



به نام خداوند جان و خرد

باران پاییزی نرم نرمک می بارید. از پشت پنجره به بارش باران نگاه می کردم که به یاد صورت مهربان پدر بزرگم افتادم که می گفت: «یکی از بهترین وقت ها برای دعا کردن هنگام بارش باران است. من هم دستهایم را به سوی آسمان بلند کردم و دعا کردم.»

معلم ورزش به کلاس آمد و گفت: «بچه ها، امروز زمین برای ورزش کردن مناسب نیست؛ بنابراین در کلاس درباره ی چند موضوع گفت گو می کنیم.»

ورزش و تغذیه مناسب به بزرگ شدن جسم و سلامتی ما کمک می کند تا به رشد ذهنی و فکری نیز برسیم و همانطور خواهیم دید تغییراتی در نیازها و توانایی های ما به وجود می آید.

پس برای انرژی بدن و درست کار کردن سیستم آن در کنار ورزش از چرخه غذایی که شامل: گروه گوشت ها، حبوبات، لبنیات، میوه جات و سبزی ها و به مقدار کم چربی می باشد، نیز باید استفاده کنیم.

در کنار آن خوراکی هایی را نشانمان داد که برچسب سلامت داشت و تاکید کرد که موقع استفاده از آن ها به برچسب سلامت آن توجه کنیم تا بیمار نشویم.