

# Sport en gezondheid

Ibn Abbas heeft overgeleverd:

*“De Profeet, vrede en zegeningen zij met hem, zei: ‘Er zijn twee zegeningen die veel mensen verspillen: gezondheid en vrije tijd.’”*

## Maandelijks:

### Oktober

Artikel: Voordelen van noten.

### November

Presentatie: Het belang van lichamelijke gezondheid in het licht van de islamitische leer.

### December

Organiseer samen op lokaal niveau een yoga of een andere activiteit.

### Januari

Presentatie: Effectieve manier om moeilijke periodes op te lossen.

### Februari

Presentatie: Maak een Health quiz op lokaal niveau en neem dit door in u Majlis.

### Maart

Artikel: Ramadan en de positieve effecten ervan op het lichaam, de ziel en emoties.

### April

Presentatie: Er moet op lokaal niveau een presentatie gegeven worden over haarverzorging.

### Mei

Organiseer een wandelrally op het lokaal niveau.

### Juni

Artikel: Hoe behoudt u een evenwichtig in het gewicht?

### Juli

Presentatie: Hoe beïnvloeden veranderingen en fluctuaties van hormonen in het dagelijks leven van vrouwen?

### Augustus

Organiseer een picknick op het lokaal niveau.

### September

Presentatie: Hoe ongezonde voeding moderne ziektes veroorzaakt.

### Extra uitleg

Het is de bedoeling dat de lokale secretaris een uitgebreide en effectieve presentatie maakt over het gegeven onderwerp per maand en deze presenteert op Idjlas.

Bovenstaande artikelen worden gestuurd door de nationale Health team. Stuur deze artikelen naar uw ladjna leden en vermeld dit in het rapport.

## Nationale Health seminar

Dit jaar worden er drie Health seminars naar behoefte en tijd georganiseerd.

- Het belang van persoonlijke hygiëne.
- Hoe kunnen wij onze spirituele gezondheid verbeteren?
- Bewustwording van/ informatie over ADHD en autisme.

**Opmerking**

De Nationale Health seminar wordt georganiseerd door de Nationale Health team. Lokale secretarissen moeten hun lokale leden aanmoedigen om deze seminar bij te wonen.