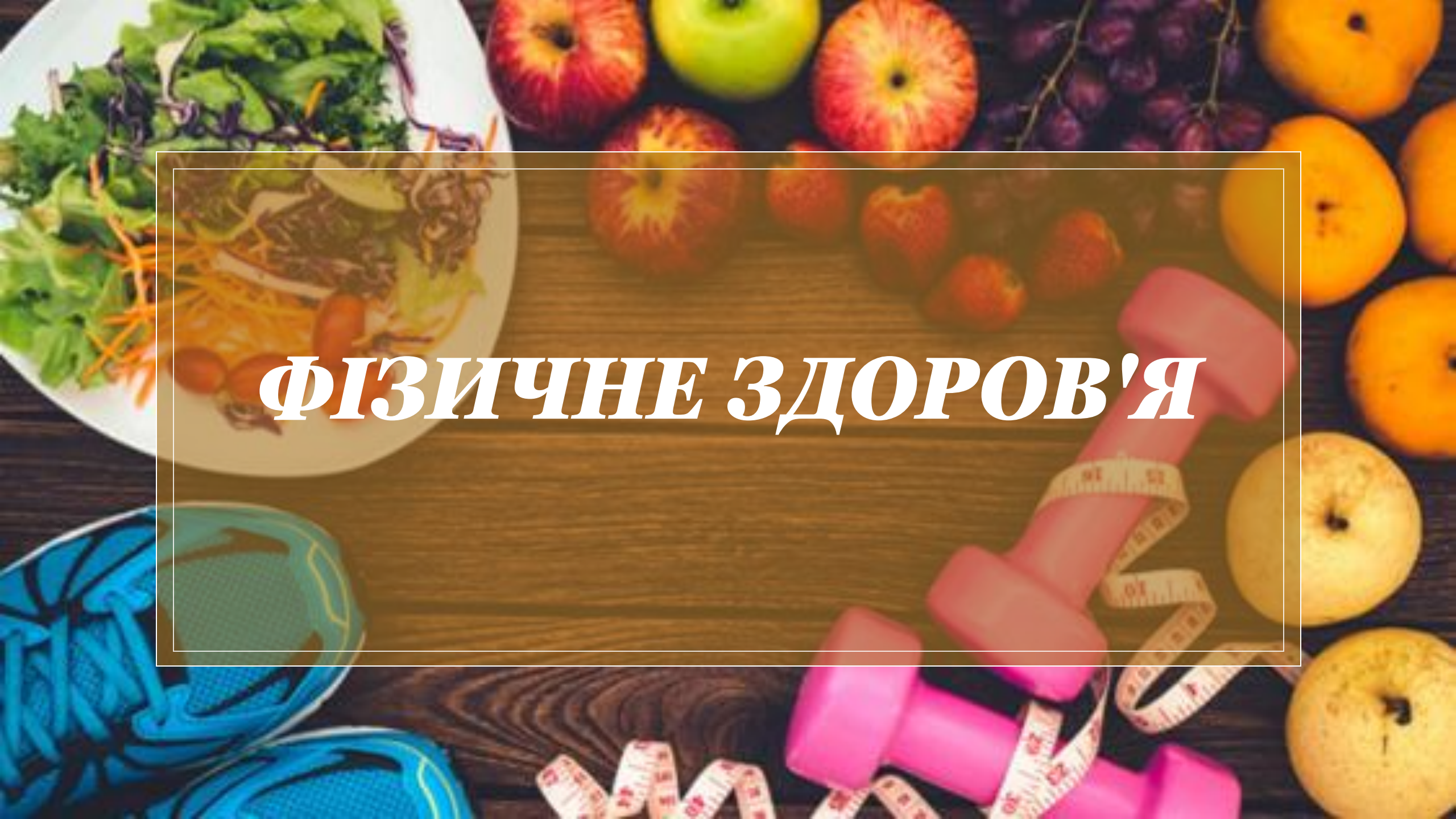




# ***Зміцнення Здоров'я. Особиста Програма***

Підготувала: Кравченко Анастасія 11-Д



# ***ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я***





# **Фізична активність:**

Планування щонайменше 150  
хвилин на тиждень для  
різноманітних вправ.



## **Фізична активність:**

Включаючи ходьбу, біг,  
плавання та йогу.



# Правильне харчування:

Збалансована дієта з фруктами, овочами, зернами та білком.



# Правильне харчування:

Обмеження оброблених продуктів та цукрів.

## Тарілка здорового харчування

### Овочі та фрукти

Що більше різних овочів та фруктів ви їсте, то краще. Їжте менше картоплі, оскільки вона містить мало клітковини та має високий вміст крохмалю.

### Здорові олії

Вживайте соняшникову, оливкову, кукурудзяну олію. Обмежте вживання вершкового масла, тваринних жирів, уникайте трансжирів.

### Продукти з цілісного зерна

Обирайте каші, ціліснозернові продукти та хліб з висівками замість білого хліба та білого рису. Обмежте споживання солодкої випічки.

### Напої

Насамперед пийте воду. Обирайте чай, нежирні молоко та кисломолочні напої, несолодкі напої. Уникайте солодких газованих напоїв, пийте не більше однієї склянки соку або смузі на день.

### Білки

Обирайте рибу, м'ясо птиці, бобові та горіхи, яйця, сир, молочні та несолодкі кисломолочні продукти. Іноді споживайте невеликі порції червоного м'яса. Обмежте споживання промислово обробленого м'яса.

### Сіль і цукор

Споживайте не більше 5 грам солі та до 50 грам цукру на добу для дорослих і до 25 грам цукру для дітей.

Підготовлено на основі рекомендацій «Тарілка здорового харчування» Харківської школи громадського харчування.  
Видано: Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» за підтримки Українського агентства з розвитку та співробітництва.  
© Дизайн і фото: Андрій Соловйов.



# знаймо



The background is a vibrant, abstract composition. On the left, a large, light blue brain is depicted with intricate, darker blue patterns representing neural pathways. To the right, there are several dark blue, spiky virus-like particles. In the lower right corner, a stylized hand is shown in a light blue color, with fingers spread. The overall color palette consists of various shades of blue and green, creating a sense of depth and complexity. The text is centered within a white rectangular frame that has a thin black border.

# ***Психічне Здоров'я:***





# Медитація та релаксація:

Щоденна медитація та релаксація для стресорозгрузки.





# Сон:

Регулярний графік сну,  
уникання екранів перед сном.

A stylized illustration in the background shows a therapist and a client in a session. The therapist, on the right, is a man with dark hair and glasses, wearing a white lab coat. The client, on the left, is a woman with dark hair in a bun, wearing a light green top. They are seated at a table, with the therapist's hands clasped. The background is a light green wall with a window. The entire scene is framed by a white border with a thin purple line.

# **Психотерапія:**

Розгляд можливості психотерапії для емоційного благополуччя.



The background is a vibrant, abstract composition featuring several human silhouettes in various colors (red, orange, yellow, blue, black). Each silhouette contains a different internal pattern or image: a line graph, a network diagram, a floral design, a puzzle, and a polka-dot pattern. A white rectangular frame is centered over the image, containing the title text.

# *СОЦІАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я:*



# Соціальні відносини:

Збереження близьких стосунків з родиною та друзями.



The background is a solid reddish-pink color. It is decorated with stylized, flat illustrations of leaves and books. In the top left, there are black and white leaves. In the top center, there is a stack of three books with yellow, blue, and yellow covers. In the top right, there are blue and white leaves. In the bottom left, there are white and yellow leaves. In the bottom center, there are blue and black legs. In the bottom right, there are yellow and white leaves.

# **Відпочинок та розваги:**

Час для відпочинку та розваг, зайняття улюбленими хобі.



# **Розвиток:**

Постійний розвиток інтересів та навичок.



The background features a vibrant, abstract illustration. In the foreground, numerous hands of various colors (green, blue, purple, pink, orange, red) are raised, reaching towards the center. Behind the hands, there are several speech bubbles and circular shapes in shades of blue, green, and purple. The overall composition suggests a theme of community, communication, and shared ideas.

# ***ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:***



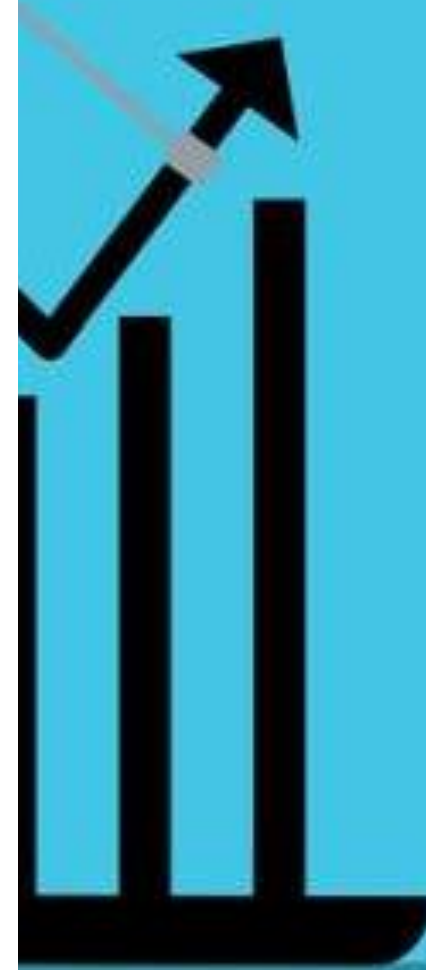
# Водночасні Цілі:

Короткострокові та довгострокові цілі для всіх аспектів здоров'я.



# Постійна Оцінка:

Регулярне визначення прогресу та  
коригування програми.





# Поінформовані Рішення:

Стеження за новинами та інформування для кращих рішень щодо здоров'я.