

# نرمشِ گربه‌ای



- سمیه قلی زاده
- عکاس: اعظم لاریجانی



- چهار دست و پا بنشین.
- کف دست‌ها روی زمین،
- کمر صاف صاف باشد.



- سر به پایین خم شود.
- کمر به بالا گرد شود.



- شکم به پایین،
- کمر به پایین،
- سر به بالا.



- صاف بنشین.
- راحتِ راحت.
- برای استراحت.

این نرمش را ۸ بار تکرار کنید.

# بانمک



۳. حالا دو لیوان پر از آب  
بیاور. توی یکی از آن ها  
نمک بریز و به هم بزن.



۲. دو تا نی را توی دو نیمه ی  
سیب زمینی فرو کن.



۱. با کمک بزرگ ترها یک  
سیب زمینی را نصف کن.



۴. دو نیمه ی سیب زمینی را  
توی دو لیوان آب ، بگذار.  
نگاه کن و ببین چه می شود!

سیب زمینی در لیوان آب ،  
پایین می رود.  
اما در لیوان آب نمک، روی  
آب می ماند.

