

Наука физической активности



Польза физической активности подтверждена учеными. Включение физических упражнений для всей семьи может стать отличным способом провести время с семьей и оставаться активным.

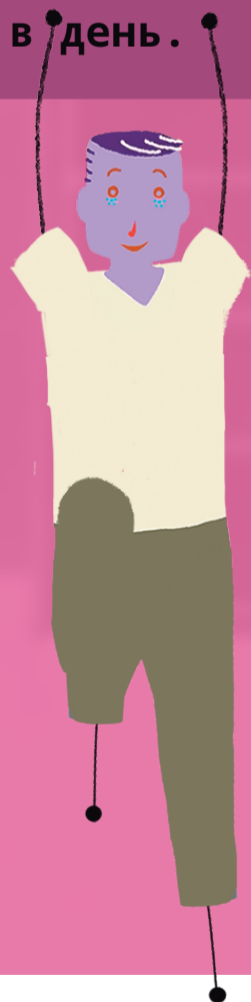
Физическая активность имеет много преимуществ для здоровья: она укрепляет сердце и может помочь улучшить здоровое состояние костей и физическую форму, снижает кровяное давление, улучшает качество сна и снижает риск диабета.

Физическая активность стимулирует рост мозга, двигательные навыки и когнитивное развитие. Это улучшает процесс обучения и память и помогает детям лучше учиться в школе.

Физическая активность высвобождает эндорфины и дофамин, естественные обезболивающие, которые также создают ощущение благополучия и счастья и снижают риск депрессии.

Дети в возрасте от 3 до 5 лет должны активно играть не менее 3 часов каждый день.

Дети в возрасте от 6 до 17 лет должны соблюдать умеренную или интенсивную активность не менее одного часа в день.



НАУКА УХОДА

Инициатива УНП ООН по поддержке счастливых, здоровых заботливых семей

Для получения дополнительной информации и ссылок посетите веб-сайт:

Это стало возможным благодаря щедрой поддержке Франции и народа Японии.

www.unodc.org/listenfirst



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime