

Бадантарбия билан шуғулланинг



Инсон организми доимий ҳаракатда бўлмоғи ва уни чиниқтириб бориш зарур. Ҳар куни эрталаб 10-15 дақиқа жисмоний бадантарбия билан шуғулланиш инсоннинг кун давомида тетик бўлиб юришини таъминлайжи.

Эрталабки бадантарбия организм нонуштаси

Термиз туман ҳокимлиги

Ахборот хизмати