

تربیت بدنی



۳۲. سیلور استاین، الوین... [و دیگران]، سلامت من: **دردها و کشیدگی عضلات**. محمدرضا کیان نژاد. تهران: تیمورزاده / طبیب، ۱۳۹۴. ۴۸ ص. خشتی.

مخاطب: دانش آموز

پایه تحصیلی: هفتم، هشتم، نهم

کلمات کلیدی: سلامتی، نوجوانان، درمان

چکیده: درد و کشیدگی عضلانی و نیز آسیب‌های ناشی از انقباضات عضلانی (سندرم مجرای مچ دستی، رگ به رگ شدن، التهاب مفاصل و...)، مواردی است که در این کتاب درباره آن‌ها بحث و راه‌های درمانی هریک از آسیب‌های مذکور آورده شده است. با مطالعه این کتاب شما می‌آموزید که چگونه همه قسمت‌های بدن با همکاری یکدیگر حافظ سلامتی شما هستند.