

8-10 годин сну заряджає!



ДОБРЕ ВИГЛЯДАТИ

Сон відновлює твоє здоров'я, поліпшує настрій, підтримує оптимальну вагу.

ЗДОРОВИЙ СОН ДОПОМАГАЄ



ДОСЯГАТИ БІЛЬШОГО

Сон дає тобі енергію для спортивних досягнень: швидше, вище, сильніше!



КРАЩЕ ВЧИТИСЯ

Сон відновлює роботу мозку, посилює увагу, пам'ять, кмітливість та здібності до навчання.



ВЕСЕЛИТИСЯ

Сон додає сил для розваг, допомагає насолоджуватися життям та залишатися в безпеці.

Що я маю зробити

Щодня
більше
рухатися

Не
переїдати

Вимкнути
гаджети

Провітрити
кімнату

Вимкнути
світло

Лягти
спати
до 22:00

Відомо Благодарним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї»
в рамках виконання швейцарського компоненту спільного
Проекту МОЗ України та Всесвітньої організації охорони
здоров'я (ВОЗ): «Інформаційні заходи з охорони
профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за
підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва.

© Дизайн і фото: Андрій Соловйов



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR
Europe



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Швейцарська Конфедерація



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ
І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї