

# نوجوان

ضمیمه نوجوان روزنامه جام جم  
پنجشنبه ۲۶ مهر ۱۴۰۳



## توپ منی پر است!

۴۱۰

درباره اهمیت تربیت بدنی و نقش آن در مدارس



گپ و گفت با محمد مهدی  
مجیری، قهرمان تالو کار ایران  
**مشت زنی به  
شکست‌ها**

۷۱۰



چند فوت و فن ساده برای  
این‌که در طول سال تحصیلی  
بدن خود را تربیت کنیم  
**تربیت بدن**

۶۱۰



چگونگی تاثیرپذیری سلامت روان  
از ورزش و تحرک جسمانی  
**ورزش کن تا  
کامروان شوی**

۳۱۰