



SAYANSI YA MAZOEZI NA MICHEZO



FAIDA ZA MAZOEZI NI NYINGI NA ZIMEANDIKWA VIZURI NA WANASAYANSI. KUJUMUISHA MAZOEZI AMBAYO FAMILIA NZIMA INAWEZA KUSHIRIKI PAMOJA INAWEZA KUWA NJIA NZURI YA KUKUZA MAZOEZA NA KUBORESHA WAKATI UNAOTUMIWA PAMOJA NA FAMILIA NA KUJINUFAISHA.

MAZOEZI YA KIMWILI YANA FAIDA NYINGI ZA AFYA: HUIMARISHA MOYO NA YANAWEZA KUSAIDIA KUBORESHA AFYA YA MIFUPA, HUPUNGUZA SHINIKIZO LA DAMU, KUBORESHA USINGIZI NA KUPUNGUZA HATARI YA UGONJWA WA KISUKARI.

PIA HUCHOHEA UKUAJI WA UBONGO, UBUNIFU NA UVUMBUZI. YANABORESHA UWEZO WA KUJIFUNZA NA UTUNZAJI KUMBUKUMBU NA HUSAIDIA WATOTO KUFAU-LU VYEMA SHULENI.

HOMONI ZINAZOTOLEWA NA MWILI NI 'ENDORPHINS' NA 'DOPAMINE'. VICHOCHEO HIVI NI NJIA YA ASILI YA KUTULIZA MAUMIVU NA PIA HUUNDA HISIA ZA USTAWI NA FURAHA, NA KUPUNGUZA HATARI YA MSONGO WA MAWAZO.

WATOTO WENYE UMRI WA MIAKA MITATU (3) HADI MITANO (5) WANAPASWA KUSHIRIKI KATIKA MAZOEZI AU MICHEZO YA KUSISIMUA KWA ANGALAU MASAA MATATU KILA SIKU.

WATOTO WENYE UMRI WA MIAKA SITA (6) HADI KUMI NA SABA (17) WANAPASWA KUSHIRIKI KATIKA MAZOEZI YA WASTANI HADI YA NGUVU KWA ANGALAU SAA MOJA KILA SIKU.



Kwa taarifa zaidi, tembelea:
www.unodc.org/listenfirst



Kwa hisani ya watu wa Ufaransa