

ӨСПҮРҮМДӨРДҮН ФИЗИКАЛЫК АКТИВДҮҮЛҮГҮ

КҮН САЙЫН КЫЙМЫЛДА – БУЛ ДЕН СОЛУК, ЭНЕРГИЯ
ЖАНА ЖАКШЫ МААНАЙ.

ЭМНЕ ҮЧҮН КЫЙМЫЛДОО МААНИЛҮҮ?

ФИЗИКАЛЫК АКТИВДҮҮЛҮК:

- ЖҮРӨК, БУЛЧУҢ ЖАНА СӨӨКТӨРДҮ БЕКЕМДЕЙТ



- ДЕНЕНИ ТУУРА САЛМАКТА КАРМАЙТ



- КОНЦЕНТРАЦИЯНЫ ЖАНА ЭСТЕ КАРМООНУ ЖАКШЫРТАТ



- СТРЕССТИ АЗАЙТАТ



- КҮН БОЮ СЕРГЕК БОЛУУГА ЖАРДАМ БЕРЕТ



өспүрүмдөргө күнүнө кеминде 60
мүнөт активдүүлүк керек.



АКТИВДҮҮЛҮКТҮН КАНДАЙ ТҮРЛӨРҮ БАР?

Орточо активдүүлүк

Дем алуу бир аз тездетилет.

Мисалдар:

- тез басуу
- бий
- ролик тебүү
- жеңил велосипед
- мектептеги оюндар



Жогорку интенсивдүүлүк

Жүрөк тез согот, сүйлөө кыйын.

Мисалдар:

- чуркоо
- футбол, баскетбол, волейбол
- скакалка
- аэробика
- велосипедди катуу тебүү
- тоого чыгуу



КҮН САЙЫН ПАЙДАЛУУ АРАКЕТТЕР

- Отурууну азайт
- Узак отурганда дене чарчайт.
 - ар 45–60 мүнөт сайын кичине
- сергитүү
- • экран убактысын азайтуу
- • тепкич менен чыгуу
- 20–30 мүнөт жөө басуу
- Лифт эмес — тепкич
- Таңкы жана кечки 5 мүнөт сунуу
- Кыймылдуу оюндар, спорт
- Жетиштүү суу ичүү
- Экран алдында 2 сааттан көп эмес



Ар бир өспүрүм билиши
керек



- ✓ Норма – күнүнө **60** мүнөт
- ✓ Жогорку интенсивдүүлүк – кошумча пайда
- ✓ Күч көнүгүүлөрү – жумасына **3** жолудан
- ✓ Суу – ар дайым маанилүү
- ✓ Көп отурбай, көп кыймылда
- ✓ Спорт – маанайды, окууну жана өзүнө ишенүүнү жакшыртат

