

>> مراکز تربیت معلم که مهمترینش فعلا دانشگاه فرهنگیان است مرکز ثقل اصلی نظام آموزش و پرورش کشورند.
<<

(رهبر معظم انقلاب اسلامی ۱۳۹۷/۰۲/۱۹)

سرپرستان محترم امور پردیس های استانی دانشگاه فرهنگیان

سلام علیکم

با احترام و آرزوی قبولی طاعات و عبادات جنابعالی و همکاران محترمتان در ماه مبارک رمضان، همانطور که آگاهی دارید ویروس کووید ۱۹، در حال حاضر به بحرانی درجهان تبدیل شده و امکان دسترسی به کلیه اماکن ورزشی اعم از باشگاه ها، پارک ها و ... محدود شده است. ورزش منظم یکی از مهمترین مسائل برای داشتن زندگی سالم است. ورزش سلامت قلبی-عروقی را بالا می برد، فشار خون را کاهش می دهد، به حفظ وزن کمک می کند و با تقویت سیستم ایمنی بدن در برابر بیماری های بسیاری از بیماری ها از انسان محافظت می کند. لذا در راستای جلوگیری از کم تحرکی و غنی سازی اوقات فراغت دانشجو معلمان و کارکنان محترم دانشگاه به پیوست سه پوستر علمی - ورزشی با عناوین:

۱: نرمش های عمومی بانوان و آقایان (افراد زیر ۴۰ سال): ویژه دانشجو معلمان/ کارکنان محترم

۲: نرمش های عمومی بانوان و آقایان (افراد بالای ۴۰ سال): ویژه کارکنان محترم

۳: نرمش های کششی: ویژه دانشجو معلمان و کارکنان محترم

با قابلیت انجام در منزل، جهت آگاهی و بهره برداری شایسته ارسال می گردد.

موجب امتنان است دستور فرمایید مراتب به نحو مقتضی جهت استفاده مخاطبین در فضای مجازی اطلاع رسانی شود و نسبت به چاپ و نصب پوسترها در محل های مناسب (ترجیحاً سراهای دانشجویی) اقدام گردد.

پرویز انصاری راد
معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان