

## عنوان مقاله:

بررسی مفهوم سبک زندگی در دانش آموزان مقطع ابتدایی

## محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی دین، معنویت و کیفیت زندگی (سال: 1398)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسنده:

رویا علی آبادی - دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان شهید هاشمی نژاد مشهد

## خلاصه مقاله:

سبک زندگی شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد برای رسیدن به اهداف خود به کار می برد یعنی راهی است برای رسیدن به اهداف زندگی. این سبک حاصل دوران کودکی فرد است. جهت بررسی و آگاهی از سبک زندگی سالم در بین دانش آموزان مقطع ابتدایی یک نمونه از دانش آموزان مدرسه ای دخترانه در شهر مشهد مورد مطالعه قرار گرفت. به این منظور از پرسشنامه ای مشتمل بر 20 سوال استفاده شده است. این سوالات 7 عامل اصلی را پوشش داده و نمره گذاری سوالات در طیف لیکرت انجام شده است. در بررسی روایی پرسشنامه از اظهار نظر متخصصین استفاده شده و آماره آلفای کرونباخ جهت بررسی پایایی مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان دادند عامل ورزش و تندرستی بامیانگین 57/96 درصد پاسخ در گزینه همیشه، موفق ترین عامل محسوب می شود. در مورد تغذیه ی مفید، مشخصاً میوه سهم بیشتری رانست به سبزیجات به خود اختصاص داد (42/2) در برابر سهم میوه. (20/9) عامل بهداشت با 4 پرسش ارزیابی شده است که در این بین شستن دست ها با آب و صابون (89/1) درصد همیشه) بالاترین سهم را داشته و جز موارد موفق در بین همه ی عامل ها محسوب می شود در عامل معنویات نیز در نظر گرفتن حضور خداوند در انجام امور با درصد 89/8 نقش پررنگ معنویات را در بین این گروه سنی از کودکان را تایید می کند. توجه به نقاط قوت و ضعف هر یک از عامل های مورد بررسی می تواند راهنمای مناسبی برای نهادهایی چون خانواده و مدرسه در مسیر تحقق سبک زندگی سالم نسل آینده به شمار آید.

## کلمات کلیدی:

سبک زندگی، عامل، دانش آموز، خانواده

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1131405>

