



Psihologyň we ginekologyň mugt maslahaty üçin saglygy gorayşyň habarlar merkezinde ýerleşýän „gyzgyn“ telefona jaň edip ýa-da Y-PEER Ýaşlar merkezine yüz tutup bilersiňiz:

Aşgabat ş.
Magtymguly köç., 90 j.,
113-nji otag

tel.: **35 55 82**

Daşoguz ş.
Ýetginjekleriň
nesil saglygy merkezi

tel.: **3 66 98**



Sagdyn durmuş ýörelgesi



HEREKETE WE SAGDYN ÝAŞAÝYŞA GUJAK AÇ

Sport — öz bedeniňi sagdyn saklamak üçin iň esasy usullaryň biridir. Fiziki işjeňlik sizi ruhubelent eder!



Sen, megerem, sportuň özüň üçin peýdalydygy barada köp eşidensiň. Ýöne sen şeýle hem sportuň saňa özüňi oňat duýmaga, hakykatdan hem, kömek edip bilýändigini barada eşitdiňmi?



Bedenterbiýe sapaklarynda maşk etmek ýeterlik däl. Köp wagtyňyzy kompýuteriň ýa-da telewizoryň öňünde geçireniňizden günde bir sagatlyk gezelenç etmek peýdalydyr. Munuň üçin hatda ýörite maşklary hem ýerine ýetirmek gerek däl. Tigrinde gezmek, tans etmek, futbol ýa-da woleýbol oýnamak ýeterlikdir. Haýsydyr bir çylşyrymly zady etmek hem hökman däl, esasy zat — zygiderlilik.

Eger wagtyňyz ýok bolsa, onda towsulýan ýüp ýa-da halka bilen her iki sagatdan baş minutlyk sport maşklary bilen meşgullan. Liftden peýdalanman, basgançakdan ýöremek hem peýdalydyr.

Eger sen türgenleşik zalynda meşgullanýan bolsaň, howpsuzlygy berjaý etmek we bedene agram düşmezligi üçin gözegçilik astynda türgenleşmek zerurdyr.

