

به نام خدا

شروع فعالیت بدنی

برای سلامتی کودکان

تمرین‌ها، فعالیت‌ها، توصیه‌های تغذیه‌ای

استیفان جی. ررجیلیو

ترجمه:

دکتر حمید طباطبایی

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران جنوب

آزاده معماری



بامداد کتاب



بانداه کتاب

شروع فعالیت بدنی برای سلامتی کودکان

استیفان جی. ورجیلیو

ترجمه: دکتر حمید طباطبایی - آزاده معماری

نوبت چاپ: دوم - ۱۳۹۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: س - ۲۸۰ صفحه

شابک: ۳ - ۰۱۵ - ۲۰۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

فروست: ۶۲

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

ناشر همکار: نشر پرس

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

فروشگاه: تهران، خیابان انقلاب، ابتدای خیابان فخری، کوچه نیک‌بور، پلاک ۶ - تلفن: ۴۱۶۲

مرکز پخش - تلفن: ۴ - ۲۴۳ - ۶۶۴

فروشی آنلاین: www.bandaketaab.com

سرشناسه: ورجیلیو، استیفان، ج. ۱۹۵۰-م. Virgilio, Stephen J.

عنوان و نام پدیدآور: شروع فعالیت بدنی برای سلامتی کودکان: تمرین‌ها، فعالیت‌ها و توصیه‌های استیفا

جی. ورجیلیو؛ ترجمه حمید طباطبایی، آزاده معماری.

مشخصات نشر: تهران: بانداه کتاب، ۱۳۹۶

مشخصات ظاهری: ۲۸۰ صفحه

شابک: ۳ - ۰۱۵ - ۲۰۶ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

بازداشت: عنوان اصلی: Active start for healthy kids: activities, exercises and nutritional tips

فهرست مطالب

پسکتبال کودکان - سنین ۲ الی ۳ سال	۷
۸۵	مقدمه مترجمان
جستجوی زیاده - سنین ۲ الی ۳ سال	۹
۸۱	مقدمه
لانه سنجاب - سنین ۲ الی ۳ سال	۱۳
۸۲	فصل ۱ - بیابید با هم شروع کنیم
بازی با حباب ها - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷
۸۴	فعالیت بدنی برای کودکان جوان: فلسفه
وقت استراحت و تلویزیون - سنین ۲	۲۶
الی ۶ سال	۳۰
۸۶	خلاصه
بازی جستجوی تخم مرغ های عید -	۳۱
سنین ۲ الی ۶ سال	۳۲
۸۷	فصل ۲ - اصول بازی
بازی در ساحل - سنین ۲ الی ۶ سال	۳۳
۸۸	تربیت بدنی
۶	توجه به حیطه تعادل
۸۹	شروع فعالیت
پرتاب و بالا انداختن اسفنج - سنین ۲	۴۵
الی ۶ سال	۴۸
۹۰	خلاصه
۹۱	فصل ۳ - تغذیه برای تندرستی
تعدنامه فعال - بازی خانواده - سنین ۲	۵۱
الی ۶ سال	۵۶
۹۲	پروزی بر موانع
۹۵	۱۰ راهنمایی غذایی برای والدین
پیاوه روی و بازی با القبا - سنین ۲ الی ۶ سال	۵۱
۹۶	معلمان
۹۷	بیابید خوردن را شروع کنیم
۹۸	بازی های فعال غذایی
۹۹	رنگین کمان غذا - سنین ۲ الی ۶ سال
توب بازی در ساحل - سنین ۲ الی ۶ سال	۶۶
۶	تکمیل کردن هرم - سنین ۴ الی ۶ سال
۶۸	غذای سالم و مضر - سنین ۴ الی ۶ سال
۷۰	ماهگیری سالم - سنین ۴ الی ۶ سال
۷۲	خلاصه
۷۴	فصل ۴ - لذت خانوادگی، فعالیت بدنی
۷۵	آب بازی - سنین ۲ الی ۳ سال
۷۸	باغ وحش - سنین ۲ الی ۳ سال
۷۹	

۱۳۱	ابر معلق	۱۰۰	سال
۱۳۱	چرخش مج	۱۰۱	فرار از خیس شدن - منین ۴ الی ۶ سال
۱۳۲	طوفان و گردباد	۱۰۲	خلاصه
۱۳۲	گنبد بزرگ	۱۰۳	فصل ۵ بیابید تمرین کنیم
۱۳۳	بالا رفتن حباب	۱۰۴	راهنمایی عمومی برای تمرین
۱۳۳	پاپ کورن	۱۰۵	مرحله فعالیت بدنی
۱۳۳	مازها شنا کنند	۱۰۶	تسعه مربی
۱۳۵	بالا آوردن یک دسته	۱۰۸	پاس بردن سر
۱۳۶	بردن دست به عقب	۱۰۸	به پهلوی نگاه
۱۳۷	بالا آوردن هر دو دسته	۱۰۸	خم کردن سر
۱۳۸	پرس سینه	۱۰۹	پرواز فرشته
۱۳۹	کشش کمان	۱۱۰	رسانیدن دستها
۱۴۰	پروانه در جلو	۱۱۱	بدن
۱۴۱	پروانه در پشت	۱۱۱	دست در جلوی بدن
۱۴۲	کشش از پهلوی	۱۱۲	نشستن و چرخاندن تنه
۱۴۳	راه رفتن نظامی	۱۱۲	در آغوش گرفتن زانو
۱۴۴	لگد به عقب	۱۱۴	کشش عضله همسترینگ
۱۴۵	حرکت ضربدری	۱۱۵	کشش عضله چهارسر رانی
۱۴۶	پرتاب و گرفتن	۱۱۶	کشش عضلات پشت ساق پا
۱۴۷	پاس از بالای سر	۱۱۹	خیزیدن فوک آبی
۱۴۸	چرخش و پاس	۱۲۰	خیزیدن خرچنگ
۱۴۹	پاس	۱۲۱	لوکوموتیو
۱۵۰	هُل و مار دادن	۱۲۲	راه رفتن لاک پشت
۱۵۱	نشستن و لیج کردن	۱۲۳	جمع شدن
۱۵۲	درست بنشینید	۱۲۴	راه رفتن سوسمار
۱۵۴	بچه خارق العاده	۱۲۵	شنا ثابت بر روی زمین
۱۵۵	باز کردن پشت	۱۲۶	دراز و نشست جوانان
۱۵۶	راه رفتن	۱۲۷	نوار گردان
۱۵۷	پشت به پشت	۱۲۸	نشستن با کمک دیوار
۱۵۸	پهلوی به پهلوی	۱۲۹	بالا بردن پاشنه پا
۱۵۹	برای تفریح بدوید	۱۲۹	برداشتن کاغذ
۱۵۹	راه بروید و حرف بزنید	۱۳۰	تکان دادن توپ
۱۶۰	قدم زدن در دشت	۱۳۱	سرازیر کردن چتر
۱۶۰	پريدن به شکل های مختلف		

۱۸۹	چتر قوی	۱۶۱
۱۹۰	تمرین ایستگاهی	۱۶۱
۱۹۰	خلاصه	۱۶۲
۱۹۱	فصل ۶- بازی‌ها را شروع کنید	۱۶۵
۱۹۱	۱۰ شاخص برای رشد بازی‌ها	۱۶۵
۱۹۲	جنگل حیوانات - سنین ۲ الی ۳ سال	۱۶۹
۱۹۲	گوشه‌ها و گربه‌ها - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۰
۱۹۳	شکارچی‌ها و خرس‌ها - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۷۲
۱۹۳	حباب - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۷۲
۱۹۴	خلاصه	۱۷۳
۱۹۵	فصل ۷- مهارت‌ها و هیجان‌ها	۱۷۴
۱۹۵	هفت اصل ساده در توسعه مهارت‌ها	۱۷۴
۱۹۶	وضعیت و شکل بدن - سنین ۲ الی ۳ سال	۱۷۴
۱۹۶	خزیدن زیر تار عنکبوت - سنین ۲ الی ۳ سال	۱۷۴
۱۹۹	بامیه - سنین ۲ الی ۳ سال	۱۷۴
۲۰۰	عربه زدن - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۰۲	بولینگ - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۰۳	کاج آغ - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۰۵	زنگ داشت - توپ در هوا - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۰۷	مانند ورزش‌ها - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۰۹	راهروی هوش - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۱۰	شمع - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۱۱	بولینگ - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۱۲	دروازه فوتبال - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۱۴	ذخیره کردن توپ - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۱۵	توپ و همبازی - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۷۴
۲۱۷	حرکات کاوشگرانه - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۷۴
	حرکت عکس‌ها - سنین ۲ الی ۶ سال	۱۷۹
	سنباب در درخت - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۸۱
	لمس اشیاء - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۸۲
	قلب رو به قلب - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۸۳
	غلط زدن برای آمادگی - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۸۴
	کشاورزها و چوب‌بُرها - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۸۵
	ماهگیری - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۸۶
	زنبورهای کارگر - سنین ۴ الی ۶ سال	۱۸۷

۲۵۴	نکات کمک‌کننده	۲۱۸	فوتبال گلف - سنین ۴ الی ۶ سال
۲۵۵	وضعیت تنفس	۲۲۰	خلاصه
۲۵۵	شمع	۲۲۲	فصل ۸ - ریتم و حرکت
۲۵۶	نفس کشیدن با بادکنک	۲۲۳	توصیه‌هایی برای حرکات و حرکات
۲۵۷	وضعیت‌های ایستاده	۲۲۴	ریتمیک
۲۵۷	درخت	۲۲۵	مراعات توسعه تجربه‌ها با موسیقی
۲۵۸	کوهستان	۲۲۷	نوبت - سنین ۲ الی ۳ سال
۲۵۹	فهرمان	۲۲۸	رایج - سنین ۲ الی ۳ سال
۲۶۰	پرنده	۲۲۸	چنین - سنین ۱۲ الی ۱۳ سال
۲۶۱	وضعیت‌های روی زانو	۲۳۰	ما دور بو - نوبت حلقه - سنین
۲۶۱	گریه و شتر	۲۳۱	۲ الی ۶ سال
۲۶۲	سنباب	۲۳۳	رقص سایه - سنین ۲ الی ۶ سال
۲۶۳	شتر مرغ	۲۳۵	رقص روی طناب - سنین ۲ الی ۶ سال
۲۶۴	وضعیت‌های نشسته	۲۳۵	پارو بزن، پارو بزن، در قایق پار بزن
۲۶۴	ستاره	۲۳۶	سنین ۲ الی ۶ سال
۲۶۵	گل	۲۳۸	رقص مجسمه‌ها - سنین ۲ الی ۶ سال
۲۶۶	دسته گل	۲۳۸	پیرمرد - سنین ۲ الی ۶ سال
۲۶۷	وضعیت‌های خوابیده	۲۳۹	اگر خوشحال هستید و می‌دانید - سنین
۲۶۷	ابر	۲۴۱	۲ الی ۶ سال
۲۶۸	ستاره دریایی	۲۴۳	موج سواری - سنین ۲ الی ۶ سال
۲۶۹	گل‌ها	۲۴۵	موسیقی - سنین ۲ الی ۶ سال
۲۷۰	وضعیت‌های حرکتی	۲۴۶	سیرک - سنین ۲ الی ۶ سال
۲۷۰	رنگین کمان	۲۴۷	ریتم قطار - سنین ۴ الی ۶ سال
۲۷۰	میز	۲۴۸	حرکت دایره - سنین ۴ الی ۶ سال
۲۷۱	بازی	۲۴۹	جرخ اتوبوس - سنین ۴ الی ۶ سال
۲۷۱	یوگای یخ‌زده	۲۴۹	رقصیدن روی خط - سنین ۴ الی ۶ سال
۲۷۱	روئیدن گل	۲۵۱	خلاصه
۲۷۲	وضعیت عکس‌ها	۲۵۲	فصل ۹ - یوگا برای بچه‌ها
۲۷۳	خلاصه	۲۵۳	
	ضمیمه الف - وب‌سایت‌های مرجع		
۲۷۴			
۲۷۵	ضمیمه ب - تمرینات آسیب‌زننده		
۲۷۹	واژه‌نامه		

پدیده مترجمان

زندگی پرمشغله امروزی تا حدی والدین را گرفتار کرده که آنها را از مهمترین هدف تلاش های روزمره که زندگی بهتر به همراه تربیت کودکانی سالم می باشد، غافل کرده است. آینده جامعه و پیشرفت آن در گرو تربیت نسلی سالم با توجهی همه جانبه در خصوص فعالیت های بدنی و تغذیه کودکان است. از طرفی معلمان و پرستاران که در گذشته مسئولیتی سنگین را پس از والدین در این مسیر بر عهده دارند که با تعامل و بحث با والدین آنها در شناختن و درک نیازهای بدنی و غذایی کودکان می توانند گام های مهمی برای آینده سازان جامعه بردارند.

توسعه روزافزون بازی های رایانه ای، تنوع برنامه های تلویزیونی و بسیاری موارد دیگر همه باعث تحرک بدنی کمتر کودکان از سویی و رشد فزاینده غذاهای آماده، فروشگاه های زنجیره ای مواد غذایی (فست فودها)، مواد غذایی با قند، چربی و سدیم بالا از سویی دیگر باعث گردیده تا کودکان نسل امروز به نسبت نسل گذشته چاق تر شوند. فعالیت بدنی و عادات غذایی مثبت را می توان از دوران کودکی، حتی از سنین ۲ سالگی با توجه به نیازمندی های مراحل رشدی به کودکان آموزش داد.

کتاب حاضر تجربیات بیش از ۲۵ سال آقای دکتر استیخان رجیلیو متخصص سلامتی کودکان است. وی تلاش نموده تا با توجه به اهمیت اجزای آمادگی جسمانی مرتبط با سلامتی کودکان فعالیت هایی شاد، لذت بخش، ساده و کم هزینه برای سنین ۲ الی ۶ سال طراحی نماید. با راهنمایی های این کتاب خواهید توانست در رشد و توسعه عادات مثبت که در آینده برای کودکان مهم خواهد بود، نقشی کمک کننده و مؤثر داشته باشید. در این کتاب فعالیت های

۸ شروع فعالیت بدنی برای سلامتی کودکان

بدنی متناسب با مراحل رشدی کودکان جهت کمک به والدین، معلمان و پرستاران کودک از جمله موارد زیر ارائه شده است:

● بیش از ۵۰ تمرین و فعالیت برای انعطاف‌پذیری، آمادگی عضلانی و

استقامت قلبی - تنفسی

● ۲۰ فعالیت شاد خانوادگی

● ۱۶ فعالیت برای مهارت‌های حرکتی

● ۲۱ وضعیت یوگا و بازی

● ۱۲ فعالیت رقص و رقص

● ۱۰ برنامه‌های تغذیه‌ای

● دستورالعمل‌های سلامت قلب کودکان

کمک به درگیر کردن کودکان در تمرینات با هدف بهره‌وری آنها از مزایای فعالیت بدنی در سال‌های آتی وظایف اصلی ما به عنوان والدین و یا معلمان است. «شروع فعالیت بدنی برای بچه‌ها» در جهت کامل‌تر، طولانی‌تر و بهتر کردن زندگی نسل آینده است.

حمید طباطبایی

آزاده معماری

مقدمه

«کدام هنگام تولد سرشار از احساسات شگفت‌انگیز است، او نیازمند همراهی فردی بزرگ بوده، کسی که بتواند از او بهره‌برد، لذت و شادی را با او تجربه کند، و او را نه تنها به معما و رموز جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، بلکه برای حل کند»^۱ راسل بارکس.

کودکان چون حاکت در دست دارند. آنها با غریزه‌ای برای فعالیت‌های بدنی، دویدن، بازی کردن، پریدن، قصیدن و امثال آن به دنیا می‌آیند ولی چرا میزان چاقی دوران کودکی به صورت انفرادی در کشورها افزایش می‌یابد؟ طبق اطلاعات مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها^۱ (۲۰۰۲)، میزان اضافه وزن و چاقی کودکان در ایالات متحده بیش از دو برابر در بیست سال گذشته گردیده، همچنین نتایج مطالعات حاکی از کاهش فعالیت بدنی در مدارس ابتدایی و حتی جوانان دبیرستانی است. چه اتفاقی را به عنوان جهان در بیش از دو دهه اخیر افتاده است؟

مشغله و گرفتاری به همراه پیشرفت سریع، شیوه زندگی جدید و پنهان شدن در پشت فرهنگ جدید غذاهای سریع^۲، تفریحات و سرگرمی‌های بدون تحرک، باعث شده است تا توجه کمتری به اهمیت اهداف بهداشتی و فعالیت‌های بدنی و عادت تغذیه سالم در خصوص ذهن، اقتصاد، احساس و زندگی بهتر کودکان خود داشته باشیم. نتیجه آن شده است که نسل جوان، افرادی چاق شده‌اند که غذای خود را نزدیک تلویزیون یا نمایشگر کامپیوتر صرف

1. Center for Disease and Prevention (CDC)

2. Fast food

می‌کنند. کودکان امروزی هشت ساعت در روز را نشسته‌اند که در حدود ۴ ساعت از آن را به تماشای تلویزیون و بازی با ابزارهای مختلف رایانه‌ای می‌پردازند. بنابراین، ثابت می‌شود که این کودکان با اضافه وزن و بی‌تحرک ۷۵٪ شانس ادامه این الگو را تا دوران بزرگسالی خواهند داشت (اوگدن و همکاران^۱ ۲۰۰۲) چگونه باید این الگو را برعکس و زیر و رو کرد؟

من بیش از ۲۵ سال در خصوص سلامتی کودکان تحقیق کرده و مطالب زیادی را آموخته‌ام. در دهه ۱۹۸۰ برنامه و طرحی را تحت عنوان «قلب زرنگ»^۲ با کمک همکاران خود (برینسون و همکاران^۳ ۱۹۹۸) ارائه کردم. که مقایسه و ارزیابی این برنامه برای سلامت با تغییر در عادات تغذیه و فعالیت‌های بدنی کودکان بین ۲ الی ۶ سال بود. دیدگاه و رویکرد «قلب زرنگ» طراحی مدلی بوده که خانه، منزل، مدرسه و اجتماع را در بر می‌گرفت. هدف، ایجاد تأثیر و تغییرات مؤثر در کلیه آموزش‌های محیطی کودکان بود که امکان آمادگی برای رفتارهای مثبت را در شبه زندگی سالم با اهداف طولانی مدت بیاموزند.

نتایج این مطالعه و کسب تجربه من حاصل همکاری با معلمان، پزشکان، سیاست‌مداران، والدین و گروه‌های رهبری سالم بود که باعث امیدواری من شد. من واقعاً امیدوار بودم که اپیدمی چاقی در ردی از روزه سرگشت‌پذیر بوده ولی به گروهی اثرگذار نیازمند است. هنگامی که رویکرد قلب زرنگ را به عنوان مدلی تطبیق‌پذیر در جهان ارائه کردم، نتیجه قابل توجه و عالی بود که انتظار آن را داشتم.

یافته قابل توجه کار من، اقدام ساده و اولیه‌ای جهت رفتارهای سالم کودکان بود. مدل «قلب زرنگ» طرح و مدلی برای دستیابی کودکان دبستانی به سلامتی قبل از توسعه رفتارهای سازش‌پذیر سلامتی در زندگی بود. بنابراین عادت به

1. Ogden et al.

2. Heart smart

3. Berenson et al.

سلامتی با اهداف بلندمدت باید ادغام شود و اگر به جمعیت پیش‌دبستانی دسترسی نداشته باشیم پیشگیری واقعی صورت نخواهد گرفت.

کار من در دهه ۱۹۹۰ با علاقه به نوگرایی و اشتیاق شدید به کودکان نوپا و پیش‌دبستانی اما با تفکری متفاوت ادامه یافت. بیشتر توجه بر روی فواید به‌الیت‌های بدنی از جمله بازی، حرکات بامعنی و تعاملات اقتصادی بود. در خلال رص چگونگی کمک شاخص‌های مثبت از جمله شکل بدن کودک، افزایش تفکر فردی، درک اهمیت تغذیه برای فعالیت بدنی و ایجاد عادات تغذیه مناسب جهت کنترل وزن که باعث زندگی خوب و سالم خواهد بود، مطالبی را آموختم و به نگارش درآدم.

مبنای کار من در برنامه «ب زنگ» درک این موضوع بود که رفتارهای شیوه زندگی باید در سنین پایین توسعه یابد و اینکه با این مجموعه مؤثر می‌توان حداکثر نتایج را که بکتاب بنابر این، کتاب حاضر بر اساس دو اصل مهم استوار است:

- از ابتدا شروع کنید: تجربه و آموزش کودکان در خصوص فواید و فعالیت‌های بدنی و زندگی سالم در دوران ۲ الی ۶ سالگی باعث توسعه و رشد رفتارهای مثبت خواهد شد که می‌تواند تا دوران بزرگسالی ادامه داشته باشد.
- اثر گروه: والدین، پدر و مادر بزرگ، معلم، پرستار کودکان، پزشک به تنهایی نمی‌تواند کاری انجام دهد. برای اثرگذاری بر روی سلامت کودکان خود، نیازمند کمک‌ها افرادی هستیم که در زندگی آنان با ارزش هستند. این کتاب قصد دارد تا منبعی باشد برای کسانی که می‌خواهند به طریقی متقابل بر روی کودکان سنین ۲ الی ۶ سال تأثیرگذار باشند. فصل اول پیشنهاداتی را جهت بالا بردن آگاهی در خصوص مشکلات چاقی کودکان و اهمیت آغاز فعالیت‌های بدنی و فصل دوم هرم فعالیت‌های بدنی جدیدی را با راهنما به خوبی برای کودکان جوان ارائه می‌دهد. فصل سوم راهنمای تغذیه‌ای را بر اساس

اطلاعات سازمان کشاورزی ایالات متحده^۱ و هرم توصیه شده تغذیه برای کودکان سنین ۲ الی ۶ سال را معرفی کرده و به بحث در خصوص اهمیت قابل توجه تعادل بین انتخاب فعالیت بدنی و عادات تغذیه‌ای خواهد پرداخت و همچنین راهنمایی‌هایی برای تغییر در رفتارهای غذایی کودکان شامل دستورالعمل‌های سلامتی که باعث نشاط کودکان می‌گردد ارائه خواهد شد.

در فصل چهارم پیشنهاداتی جهت فعالیت‌های تفریحی خانوادگی و فصل پنجم الی نهم تعداد زیادی تمرینات، بازی‌ها، رقص و فعالیت‌های ریتمیک، مهارت‌ها، حرکات یوگا برای کودکان جوان بیان می‌شود. توضیح هر فعالیت نامناسب، تعیین و مطابقت با مرحله رشدی (سنین ۲ الی ۳ و سنین ۴ الی ۶)، مدت، ابزار و وسائل مورد نیاز و همچنین تعدیل و تغییر می‌باشد.

هماهنگی بین تفریح و فعالیت‌های مهیج روزانه کودکان همه روزه باید صورت گیرد، ولی باید به اهمیت تدریجی رشد و راهنمایی‌هایی که در مقدمه هر فصل آمده است، توجه کنید. به این ترتیب، چگونگی آموزش فعالیت بدنی به کودکان و اهمیت آن را خواهید آموخت.

به خاطر داشته باشید اشتیاق، حمایت و تشویق شما از اهمیت فعالیت‌های بدنی و توجه به عادات غذایی کمک مؤثری به نسل جوان آینده و زندگی همراه با سلامتی آنان خواهد کرد.

بیایید این فعالیت‌ها را با هم شروع کنیم!