

عنوان مقاله:

چگونه توانستم با ورزش و فعالیت بدنی در فضای مجازی اضطراب دانش آموزانم را در ایام قرنطینه ناشی از شیوع ویروس کرونا کاهش دهم.

محل انتشار:

سومین همایش ملی دستاوردهای ورزش دانش آموزی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 1

نویسنده:

نرمین موتاب ساعی - دکتری فیزیولوژی ورزشی، دبیر مدارس آموزش و پرورش ناحیه یک ارومیه

خلاصه مقاله:

شیوع ویروس کرونا سبب ایجاد تغییرات گسترده ای در شیوه زندگی و حوزه های مختلف شده و حوزه آموزش و پرورش نیز با این بیماری دست و پنجه نرم میکند؛ طی تماس های مکرری که با اولیاء و دانش آموزانم در ایام قرنطینه داشتم، متوجه شدم که تعطیلی مدارس و ماندن دانش آموزان در خانه با هدف کمک به قطع زنجیره انتقال بیماری، منجر به کم تحرکی، حتی عدم فعالیت بدنی شده، و بی انگیزگی آنها را تهدید کرده، و سبب بروز مشکلاتی به مراتب سخت تر و بغرنج تر همچون افسردگی، ترس، استرس و اضطراب در میان آنان را به دنبال داشته است. با مشاهده این مسأله تصمیم گرفتم با پیدا کردن دلایل اضطراب و استرس دانش آموزانم و ایجاد انگیزه به ورزش و فعالیت بدنی در خانه و تشویق به بازی های آپارتمانی، نگرش دانش آموزانم را به شیوه زندگی در ایام قرنطینه تغییر دهم، به طوری که حضرت علی (ع) می فرماید: الصحه افضل النعم، سلامتی بالاترین نعمت هاست. در نتیجه با مطالعه کتاب های مرتبط با تاثیر ورزش بر بیماری ها، و اثر حرکات ورزشی بر انگیزه و کاهش اضطراب دانش آموزان، و تحقیقات انجام شده قبلی توانستم با تماس های مکرر با اولیاء و دانش آموزان، و اجرای برنامه ورزشی متناسب با شرایط و فضای خانه و توانایی های دانش آموزانم در طول ایام قرنطینه روز به روز به سلامتی آنان روح تازه ای بخشیده و با کاهش استرس و از بین بردن ترس و ناامیدی آنها را موفق و شاد ببینم.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، اضطراب، ایام قرنطینه، کرونا

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1168412>

