшарга тырышу", "күңелсез чынбарлыктан качарга омтылу" һ.б. нәтиҗәсендә булырга мөмкин. Наркотиклар һәм башка психоактив матдәләр, организмның билгеле физиологик реакцияләренә табигый булмаган юл белән тәэсир итеп, ләззәт итеп кабул ителә торган психик үзгәрешләр (зиһен һәм үзләштерү сәләте бозылу, эйфория) китереп чыгаралар. Ләкин наркотиклар кулланудан барлыкка килгән рәхәтлек бик тиз бетә һәм канәгатьләнерлек хәлгә килү өчен озын-озак көрәш башлана. Психологик һәм физик уңайлы халәткә наркотик исереклек хәлендә генә ирешү мөмкин була. Нормадан тайпылган хәрәкәтләр божрасы формалаша: наркотик куллану - чагыштырмача уңайлык, комфорт - наркотиклар куллануны туктату турында фикерләр - физик хәлсезлек ("ломка"башлану) - яңа микъдар (доза) эзләү - наркотик куллану һәм тагын шундый ук эзлеклелектә яңа божра. Наркоманиянең бөтен куркынычы шунда: наркобәйле кешеләр үзләренең хирыслыкларын контрольдә тота алуларына һәм наркотиктан теләсә кайсы мизгелдә баш тарта алуларына озак вакыт чын күңелдән ышаналар.

Наркотик спиртлы эчемлекләр кешенең рухи хәленә тәэсир итә: уйларың һәм тойгыларың синеке түгел. Син иҗат итү халәтендә түгел, ләкин төрле ахмаклыклар эшләп ташлый аласың. Синең тормышың - чикләнгәнлек, киләчәгең - таркалу, хәрәкәт юнәлешең - бары тик аска таба.

Наркотик һәм алкоголь мондый проблемалар тудыра: укуда, эштә син инде уңышларга ирешә алмыйсың. Гаиләдә якын кешеләрең белән ара өзелә. Дусларың сине аңламый, алар яхшы якка үзгәрә, ә син... Чын хисләр - синең өчен юк. Наркотик сине үзенә бәйли. Син аның колына әвереләсең. Аннан котылу шундый авыр, кызганычка каршы, бик күпләр котыла да алмый.

Наркотик организмыңны җимерә, гомереңне кыскарта: күпчелек наркотик матдәләр миеңне сыегайта. Авыруларга каршы тору көче кими. Эчке әгъзаларың тиз эштән чыга. Йөрәк гадәти авырлыкларны күтәрә алмый башлый. СПИД йоктыру куркынычы бик зур. Артык күп доза кабул итү - үлем. Гомерлеккә гаиләсез калдыра.

Яшьли картайган, ихтыяр көче булмаган, авыру кеше кемгә кирәк?! Иртәме, соңмы синең үзеңә беркем дә кирәк булмый башлый. Наркоманнан сау-сәламәт балалар туа алмый, проблемалар да еш килеп чыга. Акча җитмәү төрле җинаятьләргә этәрә.
Ихтыяр көче булмау аркасында, наркоман теләсә нинди җинаятьченең кубызына бии.

Бу тормыш кирәгеннән артык "яхшы", хәтта яшәү теләге дә бетә.
Боларны булдырмау өчен физкультура һәм спорт белән шөгыльләнү, спорт ярышларында катнашу, сәламәт яшәү рәвеше кагыйдәләрен үтәүне мин иң мөһиме дип саныйм. Тормышта, бәхетсез булуга караганда, бәхетле булу җиңелрәк. Шуңа күрә мин сезгә кешеләрне, тормышны яратырга, эшне намус белән башкарырга тырышырга киңәш итәм. Үз сәламәтлегегез өчен үзегез көрәшегез, начар гадәтләргә юл куймагыз! Минем тормыш девизым шундый.

Айнур Даутов. 10сыйныф

10 сыйныф ата-аналары түгәрәк өстәл янында

Үрнәк дәү әти

Кем минем дустымны наркотиклардан саклар

Героин, анаша, конапля...
Бу сүзләрне ишетүгә
Күңелләргә шом керә,
Йөрәкләр тиз кага башлый,
Кирәкми шул ул безгә.

Ак үлем – олы кайгыны
Яшьләр һаман аңламый,
Тик яшүсмер наркотикны
Якын дусты дип саный.

"Туктагыз хәзер үк!" – диеп,
Бер кычкырасым килә.
Бар җирдә сәламәт тормыш
Минем корасым килә.

Камаев Илнур, 9 нчы сыйныф.

Ялгыш адым.

Ялгыш адым.
Әгәр миңа: "Озакламый
Дустың үлә,"- дисәләр,
Ышанмыйча көлер идем:
"Ни сөйлисез, кешеләр?"
Әмма бүген "үлгән" дигән
Хәбәреңне ишеткәч,
Тораташтай катып калдым,
Ниләр эшлим, син үлгәч.
Ышанмадым, уйламадым
Энә кадады дигәч,
"Акылыңа кил, дус,"- дидем,
Дөреслеккә төшенгәч.
Ничек кенә алдандың соң?
Ник энәгә сузылдың?
Ялгыш юлга басып, дустым,
Нәрсәләрдән котылдың?

Әниеңне кан елаттың,
Мине ялгыз калдырдың,
Кемнәргә соң ияреп син
Шул энәне кададың?!
Син үлдең дә, мин калдым шул
Ачы куз яшьләрендә,
Дуслык кадерен белмәдең -
Алмаштырдың энәгә.
Кемгә үч итәм дип син
Үз-үзеңне үтердең?!
Үлемең килеп җиткәндә,
Дустым, ниләр кичердең?..
Кабереңә чәчәк куям...
Кызыл гөлгә кар ява,
Синең кабереңөстенә
Ачы күз яшем тама.

Хузина Эльвира, 11 сыйныф

Спортта минем уңышларым

Мин сәламәт яшәү рәвеше алып барам.

"Сәламәтлек - зур байлык" диләр өлкәннәр. Моны без, кечкенә сабыйлар да истән чыгармаска тиешбез, чөнки, сәламәт-таза булган кешеләр генә уйный, көлә, шаяра ала. Мин балалар бакчасына йөрим. Тирә-ягымда сау-сәламәт, шат күңелле дусларым бар. Без, һәркөн шушы бакчага килү белән, иртәнге зарядканы ясыйбыз, өйдә дә эти-әниләребез белән берлектә спорт белән шөгыльләнәбез. Кышын чана-чаңгы шусак, җәен су коенабыз, велосипедта йөрибез. Менә шулай спортны үзебезнең дустыбыз итеп күрәбез.

Әтием дә, әнием дә
Йөгерергә ярата.
Мин дә алардан калышмыйм,
Апам да бик ярата.

Йөгерә-йөгерә һәр иртәдә
Әти маллар ашата.
Әбием аның җитезлеген
Карап торып шакката.

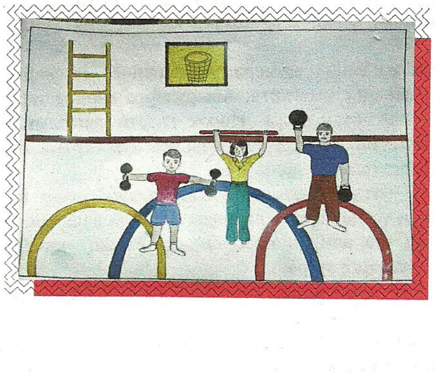
Ә әнием җитез генә
Йөгерә өстәл тирәли.
"Әтиемне тәмле ашлар
Белән генә сыйлыйм," - ди.

Апам белән без икебез
Мәктәпкә йөгерәбез.
Барсыннан да алдан килеп
Куярга өлгерәбез.

Спорт белән дус булганга,
Шундый чыдам, җитез без.
Спорт кебек дус булганда,
Шат, күңелле яшәрбез.

Габбасова Лиана, 6 яшь

Сәламәтлек марафоны



Мин сәламәт яшәү рәвеше алып барам

"Тәмәке", син минем дус түгел икәнсең.

(тәмәкегә хат)

Сәлам,"дустым" тәмәке! Менә ниһаять, кулыма каләм алып, сиңа җиткерергә телгән фикерләремне язарга батырчылык иттем. Беләсеңме, ни өчен мин сине "дустым" дип атадым? Син моны үзең дә аңлыйсыңдыр инде, мөгаен. Шулай да минем фикеремне дә белүеңне теләр идем. Синең белән бик кечкенә яшьтә таныштым. Бер суырдым, тагын, тагын... Шулай итеп син миңа су һәм һава кебек кирәк була башладың. Ничек сиңа бәйләнгәнемне аңламый да калдым. Ачуым чыккан чакларда, әти-әнием белән сүзгә килгәндә, кулларымда биетә-биетә ләззәтләнеп, сине "суыргач" рәхәт булып китә. Сине начар күрсәтеп, организмга зыяның күп булуы турында сөйләсәләр дә, миңа алай тоелмый иде. Ләкин, көннәрдән беркөнне ютәлли башладым. Шундый кыен... Еш кабатлана... Синнән котылу җаен эзлим. Юк. Тагын суырам, ташлыйм. Буылып-буылып каты ютәллим, күкрәгем авыртып куя, суларга һава җитми башлый. Күзгегә карыйм. Бу ни хәл, ап-ак матур тешләрем саргая башлаган. Ә тырнаклар, алар да мескен кыяфәттә... "Кеше рәхәткә чыдамый, михнәткә түзә," диләр бит. Минем тормышым әйбәт, әти-әнием яхшы гына акча эшли. Миңа да көндәлек чыгымнарга биреп торалар һәм мин кирәкле әйбер аласы урынына тәмәке алам. Көн дә ташлыйм, ташлыйм, дип йөри торгач, хастаханәгә эләктем. Үпкәдә каты авыру таптылар. Бүгеннән тартмыйм. Син минем өчен юк, тәмәке! Син - минем дошманым! Мәңгегә сине ташлыйм, башка мине һәм яшьтәшләремне борчымавыңны үтенәм.

10 сыйныф укучылары

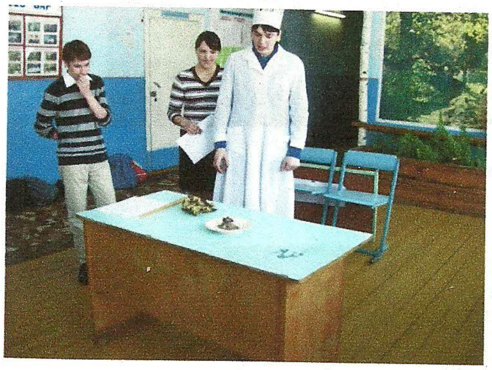
"Тәмәке - әкрен тәэсир итүче мина"

(Фәнни-тикшерү нәтиҗәләре)

Л.Айтуганов ис. Девятерня урта гомумбелем бирү мәктәбендә укучыларның фәнни-тикшеренү конференциясе булып узды. Бирелә укучылар тәмәкенең зарары, сәламәт тәнне һәм җанны ничек агулавы, зарар китерүе турында чыгыш ясадылар...

Тәмәке - кеше организмына тискәре йогынты ясаучы куркыныч корал. Шунлыктан без үзсбезнең тикшерү эшенең темасын "Тәмәке - әкрен тәэсир итүче мина" дип атадык. Чыннан да, тәмәке секунд эчендә үтерми, ә акрынлап, еллар узган саен тартучының сәламәтлеген "кимерә", гомерен кыскарта. Кешеләрнең, тәмәке тартып, сәламәтлекләренә зыян китерүләре безне бик борчый. Бүгенге көндә тәмәке тарту яшүсмерләр, кыз балалар арасында киң тарала. Күпчелек яшьләр бу начар гадәткә мәктәп елларында үк ияләшәләр һәм аларның күбесе, үсеп җиткәч, тәмәкенең зыянлы икәнен аңлый, ләкин ташлый алмый. Безнең максат, кешеләргә тәмәке тартуның сәламәтлеккә тискәре тәэсир итүен дәлилләү һәм тәмәкегә карата тискәре караш тудыру. Ләкин балаларга тәмәкенең зыянлы икәнлеген дәлилләү бик кыен. Аларны ышандырырлык фактлар кирәк. Шунлыктан без авылыбызда яшәүче төрле яштәге ир кешеләр арасында анкета уздырдык. Тәмәке тартучыларның нинди авыруларга дучар булуларын тикшердек. Алар мисалында тәмәкенең зарарлы икәнлеген дәлилләргә тырыштык. Анкета сораулары һәркемне уйландырырлык итеп төзелгән иде, чөнки безнең максат - балаларга гына түгел, барлык тартучыларга да тәмәкенең зарарлы икәнен дәлилләү һәм тәмәкегә карата тискәре караш тәрбияләү. Фәнни-тикшерү эшенең барышы һәм нәтиҗәләре турында тулырак алдагы чыгышларда әйтеп үтелер.

А.Г.Габбасов, химия һәм биология фәне укытучысы.



Без, XI сыйныф укучылары, "Тәмәке- әкрен тәэсир итүче мина" темасына фәнни-тикшерү эше башкардык. Кешеләрнең ничә гасырлар буена аңлы рәвештә үз куллары белән сәламәтлекләренә зыян салулары һәм бу проблеманың чишелеше күренмәү безне бик тә борчый, шуңа күрә бу теманы бүгенге көндә актуаль дип саныйбыз. Бу эзләнү эшен түбәндәге максатка таянып эшләдек:

Тәмәке тартуның кеше организмына тискәре тәэсир итүен дәлилләү, кешеләрдә тәмәке, тартуга карата тискәре караш тудыру.

Шушы максатны тормышка ашыру өчен без түбәндәге бурычларны куйдык:

1. Тәмәкенең килеп чыгу тарихын өйрәнерү.
2. Тартучыларның сәламәтлеген тикшерү.
3. Тәмәкедә нинди зарарлы матдәләр булуын ачыклау.
4. Зарарлы матдәләрнең ничек тәэсир итүен өйрәнү.
5. Тәмәке тартучының үзенә генә түгел, әйләнә-тирәдәгеләргә дә зыян китерүен исбатлау.
6. Төрле мәгълүматлар, газета, журнал, китаплар кулланып нәтиҗә ясау.

Максатны һәм бурычларны тормышка ашыру өчен авыл халкы арасында анкета уздырдык. Анкетада 85 кеше катнашты. Тикшерү эше барышында, тәмәкенең килеп чыгу, безнең илебезгә әләгү тарихы, тәмәке тартуның сәбәпләре, кан әйләнеше, сулыш, ашкайнату, нерв системасына тәэсире өйрәнелде. Шулай ук тәмәке тартучыларның әйләнә-тирәдәгеләрне дә агулавы, тәмәке тартуның кыз бала организмына тәэсире турында материаллар туплап анализланды. Тикшерү эшенең бер ысулы төрле әдәбияттан тәмәке турында материаллар туплап анализлау иде. Икенче ысул авылыбызда яшәүче тәмәке тартучы нәм тартмаучы ир кешеләр арасында анкета уздыру булды. Анкетада 85 кеше катнашты. Аларның 63е тартучылар, ә 22се - тартмаучылар. Анкета уздыруның максаты авылыбыздагы тартучы һәм тартмаучы кешеләрнең сәламәтлеген чагыштыру, тарту сәбәпләрен ачыклау һәм аз булса да кешеләрдә тәмәкегә карата начар тәэсир тудыру иде.

Садыйкова Алсу, 11 нче сыйныф

Әдәбиятны өйрәнгәннән, анкета уздырганнан соң без түбәндәге нәтиҗәләргә килдек:
тәмәке тартучыларның 40% тәмәкене кызыксынучанлык аркасында тарта башлый, тарта башлау вакыты аларның үсмер чагына, кайберләренең исә бала чагына ук туры килә.

Анкетада катнашкан тартучыларның 9,4% сулыш органнары авырулары, 17,6% йөрәк-кан тамыры авырулары, 7,1% ашкайнату, 5,9% нерв авыруларыннан, 9,4% организмның көчсезләнүе, эшчәнлек сәләте кимүдән интегә.

Анкетада катнашкан тартмаучыларның берсе дә сулыш органнары авырулары белән авырмый. 1,2% йөрәк-кан тамыры авырулары, 2,4% ашкайнату, 2,4% нерв авыруларыннан һәм 2,4% эшчәнлек сәләте кимүдән интегә.

Тәмәке тартучыларның сәламәтлеге аларның ничә яшьтә тарта башлауларына һәм көнгә ничә тәмәке тартуларына бәйле икәне күренде. 11-15 яшьтә тарта башлаган, көнгә 1 кап тәмәке тартучылар, 20-30 яшьтә тарта башлаган, көнгә 10-15 тәмәке тартучыларга караганда иртәрәк авырыйлар. Алар арасында үпкә яман шешеннән, инфарктан, бронхит һәм үпкә эмфиземасыннан интегүчеләр бар.

Мәгълүматлар буенча, Россиядә тәмәке тартучыларның 90% үпкә яман шешеннән, 75% бронхит һәм эмфиземадан, 25% йөрәк авыруларыннан үлә.

Бу саннар барыбызны да уйландырырлык. Без ышанабыз: кешеләр үзләренең сәламәтлекләре турында кайгырта башларлар, һәм Россиядә кешенең уртача гомере 57 яшь түгел, ә Япониядәге кебек 81 яшькә җитәр.

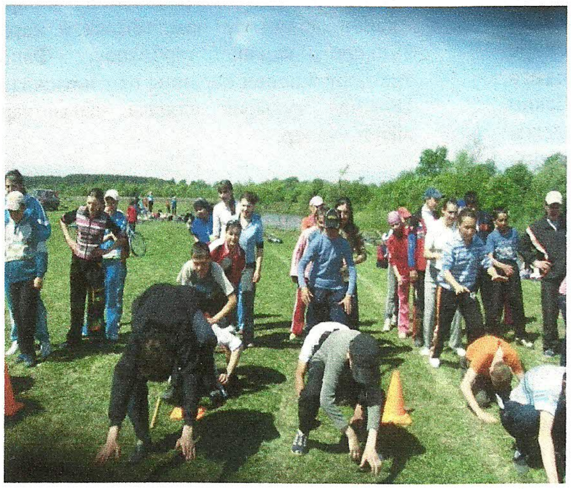
Уйла, иптәш! Тәмәке төтенендә 4000 зарарлы матдәләр бар. Алар арасында иң куркынычлары, никотин, СО, аммиак, концероген матдәләр бензоперин, полоний-210 һ.б. Соңгылары кешедә рак авырулары китереп чыгара, һәр тарткан сигарет кешенең гомерен 5 минутка кыскарта. Тәмәке тартучы үзен генә түгел, якын-тирәсендәге кешеләрне дә агулый.

Тикшерү эшләре тәмәкенең кеше организмы өчен зарарлы икәнен күрсәтте. Анкетадан күренгәнчә, күпчелек балалар үсмер чактан, кайберләре балачактан ук тарта башлыйлар. Шуңа күрә бу зарарлы гадәтне яшүсмерләрдә, балаларда булдырмау өчен, төрле чаралар кулланып, мәктәп елларында ук көрәшергә кирәк. Кызганыч, безнең илебездә тәмәке тартуны тыючы каты законнар юк. Ләкин шундый фәнни-тикшерү эшләре, профилактик чаралар уздырып, тәмәкегә каршы көрәш алып барырга мөмкин. Мондый эшләрнең нәтиҗәсе безнең фәнни-тикшерү эшеннән соң да күренде. Мәктәптә һәр укучы тәмәкенең куркыныч корал икәнен белә һәм тәмәкегә тискәре караштa тора. Анкетада катнашкан кешеләрнең, сорашулардан соң, 5 сенең тартуны ташлавы ачыкланды.

Минемчә, бу фәнни-тикшерү эше бик кирәкле һәм урынлы булды, без мөстәкыйль рәвештә үзебез өчен дә, авыл халкы өчен дә файдалы эш башкардык Алга таба да тәмәкегә каршы көрәш буенча эшләрне туктатмаска уйлыйбыз. Шулай да тәмәке тартучыларны тыюга юнәлтелгән законнар чыгар дип ышанабыз.

Тартмасаң, башлама, тартсаң, ташларга тырыш. Дөньяда аннан башка да бик күп күңелле, матур шөгыльләр бар. Сәламәт булыгыз!

Хөснетдинова Гөлнара – 11сыйныф укучысы.



Усал җилләргә каршы барыйк

Дәү әни киңәшләре

Спорт – һәр чиргә дәва!

Сәламәт булу модада

Бәхетле мизгелләр

Әйе, хәзер сәламәт булу модада, чөнки бүгенге көндә наркомания, токсикомания авырулары көчәеп китте. Ә спорт белән шөгыльләнүчеләр бик сирәк. Ни өчен дисезме? Чөнки һәр түгәрәк диярлек акчага корылган. Ә эти-әниләрнең моңа мөмкинлеге юк. Наркобизнесменнар моны бик әйбәт аңлыйлар һәм яшүсмерләрне үз дөньяларына тарталар. Мине борчыган сорау: ни өчен югарыдагы җитәкчеләр моны аңламый? Ә наркотик дөньяны алга түгел, ә киресенчә, артка сөйри. Шуны аңлап, безгә күбрәк спорт белән шөгыльләнергә, файдалы эшләр башкарырга кирәк.

Әйе, спорт – кешенең сәламәтлеген ныгыта, аның дөньяга карашын яхшы якка үзгәртә.

Безнең мәктәптә дә бик күп түгәрәкләр эшли, без аларга бик яратып һәм теләп йөрибез. Һәм, әйтергә кирәк, зур уңышларга ирешәбез.Мин үзем мәктәбебез чемпионнары: Каримов Рөстәм, Садыков Фәрхәт, Шарипов Айдар, Муфтахова Энҗе, Фархушина Регина, Бакирова Айсинә, Габбасова Лилияләр һәм башка бик күпләр белән горурланам, алардан үрнәк алып яшим.

Тәмәке тарту, алкоголь, наркомания кебек авыруларны җиңүдә - спорт иң яхшы дус. Әлбәттә, спорт белән ныклап шөгыльләнсәк, һичшиксез, яман гадәтләрне без җиңеп чыгарбыз.

Шарипова Гөлинә - 6 сыйныф

Наркомания - ул зур афәт

Зәп-зәңгәр аяз күктә тургай сайрый, оясы каршында сыерчык моңлы җыр суза, матур күбәләкләр төрле чәчәкләргә кунып уйныйлар, яшел чирәмлектә синең яшьтәшләрең туп тибә. Нинди матурлык, хозурлык! Ләкин син боларга игътибар итмисең, синең үз дөньяң, бернәрсәгә дә исең китми. Синең өчен эти-әниең, туганнарың ут йота, борчыла. Ләкин син аларны ишетмисең, күрмисең. Акылыңа кил! Бәлки, соң түгелдер. Тормышны яратырга, аның кадерен белергә кирәк.

Син язмышның тирән упкынына төшкәнсең. Һәм сиңа ул упкыннан чыгу өчен үзеңнән зур ихтыяр көче һәм якыннарыңның ярдәме кирәк. Наркомания - ул зур афәт. Наркотикларны татып карау - зур ялгышлык, чөнки, бер татып караганнан соң, наркотиклардан котылу бик авыр. Наркотиклар бәйлелегенә теләсә нинди кеше төшә ала, тышкы яктан әйбәт булып күренгән гаиләләрдә дә наркотиклар кулланучы бала үсәргә мөмкин.

Наркоманның фикерләү, аңлау дәрәҗәсе кими, башы "томанлы" була. Бите, муен тиреләре кызыл төскә керә, күз кабагы киңәя. Морфий белән исергәндә кешенең кәефе күтәрелә, ул үзен күктә очып йөргәндәй сизә, аның аңы югалмый. Күз алмасы кысыла, карашы "томалана", бит тиресе агара, хәрәкәте тоткарлана. Мондый кеше һәр фикер белән килешә, бөтен әйберләргә дә битараф була. Ул бары тик ничек акча табарга мөмкин икәнен генә уйлый. Ул бер минут ләззәт өчен бөтен бер гомерен корбан итә. Наркотиклар кабул итүнең берничә стадиясе була. Син үзеңнең кайсы стадиядә икәнеңне яхшы беләсеңдер. Әгәр син соңгы стадиядә икән инде, сиңа берәү дә ярдәм итә алмаячак. Наркоманиядән дәвалау өчен төрле дәвалау үзәкләре бар. Шулай ук үзеңнең бик тырышуың кирәк. Әгәр син дәваланырга теләмәсәң, авыру чигенмәячәк.

Кешедә булган кимчелекләр, көчсезлек, йомшаклык һәм наданлык исәбенә җәмгыятебездә наркомания нык тамыр җәйде. Яшь кешенең наркотиклар куллана башлавы - ул аның бәхетсезлек юлын сайлавы, эти-әниләренә, җәмгыятькә хыянәт итүе дигән сүз.

Наркомания кешелек җәмгыятенә зур зыян китерә, халыкны бөлгенлеккә төшерү һәм юкка чыгаруның иң уңышлы юлы булып торадыр, дип уйлыйм.

Наркоманнар - ялгышлык корбаннары. Әлеге яшьләргә гаиләдә һәм мәктәптә тиешле тәрбия һәм белем бирелмәгән, аларны уйларга, кылган гамәлләренә бәя бирергә өйрәтмәгәннәр.

Наркотиклар таралуда рекламаларның да өлеше бар дип уйлыйм. Наркотикларның бер төре сигарет һәм сырага актив рекламалар ясау, тәмәке тартудан, алкогольдән һәм наркотиклардан рәхәтлек алу дәрәҗәсе уртак дип ишеткәнем бар. Нигә менә шундый рекламаларга чик куймаска?! Уйланырга кирәк!

Кызганычка каршы, хокүмәтебез наркоманиягә каршы соңрак көрәшә башлады кебек. Алдарак башлыйсы булган да бит, ләкин...

Наркотикларга бәйләнмәс өчен, яшүсмерләргә, ягъни безгә, һәр буш вакытыбызны файдалы итеп үткәрергә кирәк. Төрле чараларда катнашу, әдәби әсәрләр уку, спорт белән шөгыльләнү - минемчә, файдага гына булыр кебек.

Спорт. Сәламәтлек. Бу ике сүз бер-берсенә нык бәйләнгән. Сәламәт булыйм дисәң, спорт белән шөгыльләнергә кирәк. Спорт белән шөгыльләнгән яшүсмер, бервакытта да наркотикларга тартылмас, аны татып карамас, диясем килә.

Безнең мәктәп яшьләре дә спорт белән ныклап шөгыльләнәләр, һәр ярышларда алдынгы урыннарны яулыйлар.

Яшь вакытта кемнәргәдер охшарга тырышам дип, наркотиклар кулланып, аракы эчеп, тәмәке тартып йөрмәскә, яшьтән үк үз сәламәтлегеңне кайгыртып, тормыштан ямь табып яшәргә кирәк. Спортны яратырга, сәламәт яшәү рәвеше алып барырга кирәк. Тормышта, бәхетсез булуга караганда, бәхетле булу җиңелрәк. Шуңа күрә мин сиңа, сиңа гына түгел, бөтен халыкка да кешеләрне, тормышны яратырга, эшне намус белән башкарырга тырышырга киңәш итәм. Үз сәламәтлегегез өчен үзегез көрәшегез. Сәламәтлек - матурлык ул. Безнең сәламәтлек үзебезнең кулларда. Әти-әниләргә кайгы-хәсрәт китермик, дусларыбыз, якын туганнарыбыз каршында үзебезне горур хис итик. Сүземә йомгак ясап, наркотикларга - "Юк!", -диясем килә

Муфтахова Энҗе . 10 сыйныф

Мин сәламәт яшәү рәвешен алып барам

Меңләгән, миллионлаган кешеләр сәламәт яшәү рәвешен алып бара. Сәламәт булу өчен, спорт белән шөгыльләнергә кирәк. Мәсәлән: көн саен иртәнге зарядка ясау, җәй көне елгада йөзү, кыш көне чаңгыда, тимераякта шуу, дөрес туклану һәм башкалар. Сәламәтлек – зур байлык, дип юкка гына әйтмиләр.

Мин сәламәт булу өчен төрле спорт төрләре белән шөгыльләнергә тырышам.

Спорт сәламәтлекне сакларга, үзеңне яхшы хис итәргә ярдәм итә. Соңгы елларда илебездә спортка аеруча

зур игътибар бирелә башлады. Һәркемгә үзе теләгән спорт белән шөгыльләнергә мөмкинлекләр барлыкка килде.

Бөтен балага да үзе теләгән спорт төре белән шөгельләнергә тәкъдим итәр идем, чөнки спорт физик яктан гына түгел,ә рухи яктан да тәрбияли, ихтыяр көчен дә ныгыта.

Бакирова Гөлшат, 7 нче сыйныф.

Дусларча киңәш

“Аякларым бик авырта, -
Дип әйтә минем әни.
Ә үзе көннәр буена
Җәяү йөри дә йөри.
“Әни, - димен, - утырып тор,
Бик арыма йөреп, - дим.
Мәтәлчек атына белмим.
Шуңа җәяү йөрим, - ди.
Мин үзем дә бик яратып,
Велосипедта йөрим.
Караңгы төшмичә көн дә
Ашыгып өйгә дә кермим.
Менә шулай спортны мин
Яратам, хөрмәт итәм.
Аның белән дуслашырга
Сезгә дә киңәш итәм.

Айбулат Шарипов, 4 яшь.

Хәрәкәттә - бәрәкәт.

Бик бәхетле мин гаиләмдә,
Эти-әни, апам бар.
Бар тагын әбием–бабам,
Мин яраткан туганнар.

Спорт – дусты гаиләбезнең
Йөгерә-сикерәбез.
Сәламәтлекнең һәркемгә
Файдалыгын беләбез.

Әбием белән бабам да
Йөреп кенә торалар.
Хәрәкәттә бәрәкәт дип,
Шаярткан да булалар.

Беләм инде: мин үзем дә
Спортны бик яратам.
Бик арыган чакларымда
Күтәреп кайтса апам.

АрслановаНазлыгөл, 5 яшь.

Мин кызыклы тормыш сайлыйм.

Мин кызыклы тормыш сайлыйм.
Ул бик ямьле һәм матур.
Яшәгән саен яшисе
Килү теләге артыр.

Ул үзе бер әкият төсле,
Ләкин һич ялган түгел.
Ул дөньяда рәхәтләнеп,
Яши тынгысыз күңел.

Ул дөньяда – спорт патша –
Сәламәтлек нигезе.
Шуңа күрә чын күңелдән
Чакырам,дуслар, сезне.

Бакиров Муса, 7 нче сыйныф.

Мин кызыклы тормыш сайлыйм.

Кешегә гомер бер генә бирелә. Шул гомерне соңыннан үкенмәслек итеп яшәргә кирәк. Һәркем үз гомерен үзе сайлый, ләкин хәзерге дөньяда кешеләр яман гадәтләр аркасында гомерләрен кыскарталар. Наркотиклар – шуларның берсе. Беренче тапкыр наркотик кулланган кеше алга таба нәрсә булачагын аңламый. Ә инде соңыннан аның тагын кулланасы килә һәм тагын шулай дәвам итә. Кулланучының акчасы бетә һәм ул урлаша башлый. Урлашкач, инде аны милиция тота һәм аны хөкемгә тарталар һәм ул үз гомерен төрмәдә уткәреп чыга яки шунда үлә.

Ләкин бу наркотик кулланучының бер генә акча табу төре. Шул ук вакытта ул башка төр җинаятькә дә бара.

Әйдәгез, дуслар, бу кешеләр кебек булмыйк! Наркотиклар куллану урынына спорт белән шөгыльләник! Спорт белән шөгыллэнү наркотиклар куллануга караганда күпкә файдалырак.

Расулев Айнур, 6 нчы сыйныф.

Без сәламәт тормыш яклы

Наркотиклар – “Юк!” дибез.

Наркотикка “юк!” диярргә
Өйрәник без әйдәгез!
Начар юлга басучыны
Туры юлга өндәгез!

Без – сәламәт яшәү рәвеше яклы!

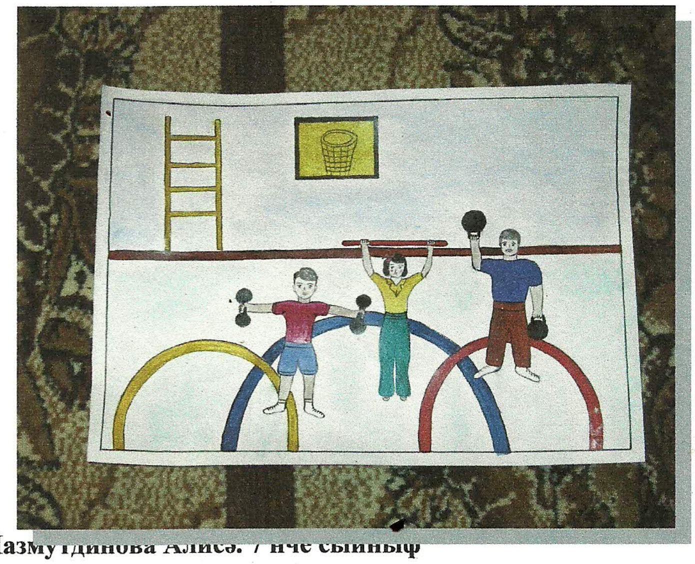
Күпме кеше үзенең тормышын наркотиклар, алкоголь һәм тәмәке белән агулый. Минем уйлавымча, болар арасында иң куркынычы – наркотиклар. Аны үз гомерендә бер генә мәртәбә кулланып карау да тормышыңны куркыныч астына куя. Бәлки, кемнәрдер проблемаларын хәл итү өчен наркотикларга мөрәҗәгать итәләрдер. Ләкин, кешеләр, аңлагыз: проблемаларны наркотикларсыз да хәл итеп була бит.

Яшь кеше! Тыңла! Җинаять юлына басып, яшьлегеңне төрмә артында үткәрерсең, Ана назыннан мәхрүм буласың килмәсә, наркотикны кулланма! Татар дигән бөек милләткә наркотиклар үтеп керергә тиеш түгел! Әйдәгез, милләтебезне саклыйк! Наркотик – үлемгә юл. Үз язмышыгызга аяк чалмагыз!

Уйлан! Наркомания – куркыныч чир. Ул җәмгыятебезнең бөтен тармакларын җимерә. Җәмгыять тотрыклы үссен өчен, нык гаиләләр, сәламәт белгечләр, ышанычлы хөкүмәт, акчага сатылмаучы хокук саклау органнары, кануннарны үтәүче гражданнар кирәк.

Без XXI гасырда яшибез. Тормыштан артта калган кешеләр генә наркотиклар турында уйлыйлар. Без, яшьләр, сәламәт яшәү рәвешенең киләчәге якты икәнен, бары сәламәт яшәү генә хыялларны тормышка ашырырга ярдәм иткәнен аңлыйбыз. Ә наркоман – ул гыйфрит, ул үз көченә ышанмый, аның киләчәге юк. Теләсә, ул да яңача яши, тормышта үз юлын таба ала. Һәрберебезнең гомере бер генә. Аны лаеклы итеп яшәргә кирәк.

Назмутдинова Алисә, 7 нче сыйныф.



Мин кызыклы тормыш сайлыйм. Назмутдинова Алисә. 7 нче сыйныф

Баш редактор: *Шарипова Гөлинә, 6 нчы сыйныф укучысы*
Дизайнер: *Фаррахова Алсу, 4 нче сыйныф укучысы*
Редколлегия членнары: *Шарипов Айдар, «Йолдызлык» балачак республикасы президенты, 11 нче сыйныф укучысы,*
Арсланов Айдар, 9 нчы сыйныф укучысы,
Бакирова Айсинә, 7 нчы сыйныф укучысы,
Габбасова Лилия, 4 нче сыйныф укучысы,
Даутов Айнур, 10 нчы сыйныф укучысы.
Назмутдинова Алисә 7 нче сыйныф
Адрес: 422224, Татарстан Республикасы, Әгерҗе районы, Девятерня авылы, Мәктәп урамы, 1.
Телефон: 8-85551-3-54-31.
E-mail: sdev.agr@edu.tatar.ru
Тираж: 80 экз.