

کرونا

ورزش، تغذیه، راه های پیشگیری و

مؤلفین

علی مقدم

لیلا بابایی

لیلا محبی

علیرضا محبی



عنوان و نام پدیدآور	کرونا ورزش، تغذیه، راه‌های پیشگیری و... / مولفین علی مقدم... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: سنجش و دانش، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۷۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۷۳۲-۹ ریل ۲۵۰۰۰۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	مولفین علی مقدم، لیلا بابایی، لیلا محبی، علیرضا محبی.
موضوع	کرونا ویروس‌ها
موضوع	Coronaviruses
موضوع	کرونا ویروس‌ها -- تاثیر تغذیه
موضوع	aspects Nutritional -- Coronaviruses
موضوع	عفونت‌های کرونا ویروس -- ایران -- ورزش درمانی
موضوع	-- Iran -- Exercise therapy infections Coronavirus
موضوع	کوید-۱۹ -- جنبه‌های بهداشتی
موضوع	aspects Health -- (Disease) ۱۹-COVID
شناسه افزوده	مقدم، علی، ۱۳۶۰ اثر -
رده بندی کنگره	۳۹۹QR
رده بندی دیویی	۲۵۶/۵۷۹
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۳۶۷۸۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیا

عنوان: کرونا: ورزش، ورزش، تغذیه، راه‌های پیشگیری و...	
مولفین: علی مقدم - لیلا بابایی - لیلا محبی - علیرضا محبی	
ناشر: سنجش و دانش	
نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۴۰۰	
تیراژ: ۳۰ نسخه	
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۲۷۳۲-۹	
نشانی: میدان انقلاب . خیابان انقلاب . خیابان دانشگاه . پلاک ۱۲۶ . تلفن: ۰۲۱۶۱۲۶	
www.sanjesh.ir sanjeshodanesh@iran.ir	
قیمت: ۲۵۰۰۰۰ ریال	

فهرست مطالب

۶	مقدمه
۶	کرونا در بزرگسالان
۷	کرونا در سالمندان
۷	ویروس کرونا چیست؟
۸	کودکان و ویروس کرونا
۹	اهمیت مراقبت از کودکان در پاندمی کرونا
۱۲	آیا کودکان مصون هستند؟
۱۲	علائم ویروس کرونا در کودکان
۱۴	تغذیه و ویروس کرونا
۱۴	نکات غذایی اساسی، مقرون به صرفه و سالم در طول شیوع ویروس کرونا
۲۰	برور همزمان آبله مرغان و کرونا در کودکان
۲۲	ورزش کردن کودکان مبتلا به اسهال
۲۵	ملاحظات خاصی برای کودکان دارای معلولیت
۲۶	ملاحظات خاصی برای مدارس
۲۶	جایگزین ماسک بر چه ای برای کودکان
۲۷	بیس و ارزیابی تأثیر استفاده از ماسک در کودکان
۲۸	بد رفتاری های کودکان و کنترل اضطراب آن در دوران پاندمی کرونا
۳۱	حکونه درباره ویروس کرونا یا کودکان صحبت کنیم؟
۴۳	گمپای موثر برای مدیریت اضطراب کرونا
۴۷	نقش تغذیه در پیشگیری از ابتلا به بیماری ها
۵۱	نقش ورزش در دوران کرونا و ورزش های مناسب در این دوران
۵۵	چرا به فعالیت بدنی نیاز داریم؟
۵۷	چطور در خانه و اطراف خانه فعال بمانیم؟
۵۹	بیماری کرونا مانع از ورزش کردن
۶۱	بسا کرونا و ورزش در آب
۶۲	تغذیه ورزشی برای تقویت سیستم ایمنی ورزشکار
۶۴	نتیجه گیری

کرونا در کودکان:

- کودک و ویروس کرونا
- اهمیت و مراقبت از کودک در پاندومی کرونا
- آیا کودکان مصون از بیماری هستند؟
- علائم کرونا در کودکان
- تغذیه و ویروس کرونا
- تغذیه کودک با شیر مادر
- بروز همزمان آبله مرغان و کرونا
- شباهت علائم آسم با کرونا
- تزریق واکسن به بیمار با آسم
- راهنمای استفاده از ماسک و دستکش
- بد رفتاری کودک و کنترل اضطراب در دوران کرونا
- چگونه درباره کرونا با کودکان صحبت کنیم

کرونا در بزرگسالان:

- تاثیر کرونا برسیک زندگی
- استرس و اضطراب کرونا و ویروس و راه مقابله با آن
- نقش و توصیه تغذیه در پیشگیری از بیماری کرونا
- تاثیر ورزش در دوران کرونا و ورزش های مناسب در دوران ابتلا
- عملکرد سیستم دفاعی بدن در مقابل کرونا
- راهنمای استفاده از ماسک و دستکش
- فواید دریافت واکسن کرونا