



# Jismoniy faollik ilmi



Jismoniy faollikning foydalari olimlar tomonidan tasdiqlangan. Butun oila uchun jismoniy mashqlarni yo'lga qo'yish oila bilan vaqt o'tkazish va faol bo'lishning ajoyib usulidir.

Jismoniy faollikning salomatlik uchun ko'plab foydalari bor: u yurakni mustahkamlaydi va suyaklarning holati va jismoniy tayyorgarlikni yaxshilashga yordam beradi, qon bosimini pasaytiradi, uyqu sifatini oshiradi va diabet xavfini kamaytiradi.

Jismoniy faollik miya o'sishini, harakat ko'nikmalarini va kognitiv rivojlanishni rag'batlantiradi. Bu ta'lim olish sifati va xotirani yaxshilaydi hamda bolalarning maktabda yaxshiroq o'qishiga yordam beradi.

Jismoniy faollik endorfin va dofamin, tabiiy og'riq qoldiruvchi moddalar ishlab chiqarilishini rag'batlantiradi, ular ham farovonlik va baxt hissini yaratadi va depressiya xavfini kamaytiradi.

3 yoshdan 5 yoshgacha bo'lgan bolalar har kuni kamida 3 soat faol o'ynashlari kerak.

6 yoshdan 17 yoshgacha bo'lgan bolalar kuniga kamida bir soat o'rtacha yoki kuchli jismoniy faollik bilan shug'ullanishlari kerak.



## G'amxo'rlik ilmi

Baxtli, sog'lom, g'amxo'r oilalarni qo'llab-quvvatlash bo'yicha BMT NJQKBning tashabbusi

Qo'shimcha ma'lumot olish va havolalar uchun quyidagi veb-saytga tashrif buyuring:

Bu Fransiya va Yaponiya xalqining saxovatli yordami tufayli amalga oshirildi.

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



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime