

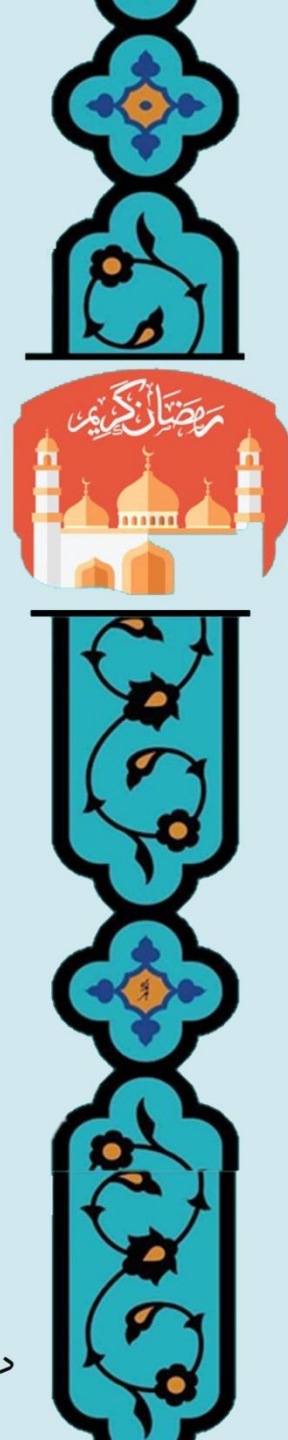
# گزارش کارگاه توانمندسازی دانش آموزان تغذیه سالم و اثرات آن در روزه داری و پیشگیری از کرونا

لا اله الا الله



واحد فرهنگی

دبیرستان فرزانگان (۴)

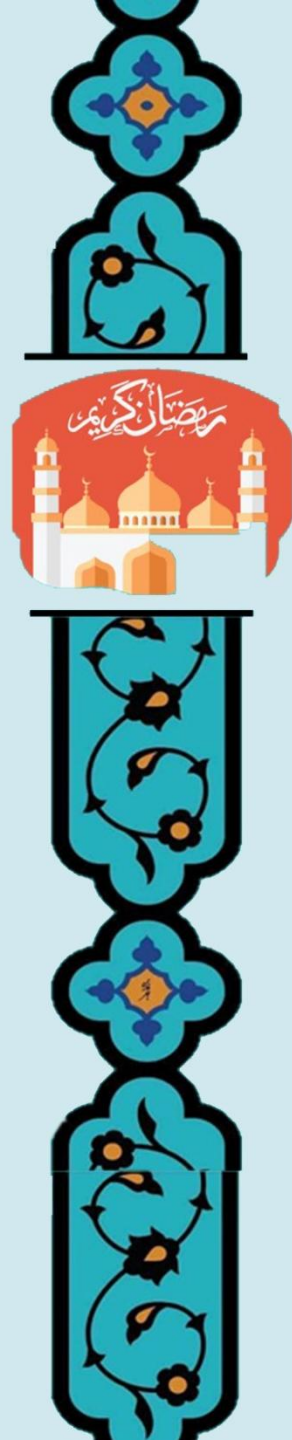


\*دعوت از سرکار خانم دکتر ضمیرانوار عضو محترم انجمن اولیا و مربیان  
در خصوص توانمند سازی دانش آموزان

\*اطلاع رسانی در تارنمای مدرسه و پیام رسان شاد

\*پخش قرآن (سوره مبارک قدر) در ابتدای جلسه

\*سخنرانی سرکار خانم ضمیرانوار با موضوع  
«تغذیه سالم و اثرات آن در روزه داری و پیشگیری از ابتلا به کوید ۱۹»



# به صورت خلاصه به مهمترین عناوین طرح شده توسط سرکار خانم دکتر ضمیرانوار می پردازیم:

- بیان فواید روزه داری در حفظ سلامتی بدن
- مروری بر تاریخچه روزه داری در ادوار مختلف
- تطبیق فواید روزه داری از منظر دین و علم پزشکی
- بیان راههای کنترل ضعف و بی حالی در ساعات قبل و بعد از افطار
- بیان راهکارهایی برای روزه داری در ایام شیوع بیماری کرونا
- توضیحاتی در خصوص تنظیم متابولیسم بدن در ماه مبارک رمضان
- معرفی خوراکی های مجاز و غیر مجاز برای وعده سحری
- توجه به آشامیدن آب کافی در بازه سحر تا افطار و استفاده از دانه چیا و تخم شربتی برای تشنگی کمتر
- توصیه به استفاده از غذاهای سبک در وعده افطار
- پرهیز از خوردن غذاهای چرب و شور و شیرینی ها
- معرفی ویتامین C به عنوان جایگزین سالمی برای قهوه و نوشیدنی های کافئین دار
- پاسخگویی به سوالات دانش آموزان





**کارگاه توانمندسازی دانش آموزان**  
 موضوع: تغذیه سالم و اثرات آن در روزه داری و پیشگیری از کرونا

**سخنران: سرکار خانم دکتر ضمیر انوار**  
 (عضو محترم انجمن اولیا و مربیان)

دوشنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۰  
 دبیرستان فرزانگان ۴

تغذیه و کرونا

کاربران (30)

- ریحانه توکلی
- دکتر رسولی فر
- زهرا نوری
- عاقبت بخیر
- بیورق باغرامیان
- آوا عزیزی

سلام طاعتان قبول

اعظم پشمینه  
 سلام و عرض ادب خدمت دانش آموزان عزیز و دکتر ضمیر انوار عضو محترم انجمن اولیا و مربیان و همکاران عزیز

هلیا سادات نظری  
 سلام خسته نباشید نماز و روزه هاتون قبول

حالت خصوصی



**کارگاه توانمندسازی دانش آموزان**  
 تغذیه سالم و اثرات آن در روزه داری و پیشگیری از کرونا

**سخنران:**  
 سرکار خانم دکتر ضمیر انوار  
 (عضو محترم انجمن اولیا و مربیان)

دوشنبه ۱۶ اردیبهشت ۱۴۰۰ - ساعت ۱۴:۳۰  
 دبیرستان فرزانگان ۴



20:36 فرزانگان 4 « کارگاه توانمندسازی دانش آموزان -تغذیه سالم و اثرات آن در روزه داری و پیشگیری از کرونا

تغذیه و کرونا

کارگاه توانمندسازی دانش آموزان  
موضوع: تغذیه سالم و اثرات آن در روزه داری و پیشگیری از کرونا

سخنران: سرکار خانم دکتر ضمیر انوار  
(عضو محترم انجمن اولیا و مربیان)

دوشنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۰  
میرسان فرزانگان ۴

فرد و صلوات

کاربران (51)

عاقبت بخیر  
بیورق باغرامیان  
زهرا عسگری وند  
نادیا سعیدی  
ستایش یآوری  
مهديه ابراهيمي

سلام و عرض ادب خدمت دانش آموزان عزیز و دیگر  
ضمیر انوار عضو محترم انجمن اولیا و مربیان  
و همکاران عزیز

هلیا سادات اطهری  
سلام خسته نباشید نماز و روزه هاتون قبول

هرآتی  
سلام و عرض ادب خدمت همه عزیزان

حالت خصوصی

apar.com/nexus1



20:11 فرزانگان 4 « کارگاه توانمندسازی دانش آموزان -تغذیه سالم و اثرات آن در روزه داری و پیشگیری از کرونا

تغذیه و کرونا

کارگاه توانمندسازی دانش آموزان  
موضوع: تغذیه سالم و اثرات آن در روزه داری و پیشگیری از کرونا

سخنران: سرکار خانم دکتر ضمیر انوار  
(عضو محترم انجمن اولیا و مربیان)

دوشنبه ۶ اردیبهشت ۱۴۰۰  
میرسان فرزانگان ۴

فرد و صلوات

کاربران (49)

عاقبت بخیر  
بیورق باغرامیان  
زهرا عسگری وند  
نادیا سعیدی  
ستایش یآوری  
مهديه ابراهيمي

سلام و عرض ادب خدمت دانش آموزان عزیز و دیگر  
ضمیر انوار عضو محترم انجمن اولیا و مربیان  
و همکاران عزیز

هلیا سادات اطهری  
سلام خسته نباشید نماز و روزه هاتون قبول

هرآتی  
سلام و عرض ادب خدمت همه عزیزان

حالت خصوصی

apar.com/nexus1

