

***Путешествие  
в страну  
«Здоровейка»***



# Здоровый человек – это...

красивый  
ловкий  
крепкий  
сильный  
стройный  
подтянутый



SWST-40 기차여행  
© 2011년



# Страна Здоровейка

Станция:  
«Витаминная»

Станция:  
«Гигиена»

Станция:  
«Спортивная»



# Станция «Гигиена»



# ВИТАМИНЫ



**РОСТ**

**ЗРЕНИЕ**

**КРЕПКИЕ ЗУБЫ**



**СИЛА**

**АППЕТИТ**

**ХОРОШЕЕ  
НАСТРОЕНИЕ**



**БОДРОСТЬ**

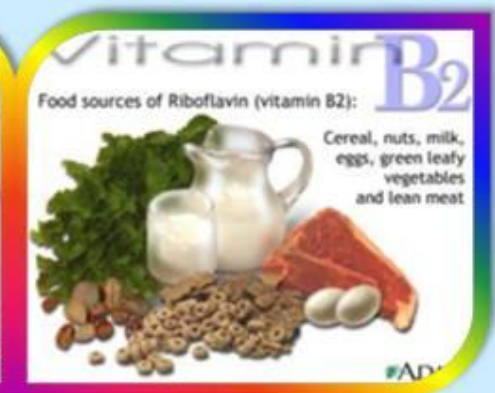
**НЕТ ПРОСТУДЕ**

# 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

ЗДОРОВЬИ  
ОБРАЗ

