

Физикалық белсенділік туралы ғылым



Дене белсенділігінің пайдасын ғалымдар растады. Физикалық жаттығуды бүкіл отбасы өміріне қосу отбасымен уақыт өткізудің және белсенді болудың тамаша тәсілі болуы мүмкін.



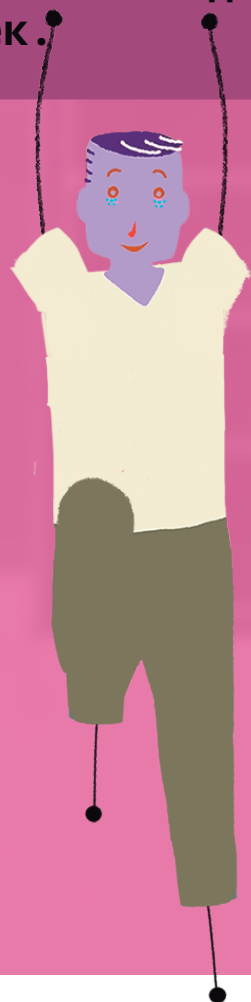
Физикалық белсенділіктің денсаулыққа пайдасы көп: ол жүректі нығайтады және сүйек жай-күйі мен физикалық дайындыққа ықпал етеді, қан қысымын төмендетеді, ұйқының сапасын жақсартады және қант диабеті қаупін азайтады.

Физикалық белсенділік мидың өсуін, қозғалыс дағдыларын және когнитивті дамуын ынталандырады. Бұл оқу барысы мен есте сақтау қабілетін жақсартады және балалардың мектептегі оқу барысын жақсартуға көмектеседі.

Физикалық белсенділік эндорфиндер мен дофаминді бөледі - табиғи ауырсынуды басатын дәрілер, олар сонымен бірге әл-ауқат пен бақыт сезімін тудырады және депрессия қаупін азайтады.

3 пен 5 жас аралығындағы балалар күн сайын кемінде 3 сағат белсенді ойын ойнауы керек.

6 жас пен 17 жас аралығындағы балалар күніне кемінде бір сағат орташа немесе белсенді әрекеттерге қатысуы керек.



ҚАМҚОРЛЫҚ ТУРАЛЫ ҒЫЛЫМ

Бақытты, дені сау, қамқор отбасыларды қолдау жөніндегі БҰҰ ЕҚЖБ бастамасы

Қосымша ақпарат пен сілтемелер үшін веб-сайтқа кіріңіз:

Франция мен Жапония халқының жомарт қолдауының арқасында мүмкін болды.

www.unodc.org/listenfirst



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime