



# Физикалык иш-аракет илими



Физикалык иш-аракеттин пайдасы окумуштуулар тарабынан жакшы далилденген. Бүт үй-бүлө үчүн физикалык көнүгүүлөрдү киргизүү үй-бүлө менен убакыт өткөрүүнүн жана активдүү болуунун эң сонун жолу болушу мүмкүн.

Физикалык иш-аракеттин ден соолукка көптөгөн пайдасы бар: ал жүрөктү бекемдейт жана сөөктөрдүн ден соолугун жана жарамдуулугун жакшыртууга жардам берет, кан басымын төмөндөтөт, уйкунун сапатын жакшыртат жана диабет тобокелдигин азайтат.

Физикалык иш-аракет эндорфиндерди жана дофаминди, табигый ооруну басаңдатуучу заттарды бөлүп чыгарат, алар ошондой эле жыргалчылык жана бакыт сезимин жаратат жана депрессияга кабылуу тобокелдигин азайтат.

6 жаштан 17 жашка чейинки балдар күнүнө, жок дегенде, бир саат орточодон баштап, күчтүү иш-аракет менен алектениши керек.

Физикалык иш-аракет мээнин өсүшүнө, моторикасын жана когнитивдик өнүгүүсүнө түрткү берет. Бул окууну жана эс тутумду жакшыртат жана балдарга мектепте жакшыраак жетишкендиктерге жардам берет.

3 жаштан 5 жашка чейинки балдар күн сайын 3 сааттан кем эмес активдүү оюн менен алектениши керек.



## 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 мүмкүн болду.

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime