## Муниципальный этап областного конкурса «Я выбираю...»

## Конкурсная работа в номинации «Азбука здоровья»

## Тема: «В поход за здоровьем» очерк



автор: Полторак Юлианна

В последние теплые дни осени мы вместе со своим классным руководителем Владой Викторовной собрались не просто выехать в лес на экскурсию, а пошли в настоящий поход за здоровьем. Мы давно собирались с классом сходить в поход, но все никак не получалось — из-за родителей, они все время заняты! А в этом году в школе появился новый кружок — Туризм. И многие ребята из нашего класса записались в него. Преподаватель Андрей Михайлович учит нас многим вещам, которые могут пригодиться в жизни: вязать узлы, читать карту местности, укладывать рюкзак для похода. Андрей Михайлович говорит: «Все, чему я вас учу, нужно отрабатывать на практике». И он повел нас в поход.

В воскресенье утром мы встретились около амбулатории в



Вартемягах и пошли в лес за рекой Охтой. Там, еще с войны, остались окопы. Для костра мы собирали хворост, но веточки горели слабо, а вот ветки ели дали большой и теплый огонь! В котелок налили воду и поставили на костер кипятиться. Потом добавили заварки и получился отличный чай. Так же на огне мы варили кашу. А пока все кушали, Андрей Михайлович из веревок сделал полосу препятствий.

На нас надели жилеты и дали страховку — надо было представлять, что под веревками лава! Было страшно,

но здорово.

А после у нас было ориентирование. Мы разбились на группы по три человека, каждой группе выдали компас и карту. Надо было по карте, где отмечено крестиками, найти цифры.

Возвращаться домой не хотелось, так легко дышалось, так тепло пригревало солнышко. О телефонах и компьютерах никто за целый день и не вспомнил! Этот поход научил нас взаимовыручке. Ну и просто здорово было погулять в лесу вместе с друзьями.