

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۰ - طلوع آفتاب: ۶:۱۹ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۰ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۱ - اذان مغرب: ۱۷:۱۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۲۹ ▼ ۲۱	▲ ۳۰ ▼ ۱۹	▲ ۲۹ ▼ ۲۲	▲ ۲۸ ▼ ۲۱	▲ ۳۱ ▼ ۱۹	▲ ۲۶ ▼ ۱۱	▲ ۳۰ ▼ ۲۰	▲ ۲۸ ▼ ۲۳

کودک و نوجوان

فواید و اثرات مثبت قابل توجه ورزش برای کودکان

فعالیت فیزیکی در کودکان به دلایل مختلفی مهم است چراکه به کاهش اضافه وزن و چاقی کمک میکند. افزایش قدرت در ماهیچه ها و استخوان ها و حتی افزایش تمرکز در مدرسه را بهبود میبخشد. ورزش یک جزء حیاتی از رشد هر کودکی است که پایه های زندگی سالم را در بر می گیرد. فواید و اثرات قابل توجه حرکات ورزشی روی جسم و ذهن کودکان را در ادامه با دقت بیشتری بررسی خواهیم کرد.

ارتقاء رشد و توسعه سلامتی: این مزایا همچنان تا بزرگسالی ادامه می یابد به این دلیل که بچه هایی که ورزش می کنند به احتمال زیاد ورزش را در بزرگسالی ادامه می دهند.

کمک به دست آوردن و حفظ وزن سالم: چاقی کودکان در استرالیا یک مشکل مهم است. ورزش منظم همراه با رژیم غذایی سالم می تواند به کاهش احتمال ابتلا به اضافه وزن و چاقی کودک کمک کند. اگر کاهش وزن نیاز است، ورزش می تواند آن را به روش سالم کاهش دهد.

سلامت قلبی عروقی را بهبود می بخشد: قلب مهم ترین عضله است که در طول فعالیت بدنی تمرین می کند؛ ورزش منظم به کاهش عوامل خطر بیماریهای قلبی عروقی مانند کلسترول بالا، فشار خون بالا، دیابت نوع ۲ و چاقی کمک می کند.

تعادل، انعطاف پذیری، هماهنگی و قدرت را بهبود می بخشد: مهارت های تعادل و هماهنگی برای زندگی روزمره ضروری است؛ قدرت عضلانی بهبود یافته و انعطاف پذیری، باعث بهبود سلامتی و آمادگی جسمانی کودک می شود.

کمک در توسعه مهارت های حرکتی: مهارت های حرکتی شامل استفاده از ماهیچه ها در دست به خصوص در انگشتان دست است که در نوشتن، تغذیه و پوشاندن پیراهن مهم است. بهبود مهارت های حرکتی در کودکان، راه رفتن بسیار مهم است زیرا وضعیت بد در کودکان می تواند باعث خستگی، درد پشت و گردن و سردرد شود.

حرکات کششی باعث افزایش تمرکز و مهارت تفکر: مطالعات نشان داده اند که ورزش باعث پیشرفت تحصیلی کودک می شود. ورزش مغز شما را برای کار با

حداکثر ظرفیت آماده و تولید سلول های عصبی را افزایش می دهد. اضافه وزن و چاقی نیز به پیشرفت شناختی، مدرسه و بعد از زندگی پیوند خورده است.

ورزش، باعث افزایش اعتماد به نفس است: این ممکن است مربوط به ورزش و توانایی آن برای تقویت خلق و اضطراب است. تقویت ورزش خود باشد.

استرس را کاهش می دهد و باعث آرامش می شود: ورزش یک روش فوق العاده برای از بین بردن استرس و اضطراب است. زیرا کودکان می توانند از این مشکلات متأثر شوند. همچنین می تواند خواب را بهبود بخشد که برای سلامتی و سلامت کلی کودک ضروری است.

فرصت هایی را برای توسعه مهارت های اجتماعی و ایجاد دوستان فراهم می کند: ورزش در یک گروه، مخصوصاً در یک تیم، فرصتی برای کودک فراهم می کند تا دوستان جدید و کار را به عنوان یک تیم انجام دهد.

فواید و بهبود روابط اجتماعی کودکان با ورزش: معلمان ورزش چند فرضیه دارند که چرا ورزش برای شناخت مفید است. اولاً اعتقاد بر این است که جریان خون و اکسیژن با ورزش در مغز بهبود میابد. همچنین نشان داده شده است که افزایش سطوح نورآدرنالین و اندورفین ها موجب کاهش استرس و بهبود خلق و خوی می شود. نهایتاً، ورزش نشان داده است که سلول های عصبی جدید ایجاد می کنند و از تباطؤ بین آنها را بهبود می بخشد. مطالعات نشان داده است که هنگام ورزش سلول های عصبی پروتئین آزاد می کنند که به عنوان نوروتروفی شناخته شده است.

فواید ورزش برای مغز و هوشمندی کودکان: به طور خاص، به عنوان فاکتور نورویپاتیک مغز (BDNF) اشاره می شود، باعث می شود که بسیاری از مواد شیمیایی دیگر که سلول های عصبی را تقویت می کنند، تأثیر مستقیم بر سلامت مغز و در نتیجه یادگیری دارند؛ علاوه بر این پاسخ های فیزیولوژیکی پیشنهاد شده، مشارکت منظم کودکان در فعالیت های ورزشی ممکن است رفتار کودک را در کلاس افزایش دهد و سطح تمرکز بر محتوای آموزشی درس ها را نیز افزایش دهد. مطالعات انجام شده در مورد

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث

تاسقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا

مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش

۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه

غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید

بیمه نامه

هر چهره ای بالبخند زیباتر می شود

بیمه نامه حوادث خانواده



به آسایش لبخند برزید

یکشنبه ۲ آذر ۱۳۹۹، ۶ ربیع الثانی ۱۴۴۲، ۲۲ نوامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۶۱۷ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته
خطرات خیلی عجیب هستند، گاهی اوقات می خندیم به روزهایی که گریه می کردیم و گاهی گریه می کنیم به یاد روزهایی که می خندیدیم!
«هاروکی موراکامی»

آموزش آشپزی

«بورک ترکیه ای»



مقداری روغن تفت دهید تا طلایی شود.
۲. سپس سیب زمینی های پخته را ریز خرد کنید (بسیار رنده کنید) و به پیاز اضافه کنید. کمی نمک و فلفل بزنید و پس از کمی تفت دادن از روی حرارت بردارید.
۳. پس از اینکه مواد را از روی حرارت برداشتید پیازها را اضافه و کمی مخلوط کنید.
۴. خمیرها را به نوبت بساز کنید و روی خمیرها کمی زرده بمالید سپس مقداری از مخلوط آماده داخل خمیر بریزید. لبه دیگر خمیر را برگردانید و برای اتصال لبه های خمیر کمی زرده تخم مرغ بزنید (زرده تخم مرغ مانند چسب عمل می کند).
۵. کف سینی را چرب کنید سپس خمیرهای آماده را کف قالب بچینید. سینی را درون فر با درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتیگراد به مدت ۲۰-۳۰ دقیقه بپزید، پس از آماده شدن بورکها را به همراه سس دلخواه سرو کنید.

مواد لازم:
خمیر یوفکا: مقدار لازم
سیب زمینی: ۳ عدد
پیاز: ۱ عدد
روغن زیتون: مقداری
پنیر خامه ای: ۱۰۰ گرم
پنیر پیتزا: ۱۰۰ گرم
زرده تخم مرغ: ۱ عدد
نمک و فلفل: به مقدار لازم

طرز تهیه:
۱. سیب زمینی ها را بپزید، پیاز را خرد کنید و در

نکته: هر چیزی که بخواهید می توانید داخل بورک بریزید؛ از گوشت و مرغ تا سبزیجات

عکس روز



پایین زیبا

بهسازی و اصلاح میادین جزیره کیش



عکس ها: جعفر همافر

