

جلد ۴

پاسخ به چراهای بدن

چرا باید به موقع بخوابم؟



چرا باید موهایم را بشویم؟



چرا باید هویج بخورم؟



چرا صدای بلند به گوشم
آسیبی رساند؟

نویسنده: لوشیز اسپیلزبری • مترجم: دکتر سارا طاهر

Spilsbury, Louise

اسپیلزبری، لوئیز

چرا باید هویج بخورم، چرا باید موهایم را بشویم، چرا باید به موقع بخوابم،
چرا صدای بلند به گوشم آسیب می‌رساند، / [لوئیز اسپیلزبری]، مترجم:
سارا طاهر، -- تهران: نشر پیدایش، ۱۳۸۴
۱۴۰ ص. : مصور (رنگی). - - (پاسخ به چراهای بدن)

ISBN 964-349-382-2

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا.

why should I eat this carrot ? ... why should I turn down the volume ? ...

کتاب حاضر ترجمه کتاب های ...

why should I go to bed now ? ... why should I wash my hair ? ...

۱. بهداشت .. ادبیات نوجوانان. الف. طاهر، سارا، مترجم. ب. عنوان.

۶۱۳ / ۴

۴۶ چ ۵ الف / RA۷۸۰

۱۳۸۴

م ۸۴.۴۱۲۹۰

کتابخانه ملی ایران



خ. جمهوری، خ. ۱۲ فروردین، کوچه شهیدفراهانی، پلاک ۳۳، تلفن: ۶۶۴۰۱۵۱۴، نشر پیدایش

☐ پاسخ به چراهای بدن (مجموعه ۱۳ تا ۱۶) ☐ زیر نظر شورای ادبی - علمی

- ☐ ناشر: پیدایش
- ☐ نویسنده: لوئیز اسپیلزبری
- ☐ مترجم: سارا طاهر
- ☐ امور فنی کتاب: مؤسسه انتشارات پیدایش
- ☐ تعداد: ۱۶۰۰ نسخه
- ☐ چاپ اول: زمستان ۸۴
- ☐ لیتوگرافی: سیب
- ☐ چاپ: زنبق
- ☐ شابک: ۹۶۴-۳۴۹-۳۸۲-۲
- ☐ سایت ناشر: www.peydayesh.com
- ☐ کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.
- ☐ قیمت: ۶۰۰۰ تومان



چرا باید با موقعیت‌ها برخورد کنیم؟

به همراه سوالات دیگری در مورد سلامت ذهن

نویسنده: لوئیز اسپیلزبری

مترجم: دکتر سارا طاهر

فهرست



- ۴ چرا باید به موقع بخوابم؟
- ۷ مغزم چگونه عمل می‌کند؟
- ۱۰ چرا باید صبحانه بخورم؟
- ۱۴ ورزش کردن چه تأثیری روی مغز دارد؟
- ۱۸ چرا نباید تمام روز پای تلویزیون بنشینم؟
- ۲۰ فشار عصبی یا استرس چیست؟
- ۲۲ چگونه می‌توانم بر استرس غلبه کنم؟
- ۲۴ چرا باید در مورد احساساتم با دیگران صحبت کنم؟
- ۲۷ چگونه می‌توانم نسبت به خودم احساس خوبی داشته باشم؟
- ۲۹ نکاتی جالب در مورد مغز
- ۳۰ واژه‌نامه



معادل انگلیسی و توضیح کلماتی که با حروف سیاه
نوشته شده‌اند، در واژه‌نامه آورده شده است.