

Рухатися – це весело!

Цікавіше
з друзями!

Обирай те, що
подобається –
ігри, хода, біг, плавання

Займайся
щодня

Склади розпорядок дня,
де є час на фізичні вправи

Використовуй
захисне
спорядження

не менше
60
хвилин на день

Допомагай
вдома –
це також рух

Видано Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї» в рамках виконання шкільного компоненту спільного Проєкту МОЗ України та Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) «Неінфекційні захворювання: профілактика та зміцнення здоров'я в Україні» за підтримки Швейцарської агенції з розвитку та співробітництва. © Дікаїн | фото: Андрій Соловей

Рухатися – це круто!