



Илми «Фаъолияти ҷисмонӣ»



Манфиати фаъолияти ҷисмониро олимон хуб ҳуҷҷатгузорӣ кардаанд. Ба роҳ мондани машғулиятҳои ҷисмонӣ барои тамоми аъзои оила, ки дар он якҷоя иштирок менамоянд, метавонад роҳи беҳтарине бошад барои гузаронидани вақт дар оила ва фаъол будан.

Фаъолияти ҷисмонӣ барои солимӣ фоидаҳои зиёд дорад: он дилро мустаҳкам менамояд, ба солимии устухонҳо кӯмак намуда, ҳолати ҷисмониро хуб ниғаҳ медорад, фишори хунро поён мекунад, хобро беҳ мегардонад ва хавфи гирифторӣ ба бемории қандро паст месозад.

Фаъолияти ҷисмонӣ инкишофёбии мағзи сар, маҳоратҳои таҳриқӣ ва рушди идрокро меангезад. Он омӯзиш ва ҳофизаро беҳ гардонида, ба кӯдакон дар муваффақиятҳои таҳсилиашон мусоидат мекунад.

Дар натиҷаи фаъолияти ҷисмонӣ эндорфинҳо ва дофамин - дардтаскиндиҳандаҳои табиӣ хориҷ мешаванд ва ҳиссиёти тансиҳати хуб ва хушҳолӣ эҷод шуда, хавфи афсурдагӣ коҳиш меёбад.

Кӯдакони синни 3 то 5-сола бояд ҳар рӯз ҳадди ақалл 3 соат ба бозиҳои фаъол машғул шаванд.

Бачагони синни 6 то 17-сола бояд дар як рӯз ҳадди ақалл як соат ба машғулиятҳои мӯътадил ва фаъол машғул шаванд.



ИЛМИ «ҒАМХОРӢ»

«Аввал гӯш кунед», як ташаббуси Раёсати СММ оид ба маводи муҳаддир ва ҷинояткорӣ (UNODC) барои дастгирӣ намудани оилаҳои хушбахт, солим ва ғамхорона тарбиякунандаи фарзандон мебошад.

Барои ба даст овардани маълумоти бештар, лутфан ба сомонаи интернетии зерин ташриф оред:

