



Үй-бүлөдөгү иш-аракеттер илими

Үй-бүлөдө убакыты сапаттуу өткөрүү – күчтүү, мамилеси жакшы үй-бүлөлөрдү курат. Тамак жасоо, сүрөт тартуу же музыка ойноо сыяктуу үй-бүлөлүк топтордун иш-аракеттери бири-бирине болгон мамилени, ишенимди, сүйүүнү бекемдейт жана туруктуураак жана өзүнө ишенген балдарды жаратат.



Үй-бүлөдөгү иш-аракеттер ымыркайлардын жана балдардын нейрондук өнүгүүсүнө түрткү берет. Ар бир жаңы тажрыйба балдардын мээ түзүлүшүндө, функциясында же экөөндө тең позитивдүү өзгөрүүлөргө түрткү берет.

Сапаттуу үй-бүлөлүк убакыт ачык баарлашууга өбөлгө түзөт. Ата-энелери менен көбүрөөк жигердүү убакыт өткөргөн балдар тобокелдүү жүрүм-турумга жана баңгизатты колдонууга азыраак тартылышат.

Социалдык изилдөөлөр үй жумуштарын аткарган балдар бактылуу, ден соолугу чың, кең пейил өнөктөш жана ийкемдүү кишилерге айланганын көрсөтөт.

Балдар тийүү, даам татуу, жыттоо жана угуу аркылуу үйрөнүшөт. Чогуу тамак жасоо – бул өз алдынчалуулукка көмөктөшүүчү чыгармачылык, пайдалуу иш-аракет.

Изилдөөлөр үй-бүлөлүк кечки тамактарды балдардын туруктуулугун жана өзүн-өзү сыйлоосун жогорулатууга, жогорку окуудагы жетишкендиктерге, психикалык жана физикалык ден соолуктун жакшырышына, ал тургай, баңгизатты кыянаттык менен пайдалануу жана тамактануу бузулууларынын тобокелдигин азайтууга байланыштырат.



КАМКОРДУК ИЛИМИ

Бактылуу, дени сак үй-бүлөлөрдү колдоо боюнча БУУнун БКБ демилгеси

Көбүрөөк маалымат жана шилтемелер үчүн төмөнкү дарекке кириңиз:

Бул Франциянын жана Япониянын элдеринин берешен колдоосунун аркасында мумкун болду.

www.unodc.org/listenfirst



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime