

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский техникум отраслевых технологий и дизайна»

Багаутдинова Диана Завдятовна

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ - НЕТ!

Я за здоровый образ жизни!
Скажу привычкам вредным – НЕТ!
Я буду заниматься спортом,
И у меня не будет бед!

Займусь я спортом, буду знать,
Как здорово себя менять!
Здорова буду и сильна,
Скажу привычке этой – ДА!

Я буду бегать вечерком,
Есть утром кашу с молоком,
В театр «Эдельвейс» пойду,
Свое призвание найду!

Лучше спорт, компьютер, книжки
Для девчонок и мальчишек!
Научись ответить НЕТ
Каждой пачке сигарет!

Вы только вокруг оглянитесь, ребята,
Дел интересных – край непочатый:
Спорт, учеба, туризм, путешествия –
Это же круче, чем путь к бесчестию.

НЕТ – пьянству, НЕТ– алкоголю!
Ну а наркотикам – НЕТ тем более!
ДА – творчеству, спорту, походам!
Выберите по душе дорогу.

Мы змию алчному скажем НЕТ!
В нас с детства выработан иммунитет.
Здоровому образу жизни – ДА!
И следовать будем ему мы всегда!

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский техникум отраслевых технологий и дизайна»

Калыгина Анастасия Александровна,

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!

Утро начинается,
Люди просыпаются,
Но простое слово «ЗОЖ»
Как-то забывается.
Люди просыпаются,
Сразу одеваются,
Но, поев простую кашу,
Люди забываются.
Что так важно после пищи:
Зубы чистить тут и там,
И зарядке можно тоже
Уделить хоть полчаса.
Ну теперь хоть на учебу,
На работу ты беги,
Только важно после часа
Про обед не забывать!
Тут уж вечер подгоняет,
Ужин к нам летит в окно,
И зубная щетка с нами,
День закончился давно.
А потом уж до кровати
Мы идем весьма некстати.
Ну а завтра снова день,
Нам как новая мишень!
Ну и все опять по кругу,
Я не могу навестить подругу.
Мы бежим, бежим, бежим,
Сами себе не принадлежим.
Забываем, что без ЗОЖ
На тюленя ты похож!
Береги свое здоровье,
Соблюдай режим ты дня,
И не будет разочарованья,
Не затянет западня!

Областное государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Ульяновский техникум отраслевых технологий и дизайна»

Карабаева Ингрида Владимировна

ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – НЕТ!

«Курение вредит здоровью!» -
Предупреждают нас врачи,
Но мы своей клянемся кровью –
Все это просто мелочи.

Табак приводит к раку легких,
Инфаркт – его огромный друг,
Не надо жестов нам широких,
Чтоб победить этот недуг.
Скажи курению: «НЕТ»!
Здоровой жизни скажи же ты: «ДА»!

Есть еще одна проблема,
От которой много бед.
Люди многие считают,
Что вино им помогает,
Расслабляет, утешает,
Дарит радость и покой.
Не спеши так думать. Стой!
Скажи алкоголю ты: «НЕТ»!
Физкультуре скажи только: «ДА»!

Скажи наркотикам: «НЕТ»!
Здоровью ты «ДА» скажи!
От наркотиков пользы ведь нет!
Скажи ты им «НЕТ» навсегда!!!

О привычках вредных
Вам рассказала я, а теперь немного
Советов от меня!
Надо спортом заниматься,
И привычку завести:
Выбирать и не бояться,
И здоровыми расти!