



**Твое майбутнє –
твое здоров'я!**



Що таке здоров'я? Це КОЛИ ТИ...



Повний сил та енергії!

Твоє тіло готове до будь-яких
пригод цілий день!



Веселий та усміхнений!

Гарний настрій – це теж ознака
здоров'я!



Готовий до нових пригод!

Здорова дитина відкрита до навчання та гри!

Твоє тіло – твій найкращий друг!

Дбати про своє тіло – це просто і весело. Ось три головні секрети!



Правильне харчування

Їж корисну їжу, щоб рости сильним



Рух та спорт

Активність зміцнює м'язи та серце



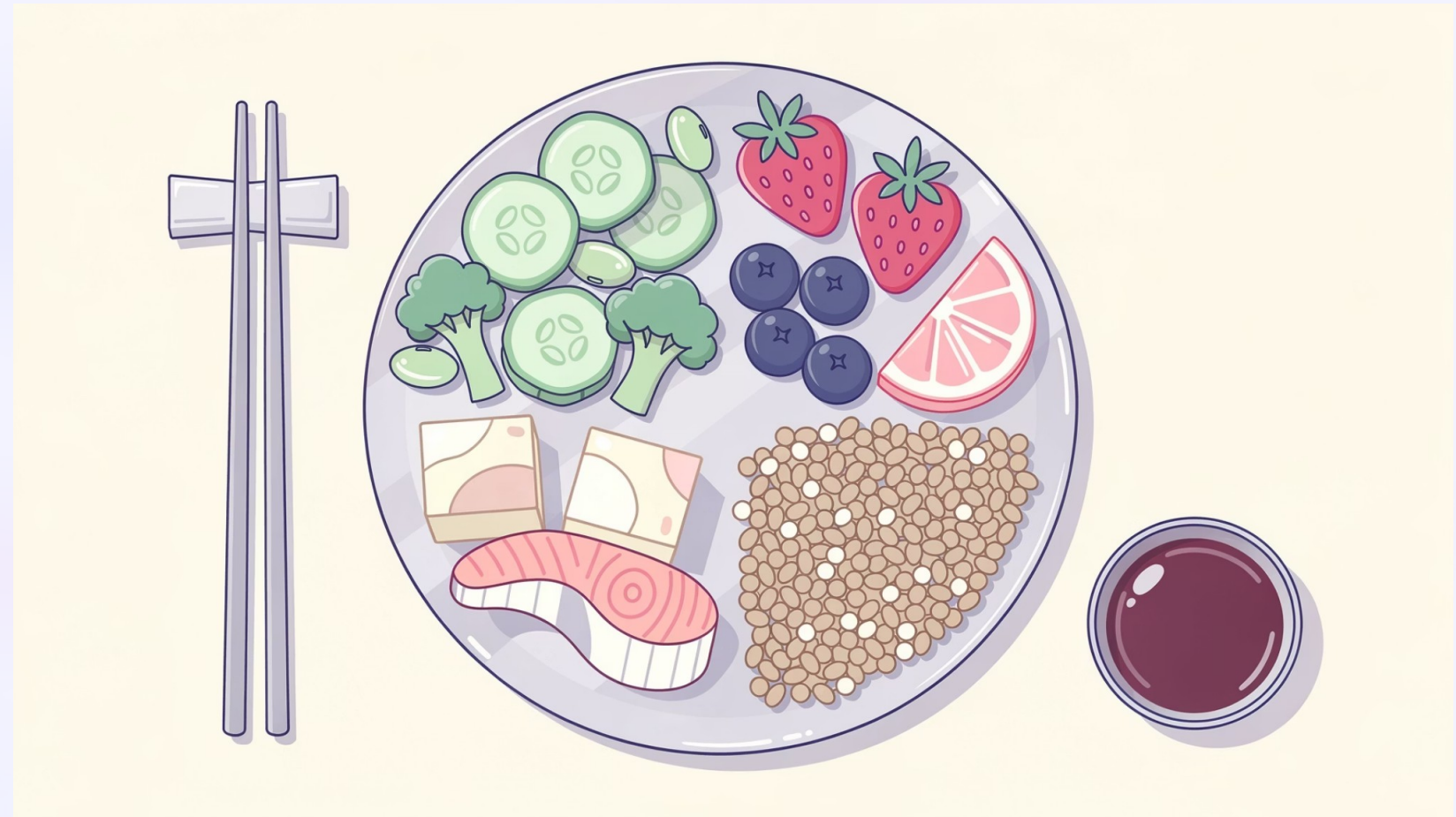
Чистота та гігієна

Охайність захищає від хвороб

Правильне харчування — основа сили

Організм підлітка активно росте й потребує збалансованого раціону. Принцип «Тарілки здорового харчування»:

Пий більше води, скорочуй оброблені продукти, уникай насичених жирів та доданого цукру.



$\frac{1}{2}$

Овочі та фрукти

$\frac{1}{4}$

Цільнозернові вуглеводи

$\frac{1}{4}$

Здоровий білок



АКТИВНІСТЬ ТА СОН

Фізична активність і здоровий сон

420+ хвилин на тиждень

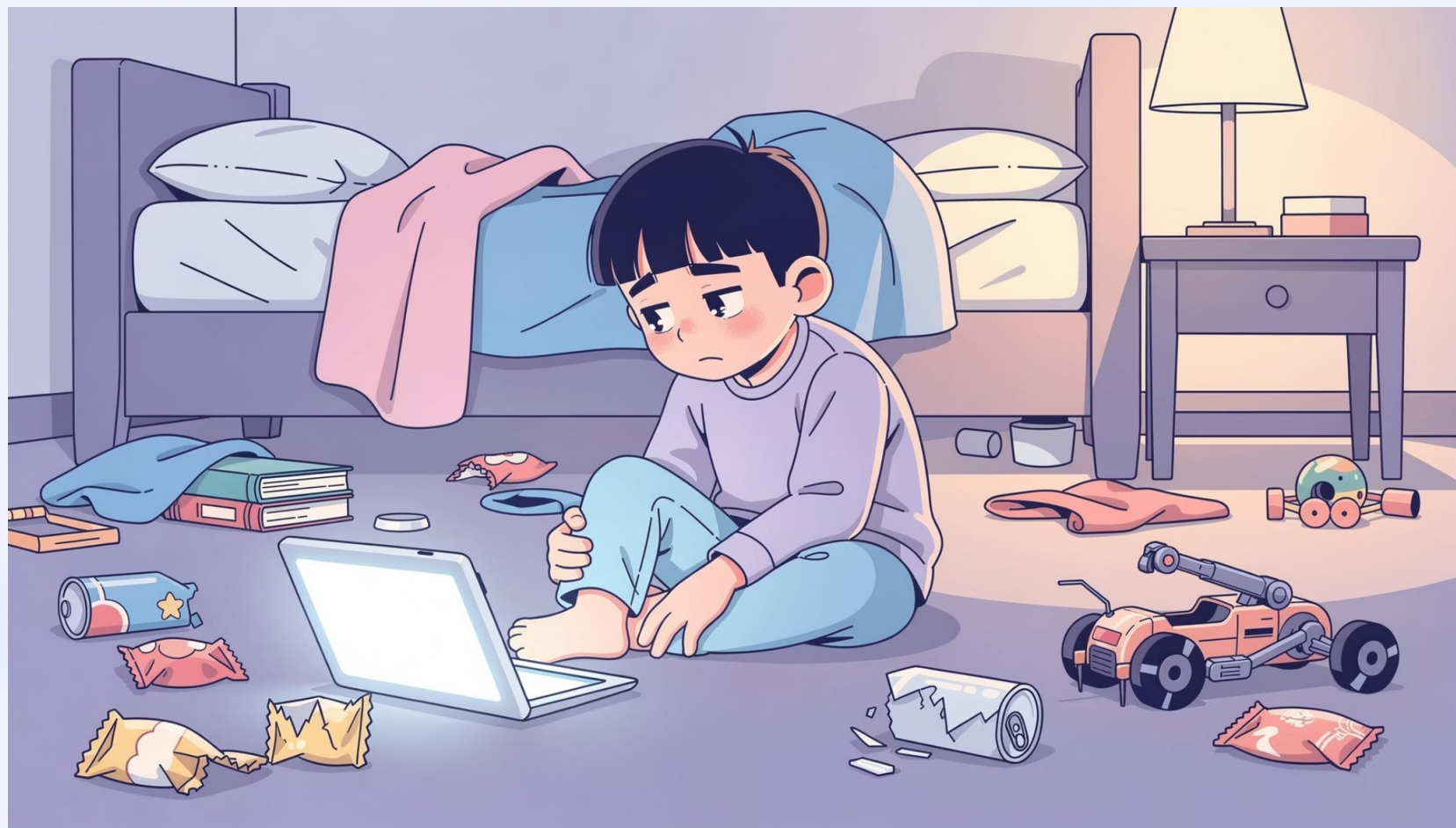
Зміцнює м'язи й кістки, підтримує здорову вагу та покращує психоемоційний стан.

8–10 годин сну

Сталий режим, комфортна атмосфера та обмеження гаджетів перед сном – запорука якісного відпочинку.

Ментальне здоров'я

Управління стресом та емоційна саморегуляція – важливі навички, які треба тренувати щодня.



Шкідливі звички — вороги здоров'я

Деякі речі здаються цікавими, але насправді вони дуже шкідливі. Справжній герой завжди каже їм «НІ!»

Вони крадуть твою енергію

Шкідливі речовини роблять тебе слабким і втомленим.

Вони заважають рости

Здорова дитина росте сильною та розумною — без жодних шкідливих звичок.

Скажи «НІ» та будь героєм!

Сміливість відмовити — це ознака справжньої сили характеру.



Твоє здоров'я — це твій вибір!

Дій щодня

Кожен день — нова можливість обирати здоров'я.

Піклуйся про себе

Підтримуй тіло, розум і душу в гармонії.

Проси допомоги

Звертатися по підтримку — це сміливість, не слабкість.