

**Путешествие
в страну
«Здоровейка»**





SWST-40 기차여행
© 2011년

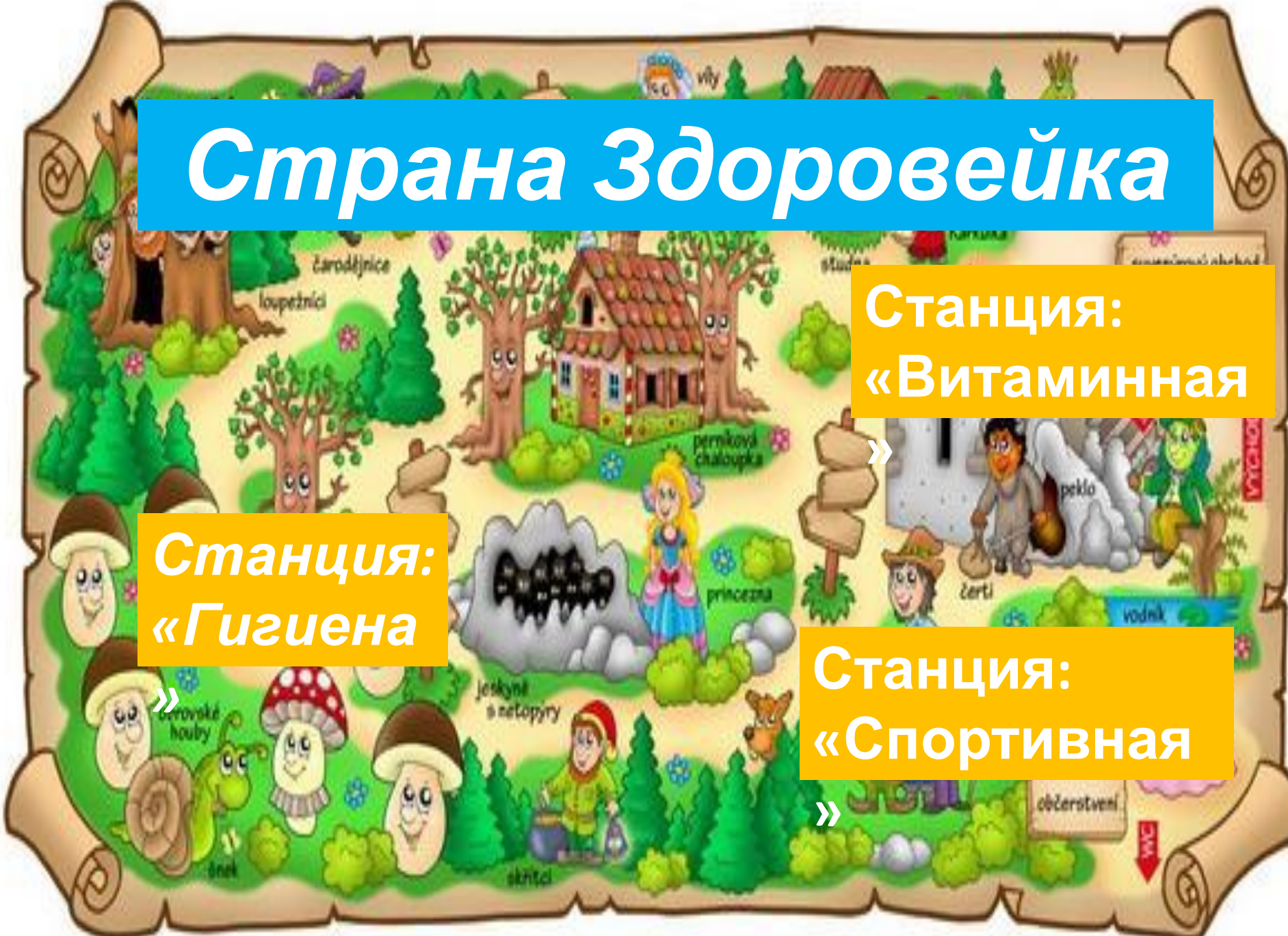


Страна Здоровейка

Станция:
«Витаминная»

Станция:
«Гигиена»

Станция:
«Спортивная»



Станция «Гигиена»



ВИТАМИНЫ



РОСТ

ЗРЕНИЕ

КРЕПКИЕ ЗУБЫ



СИЛА

АППЕТИТ

**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ**



БОДРОСТЬ

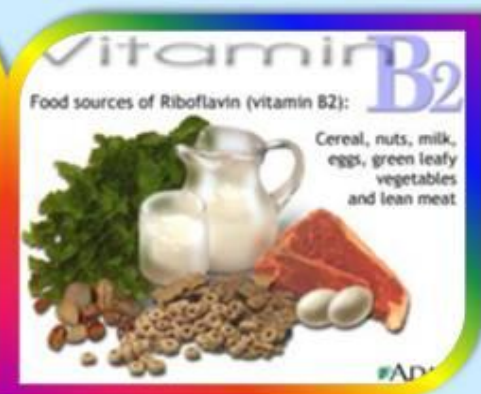
НЕТ ПРОСТУДЕ

Vitamin A



Витамины группы В

- Ржаной хлеб;
- Пшеничный хлеб;
- Хлеб из цельного зерна;
- Овсяная крупа;
- Гречневая крупа;
- Бобовые (фасоль, горох, бобы и т.д.);
- Мясные продукты.



Vitamin

C



Витамин С

- ◆ Шиповник;
- ◆ Облепиха;
- ◆ Чёрная смородина;
- ◆ Калина;
- ◆ Клубника
- ◆ Цитрусовые;
- ◆ Сладкий перец;
- ◆ Зелень;
- ◆ Томаты;
- ◆ Капуста и др.



Vitamin D



а ты ешь витаминны?





Станция
Спортивн











ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Осанка — это непринужденное взаиморасположение частей тела человека при стоянии, сидении и передвижениях. При правильной осанке тело симметрично по отношению к позвоночнику. Плечи на одном уровне. Физиологические прогибы позвоночника умеренно выражены и соответствуют норме.



Правильная поза в положении стоя.

Стой прямо, развернув плечи, подбрав живот, опираясь одновременно на обе ноги. При длительном стоянии менять позу можно, переминаясь с ноги на ногу на месте или делая несколько шагов в разных направлениях.



Правильная поза при ходьбе.

При ходьбе голову держи прямо и высоко, иди свободным, уверенным, пружинистым шагом. Начинай движение от бедра, а не от колен. При ходьбе шаг не должен быть мелким или очень широким.



Правильная поза в положении сидя.

Сиди прямо, без напряжения. Спина ровная, голова немного наклонена вперед, обе руки лежат свободно, лучше с опорой. Можно опереться на спинку стула. Ступни упираются в пол.



Принятие правильной осанки. Положение плеч.

Подними плечи как можно выше, отведи их назад и опусти.

Принятие правильной осанки. Положение груди.

Встань прямо, глубоко вдохни, выдохни и расслабься. Живот при этом слегка втянут.

Мы

за

жизни

здоровый

образ

