

# Ерошкино Лукошко

1 (2024)



МБУК «Централизованная  
библиотечная ситема  
Златоустовского городского округа»

0+

## Семь правил здорового образа жизни

Я люблю семь правил ЗОЖ  
Ведь без них не проживешь!  
Для здоровья и порядка  
Начинайте день с зарядки.

Вы не ешьте мясо в тесте,  
Будет талия на месте.  
Долго, долго, долго спал –  
Это недугов сигнал.

Закаляйтесь, упражняйтесь  
И хондре не поддавайтесь.  
Спорт и фрукты я люблю.  
Тем здоровье берегу.

Все режимы соблюдаю  
И болезней я не знаю.

Латышева Т.

## Любопытные факты о спорте из энциклопедии «Олимпийские игры»

- в игре «шашки» существует  
всего 7 вариантов первого хода;

- 1680 часов (больше 70 дней)  
длилась самая длинная официально  
зафиксированная партия в игру  
«Монополия»;

- самый популярный вид спорта в кино –  
это бокс.

- в начале XX века перетягивание каната  
было олимпийским видом спорта;

- 68 процентов профессиональных  
хоккеистов лишились на льду хотя бы  
одного зуба.

Желаю вам цвести, расти,  
Копить, крепить здоровье.  
Оно для дальнего пути —  
Главнейшее условие.

Самуил Маршак  
«Пожелания друзьям»



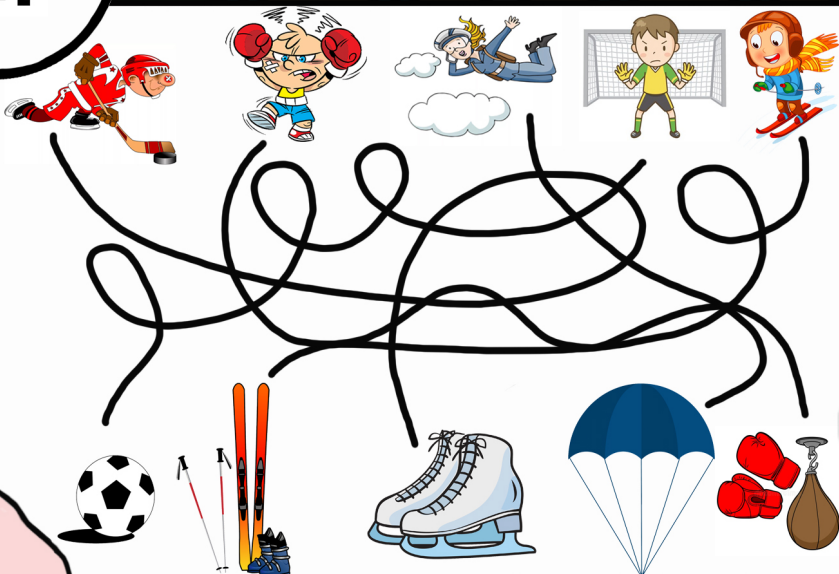
## Вредные советы от Григория Остера:

Никогда не мойте руки,  
Шею, уши и лицо.  
Это глупое занятие  
Не приводит ни к чему.

Вновь испачкаются руки,  
Шея, уши и лицо -  
Так зачем же тратить силы,  
Время попусту терять?

Стричься тоже бесполезно,  
Никакого смысла нет:  
К старости сама собою  
Облысеет голова.

## Детская страничка



## Книжная полка «Здоровейка-Неболейка»



Авторы-составители книжной полки:  
Кондратьева Наталья Петровна, ведущий библиотекарь ИБО ЦГБ;  
Пономарева Наталья Владимировна, библиограф ИБО ЦГБ;  
Тураева Ксения Владимировна, библиограф ИБО ЦГБ.

Составитель, компьютерный дизайн:  
Ольховская Т. А., библиотекарь детской библиотеки №12

