

INSONGA SPORT NIMA UCHUN KERAK?

Jamoaviy sport turlari



Yakka sport turlari



Suzish



Yoga



Yugurish



Og'ir
atletika



Har bir inson sport bilan shug'ullanishi kerak. Sport organizmni mustahkamlaydi, rivojlantiradi. Sport bilan shug'ullangan odam sog'lom bo'ladi. Sport irodani ham chiniqtiradi. Buning uchun esa sport turini to'g'ri tanlash kerak.



Sportchilar uchun qoidalar tuzing.

1. Kech uyg'onish	
2. Zararli ovqatlarni yeyish	
3. Kompyuter oldida ko'p o'tirish	
4. Ertalab badantarbiya qilish	
5. Cho'milish	
6. Sport to'garaklariga qatnashish	
7. To'g'ri ovqatlanish	
8. Chiniqish	
9. Vaqtida uxlash	
10. Vaqtida uyg'onish	
11. Yetarli miqdorda suv ichish	
12. Jismoniy mashqlar bajarish	