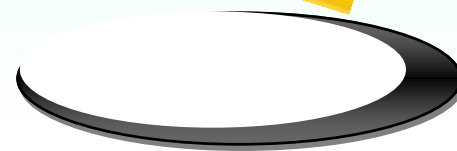


## Основи здорового способу життя молоді

1. Висипайтесь і прокидайтесь природним чином.
2. Будьте готові.
3. Робіть ранкову зарядку.
4. Плануйте режим харчування.
5. Не зациклюйтесь на невдачах.
6. Змініть спосіб життя і звички.
7. Навчіться відрізнити психологію успіху від непотрібних і шкідливих порад «як швидко схуднути без зусиль».
8. Ставте перед собою реалістичні цілі.



Молодь за здоровий спосіб життя

**ЗДОРОВ'Я - НАЙБІЛЬШЕ  
БАГАТСТВО!**

м. Тернопіль  
вул. Винниченка 6  
гурт. 5, кім. 610  
Телефон: моб. 0978583756  
Ел. пошта: murashka\_m@mail.ru

**«МОЛОДЬ ЗА  
ЗДОРОВИЙ СПОСІБ**

**купуючи**

**ЦИГАРКИ, ПИВО,  
чи СПИРТНЕ**

**ти фінансуєш**



**ГЕНОЦИД  
нашого народу**

sxe.km.ua



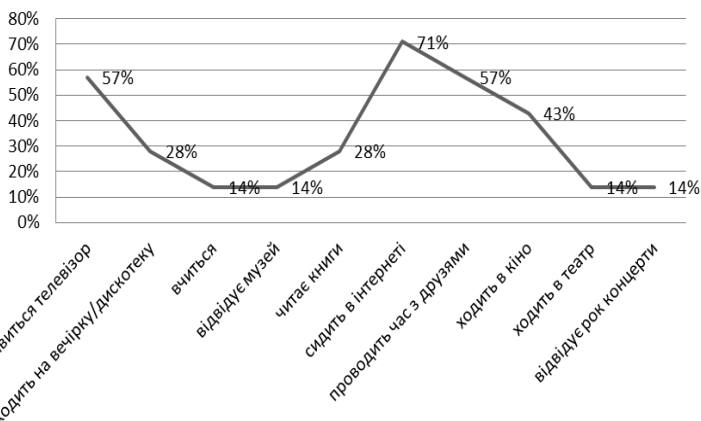
**«Гроші втратив – нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров'я втратив – все втратив».**



Моб. 0978583756

# “Здоровим бути модно”

Як молодь проводить вільний час

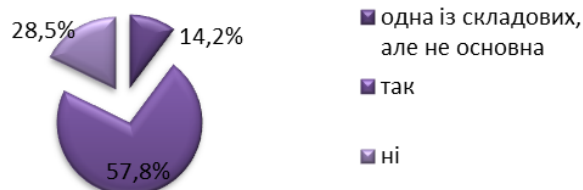


У діаграмі ми можемо простежити, що 71% молоді «зависає» в Інтернеті, в соціальних мережах, при цьому забуваючи, що відбувається навколо них. Забувають також про те, що у «зовнішньому» світі є й інші види активної діяльності: музеї, кіно, театри, концерти. Таким чином, ми самі своїми руками руйнуємо своє здоров'я.

Головне - замислитися про наслідки своїх дій. Зрозуміло, що для того, аби бути здоровим, потрібно докласти певних зусиль і не набувати шкідливих звичок.



## Чи вважаєте ви активний спосіб життя основною складовою?



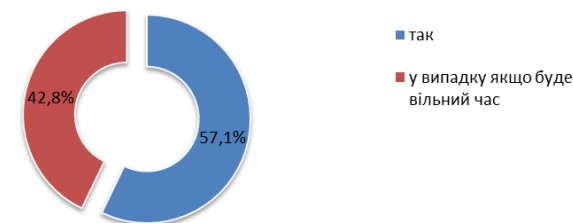
Важливою характеристикою особистості є її активність. На діаграмі зображено, що 57,8% молодих людей вважають активність складовою частиною, проте, не основною.

У нижче наведеній діаграмі бачимо, що у великій кількості молодих людей (33%) пріоритетні цілі не визначені, і в такому випадку вони незадоволені собою.

## Наскільки молодь задоволена сама собою



## Чи хотіли б ви відвідати захід "Здоровим бути модно"



## МОЛОДЬ ЗА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ

м. Тернопіль  
 вул. Винниченка 6  
 гурт. 5, кім. 610  
 Телефон: моб. 0978583756  
 Ел. пошта: murashka\_m@mail.ru