**Twórczość literacka uczniów klas IV-VIII na okoliczność obchodów w szkole Dnia Bez Uzależnień 06.03.2020r.**

**Klasa 4 - „Palenie szkodzi”**

Palenie szkodzi, każdy się zgodzi

najpierw płuca, potem serce,

brzydki oddech, żółte ręce.

Smutne jest życie palacza,

bo ciągle kaszle, pluje i źle się czuje

a papieros mu życie rujnuje.

Same więc minusy mamy i palenie odrzucamy!

**Klasa 5 - Maja Jagodzińska – „Alkohol, to nie dla nas”**

Jasne i wiadome chyba,

że nikt jeszcze nie zmądrzał od piwa.

Każdy o tym dobrze wie,

że alkohole są złe.

Na przyjaźń, to też zły sposób,

nieświeży oddech odstraszy wiele osób.

Alkohol nie działa najlepiej na organizm,

a jego skutki będą Cię ranić -

bo nawet jednego kieliszka wypicie

może zepsuć Ci życie!

**Klasa 6 – M.Kłys, J.Grochala, Z.Świerczyńska – „Narkotyki, dopalacze”**

- Narkotyki, dopalacze? Brać czy nie brać – oto jest pytanie.

- O co chcesz pytać dziewczyno droga?

Czy nie wiesz, że to trucizna sroga.

To symulanty (amfetamina i kokaina) od których lęk,

wyczerpanie i zaburzenie psychiczne się zaczyna.

- To też opiaty (heroina i morfina), która niszczą mózg i niebezpiecznie na układ nerwowy wpływa.

- A halucygeny? Co to takiego?

- To grzyby halucogenne i LSD, Marysiu droga, powodują one zmienność nastrojów i prowadzą do wyniszczenia organizmu całego.

- A dopalacze, przecież to tylko środki zastępcze?

- Owszem i widzisz po nich rzeczy coraz większe i widzisz coś, czego tak naprawdę nie ma a twój mózg pochłania czerń, strach, agresję i rozdrażnienia.

- To straszne, okropne i to bardzo boli, mimo, że na początku człowiek jest w euforii. A jeśli boli to czy pomoże lek przeciwbólowy?

- Owszem pomoże, ale tylko wtedy, gdy go przyjmujesz z mądrością głowy. Gdy nie przesadzasz, ni nadużywasz, wówczas nie cierpi układ nerwowy.

- Wówczas i serce dobrze pracuje, no i wątroba też się nie psuje.

- Więc żyj rozsądnie drogi człowieku,

nie bierz, nie wdychaj, nie łykaj leków.

Ceń własne zdrowie,

dbaj o swoje życie –

by je przeżyć pięknie i bez nałogów, oczywiście!.

**Klasa 7 - Julia Plocek „Fonoholizm”**

Telefon do ręki masz przykuty,

nie wiesz nawet czy to kwiecień, czy to luty.

Komputera nie możesz wyłączyć,

bo do kolejnej gry musisz dołączyć.

Do kolegów już nie przyjdziesz

ale gdy ze szkoły wyjdziesz,

to smartfon od razu wyjmujesz

i już nic nie pojmujesz.

Mówisz: „*Tutaj facebook, tu instagram*

*jeszcze w gierkę sobie zagram*”!

I tak mija cenny czas,

ale Ty nie potrafisz powiedzieć *PAS!*

Kontakty z przyjaciółmi się urwały,

po tym, jak Cię internetowe światy porwały.

Konfliktów dużo przez Ciebie w rodzinie

i nie wiesz kiedy napięta sytuacja minie.

Oceny w szkole drastycznie się pogorszyły

już wiesz, co gry Ci dostarczyły.

Źle się czujesz,

już nie kontrolujesz,

nie śpisz w nocy

wołasz: *POMOCY, POMOCY !!!*

Zdałeś w końcu sprawę sobie,

pytasz: „*Co ja robię? Co ja robię?”*

Nie wiem już czy o tym wiecie,

ale fonoholizm się szerzy po świecie.

Więc uważajcie

i w uzależnienie nie popadajcie.

Nie daj się w sieci zniewolić,

na nadmierne korzystanie z telefonu nie możesz pozwolić!

Uważaj więc człowieku drogi,

bo fonoholizm kładzie kłody pod nogi!

**Klasa 8 - Magdalena Kopańska „Ortoreksja”**

Królowe życia pędzą na zakupy,

bo idealnie muszą wyglądać ich ciała- kościotrupy.

Pełne szafy i nic się w nich nie mieści

muszą przecież prezentować się na mieście.

Siano, siano, hajs, hajs

dużo wydać może każda z nas.

Po załatwionym biznesie pędzą na „siłkę”,

 bo z klientem, na lanczu, zjadły mandarynkę!

Sałata, sałata, kapusta, kapusta

ale głowa – pusta, pusta.

Ortoreksja jest im dobrze znana

bo katują się tym od samego rana.

Siano, hajs, sałata, kapusta,

ale głowa - niestety – pusta!