

# **С.Т.Р.О.Ч.К.И.**

*4 выпуск*

**СБОРНИК ДЕТСКИХ ПРОИЗВЕДЕНИЙ**

*д. Новая Мышь*

*Центральная районная библиотека им. Яна Чечота*

*2024*

ББК 84(4Бен) 6-5  
С 86

*Для младшего и среднего школьного возраста*

С.Т.Р.О.Ч.К.И. : сборник детских произведений / Центральная районная библиотека им. Яна Чечота ГУК «Барановичская районная централизованная библиотечная система» ; сост. М. А. Лукша, С. В. Кропотова. – Новая Мышь : ЦРБ им. Я. Чечота, 2024. – 24 с.

С86

Сборник включает в себя произведения, написанные юными читателями ГУК «Барановичская районная централизованная библиотечная система». Здесь вы найдете стихотворения, посвященные здоровому образу жизни и профилактике вредных привычек.

© ББК 84(4Бен) 6-5  
© ГУК «Барановичская районная  
централизованная библиотечная  
система»

*Дорогой друг!*

*Скажи, пожалуйста, доводилось ли тебе когда-нибудь находить настоящее сокровище? Я сейчас не говорю о сундуках, полных золота и драгоценных камней. Нет. Я имею ввиду что-то, что не измеряется материальными ценностями, но очень дорого сердцу. Думаю, что да. Возможно, это был старый дневник с записями, тетрадь с какими-то пометками или блокнот с пробным творчеством.*

*Что-то подобное нашли и мы. Разбирая папки с важными когда-то бумагами, мы с удивлением натолкнулись на подборку стихотворений, написанных нашими читателями. Посвящены они здоровому образу жизни, теме всегда актуальной и значимой.*

*Сейчас эти ребята уже достаточно взрослые. Большинство закончило школу, оттого еще ценнее эта, пусть иногда наивная, но такая искренняя их проба пера.*

*Само собой, мы не могли оставить эти стихотворения без внимания и сформировали на их основе очередную сборник "С.Т.Р.О.Ч.К.И.". Возможно, кто-то из авторов найдет на его страницах свои произведения, и это сподвигнет их на дальнейшее творчество, а может кто-то из нынешних школьников захочет так же попробовать свои силы на литературном поприще. Кто знает...*

*Важно одно. Сборники, подобные этому, являются отличным плацдармом для развития творческих способностей и поэтического вдохновения наших юных читателей. И мы очень надеемся, что уже в следующем году именно твои, дорогой друг, произведения окажутся на страницах нашего сборника “С.Т.Р.О.Ч.К.И.”.*

*Заведующий отделом маркетинга,  
социокультурной деятельности  
и методической работы  
ЦРБ им. Яна Чечота  
Светлана Кропотова*



## ЗДАРОВЫ ЛАД ЖЫЦЦЯ

Калі хоча быць здароў,  
То забудзь пра дактароў.

Замест таблеток і мікстураў  
Займіся лепей фізкультурай.

Кожны дзень рабі зарадку,  
Каб было ўсё ў парадку.

Гуляй з сябрамі ў валејбол,  
Хакеј, футбол і баскетбол.

Усе хваробы пройдуць міма,  
І жыццё будзе шчаслівым.

*Гуцько Анастасія (6"Б")*



## Я ЗА ЗЛЖ (АКРАВЕРШ)

Я за здаровы лад жыцця,  
За смех, бадзёрасць без канца,  
А лепшы сябар – спорт,  
Зарадка, вітаміны – вось камфорт!  
Любыя перашкоды не па чым -  
Жыцця здаровы лад – пачын!

*Віннік Багдана (10 гадоў)  
в. Брыксічы Баранавіцкі раён*





Чтоб всегда здоровым быть  
Руки с мылом надо мыть  
Чистым быть, опрятным быть,  
За собой всегда следить.  
Каждый должен быть здоров  
Без микстур и докторов.  
Это мы отлично знаем,  
Образ жизни выбираем,  
Где нет места алкоголю,  
Закаляем свою волю.  
СПИД людей уже достал,  
От него весь мир устал.  
Мы о нём расскажем людям,  
Смело с ним бороться будем.  
Если хочешь долго жить,  
Быстренько бросай курить.  
Для борьбы с куреньем  
Запасись терпеньем.  
Будем мы себя любить,  
Спортом заниматься,  
И всегда здоровым быть  
Будем мы стараться.

*Зарожный Максим (5 кл.)  
Городищенская СШ им. М.А. Скипора*

## МОДА НА ЗДAROУЁ

Быць здаровым – гэта модна!  
Быць здаровым – гэта годна!  
Зранку ўставай на зарадку  
І будзе ў цябе ўсё ў поўным парадку.  
Абавязкова складзі рэжым дня,  
Размяркую сваю працу да самага сна.  
Калі сон будзе здаровым,  
То ўвесь дзень будзе бадзёрым.  
Не забывай пра сніданак  
І бяжы хутчэй на занятак.  
Памятай правілы здоровага харчавання,  
Тады не будзеш хварэць ты ні дня.  
Вітаміны – гэта сіла!  
Вітаміны – гэта моц!  
Садавіна, гародніна і мядок,  
А ў лесе – ягадка і грыбок.

*Дрык Валерыя (5 клас)  
в. Застарынне Баранавіцкі раён*



## ПРАВИЛЫ ЗДАРОВАГА ЛАДУ ЖЫЦЦЯ

Пагаворым пра здаровы лад жыцця,  
Што гэтае паняцце можа ўключачь?  
Ну, па-першае, захаванне рэжыму дня:  
Менавіта трэба рана класціся і рана ўставаць.

А яшчэ мяне паслухай,  
Вельмі важна не забыць:  
Перад тым, як сесці есці,  
Рукі з мылам трэба мыць!  
Рукі мыць пасля яды,  
Рукі мыць пасля гульні...  
І не трэба многа слоў –  
Вымыў рукі – будзь здароў!



У гэтай справе важна і харчаванне:  
Паболей рыбы, агародніны і садавіны.  
У такіх прадуктах не павінна быць абмежавання,  
Бо ў іх жывуць палезныя для арганізма вітаміны.

Вось такія ўсім саветы,  
У іх схаваныя сакрэты.  
Каб здароўе было ў віхры быцця,  
Выконвай правілы здаровага ладу жыцця.

*Дроозд Мікіта (6 "Б")*



Я здоровячок,  
Крепок, как боровичок.  
Все болезни мимо ходят,  
Даже в гости не заходят.  
А секрет-то очень прост:  
Витамины, воздух, спорт.  
А ещё скажу вам честно,  
И еда на первом месте  
Быть должна у вас всегда.  
И не пейте, не курите никогда!  
Это всё вредит здоровью!  
Ведь болеть никто не рад,  
А здоровье – это клад.  
И за деньги не купить,  
Только можно укрепить.

*( без подписи )*





В этой жизни важно  
Не пить и не курить,  
А спортом заниматься  
И здоровым быть.



Фруктами питаться  
(Такой совет вам дам),  
Зарядкой заниматься  
И бегать по утрам.

Серьёзно закаляться,  
Овощи всем есть,  
С мылом умываться,  
Веселиться, петь.



И скажу про Интернет,  
Компьютеры и телефоны.  
Конечнр, всё святое... Но  
Долго в них сидеть не стоит.



И помните, ребята,  
Такой закон простой,  
Что в жизни скоротечной  
Выбор за тобой.

*Коржаневская Виктория (14 лет)  
г.п. Городище  
Барановичский район*

## СИЛА СПОРТА

Ни для кого ведь не секрет:  
Без движенья жизни нет!

Все мы знаем, что здоровье –  
Это величайшая награда,  
И беречь его, конечно,  
Всем нам научиться надо!

Чтобы дух здоровым был,  
Чтобы сердце пело,  
Чтоб недуг вас не сразил,  
Тренируйте тело!

Что же значит быть активным?  
Это значит быть спортивным,  
Это значит не болеть  
И очень медленно стареть.

Утром, сразу после сна,  
На зарядку выходи.  
Свежим воздухом дыши,  
Силу мышц ты ощути.



Разминайся, обливайся,  
Водой холодной закаляйся.  
Пресс качай, бегай и ныряй,  
И никогда не отставай!



И тогда, наверняка,  
Будет всё в порядке!  
Будешь ты всегда здоров,  
Тут не надо лишних слов!

Движенье – это жизнь,  
Так двигайся всегда!

Ни для кого ведь не секрет:  
Без движенья жизни нет!



*Григорьев Назар (15 лет)*  
*д. Почапovo, Барановичский район*

## БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО ПРОСТО!

Рано утром, встав с кровати,  
Выхожу я на зарядку.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Повторим мы всё опять!



Обливаюсь я водой,  
Окунаюсь с головой.  
Мою уши и лицо,  
Выбегаю на крыльцо.  
Ультрафиолет ловлю,  
Я на солнышке стою.  
Чищу зубы аккуратно,  
Чтобы запах был приятный.  
Очень бодро, очень смело  
Принимаюсь я за дело.  
Все уроки по плечу,  
Мне – такому силачу!  
Я уроки, как орешки,  
Щёлкаю, как белочка,  
И таблица умноженья,  
Падежи и три склоненья –  
Это просто семечки!  
В теннис я люблю играть,  
Мяч ракеткой подбивать.  
И большой футбольный мяч

От меня пустился вскачь.  
Брошу я его в кольцо  
И словлю умело.  
Целюсь, целюсь – и попал,  
Словно снайпер смелый!  
Не люблю хот-догов я,  
Пиццу, киришешек.  
Лучше съем я творожок и лесной орешек.  
Вместо сладостей, конфет  
Выбираю я омлет.  
Фруктов больше, овощей,  
Каш, рассольников и щей!  
Будешь ты всегда здоров!  
И забудешь докторов!  
Меньше телик ты смотри  
И компьютер тоже,  
Книжку добрую прочти  
Пользы будет больше!  
Никогда не унывай!  
О друзьях не забывай!  
Твои верные друзья:  
Солце, воздух и вода!



*Мамончик Данила (10 лет)*  
*д. Адаховщина, Барановичский район*



Не стоните, не вздыхайте,  
Телу своему вы волю дайте.

Понемножечку с утра  
Окунитесь с головой  
В жизнь активную,  
Не на шуточку спортивную



Разомнитесь, подтянитесь,  
Всех улыбкой одарите.  
И в самый раз словить момент  
Спортивного движенья след.



Вот мысли тут же изменились  
И руки, ноги оживились.  
И тело заряженное,  
В полной мере силой снаряженное.

Чтобы жить и улыбаться,  
Надо спортом заниматься,  
И тогда уж точно вдруг  
Нас наполнит здоровья дух.



Не стоните, не вздыхайте,  
Вволю спортом занимайтесь!

*Нахват Арина (13 лет)*  
*д. Застаринье, Барановичский район*

## СПОРТ И Я – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ

Я люблю читать журналы  
Про спортивные дела.  
И хочу, чтобы немало  
Физкультура мне дала.

Выполняем мы зарядку  
В школе дружно по утрам.  
Класс становится сильнее  
Не по дням, а по часам.

Закаляться вместе с папой  
Вам советую, друзья.  
Дух спортивный и здоровье  
Укрепляю с детства я.

*Казмерчук-Беломытцев Сергей (8 лет)  
г. Барановичи ул. Тельмана, д. 157/2 кв. 7*





Недалеко от реки Нила  
Едва живой брёл слон,  
Куда деваться от жары  
Уже не смыслил он.

- Река-спасительница здесь, - вдруг осенила  
мысль,

И, с радостью прибавив шаг, к реке он поспешил.

Тропой спускался слон и вдруг

Ему навстречу из воды явился крокодил.

Лёг аллигатор у реки, взгляд бросив на слона,  
Достал огромный портсигар и сразу закурил.

- В воде набраться хочешь сил? – промолвил  
крокодил,

- Возьми сигару, подбодрит, - слону он  
предложил.



Едва затяжку сделал слон, от дыма сигарет  
Вдруг зашумело в голове, в глазах туман поплыл,  
Дыханье спёрло, кашлять стал,  
Дышать уж нету сил.



- Курить не буду никогда! – слон с этот миг  
решил.

Ведь сигарета – яд, а никотин – отравя,  
А жизнь всего одна,  
Здоровым жить имею право!

*Кривой Дмитрий (13 лет)  
д. Козловичи, Барановичский район*

## СПАРТЫЎНЫ ВЕРШ

Кожны дзень займацца спортам  
Мы з табою будзем.  
У аўторак і ў суботу,  
У выхадны і ў будзень.



Вельмі многа гульняў розных  
У спартыўным свеце.  
А давайце пагуляем  
Разам за вамі, дзеці!

Баскетбол, футбол, гандбол.  
Толькі б не спазніцца  
У любімы валејбол  
Граць нам навучыцца.



Фізкультуру ўсе мы любім.  
Так “ляцім”, што кеды губім.  
Трэба спортам усім займацца  
Не з рукі нам ленавацца.

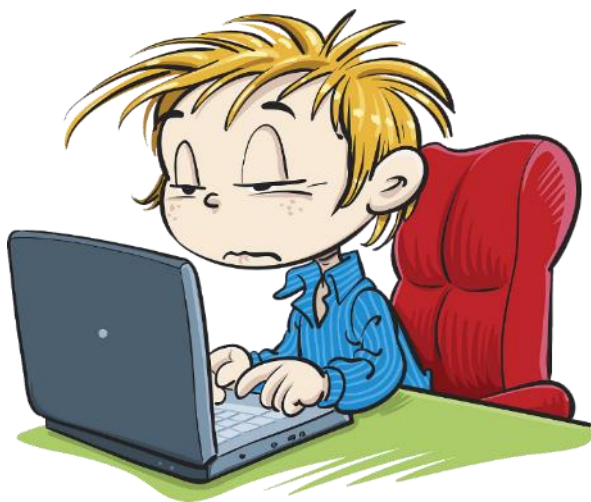


І тады здаровыя,  
Будзем мы - не кволыя!  
Моцныя і дужыя,  
З фізкультурай дружныя.

*Гіль Валерыя (7 клас)*

## КОЛЯ І СПОРТ

Ходзіць Коля са мной у школу,  
Ды нешта слаба вучыцца.  
Сталі ў класе аналізаваць,  
Чым жа ён харчуецца.  
Малака не паважае,  
І тварог не любіць.  
Чыпсы ў краме ён купляе,  
Кірыешкі “трушчыць”.  
Ходзіць ён нібы гарбаты.  
Увесь ужо трасецца.  
Ён камп’ютара аматар,  
Вельмі зрок псуецца.



Стаў слабець сябрук наш Коля  
І заняткі прапускаць.

Да яго прыйшлі мы трое,  
Каб з ім трохі пагуляць.  
- Гэй, Калян, давай з табою  
Паганяем мячык.  
- Я ж у “танчыкі” гуляю,  
Хіба вам не бачна.  
І табе мы скажам, дружа,  
Нас паслухай, мілы.  
Як ты з спортам не сябруеш,  
Будзеш вельмі хілы.  
Станеш ты зусім здаровы,  
Усім сябрам на зайздрасць,  
Калі будзеш кожны дзень  
Ад спорту мець радасць.



*Жукоўская Аляксандра (9 клас)  
в. Паланечка, Баранавіцкі раён*