

عنوان مقاله:

همبستگی معیارهای خلق و خو با رفتار تغذیه ای و حرکتی دانش آموزان دبیرستانی

محل انتشار:

نخستین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در ترویج و توسعه علوم ورزشی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

علی اکبر مشایخ - گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد نور، دانشگاه آزاد اسلامی، نور ایران

نورالدین قربانی - دبیر آموزش و پرورش، شهرستان نور، ایران

سلمان حیدری - دبیر آموزش و پرورش، شهرستان، ایران

مژگان مشایخ - دبیر آموزش و پرورش، شهر آمل، ایران

خلاصه مقاله:

تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تاثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می گردد. این پژوهش که با هدف بررسی ارتباط رفتار تغذیه ای و فعالیت بدنیبا خلق و خوی دانش آموزان پسر دبیرستانی را انجام شده است بر روی دانش آموزان پسر دبیرستانی شهر نور انجام شده است که با نمونه گیری تصادفی تعداد ۱۸۶ پرسشنامه قابل بررسی در اختیار قرار گرفت. براساس نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون مشخص شد که رفتار تغذیه ای دانش آموزان با معیارهای تنش، خشم، خستگی و سردرگمی دانش آموزان رابطه منفیداشته و موجب افزایش سرزندگی، آرامش و شادکامی آنها می شود. همچنین شاخص ورزش در دانش آموزان پسر دبیرستانی بامعیارهای تنش، افسردگی، خشم، خستگی و سردرگمی دانش آموزان رابطه منفی داشته و با معیارهای سرزندگی، آرامش و شادکامی رابطه مثبت و مستقیمی دارد. همچنین شاخص کار در دانش آموزان با معیار سرزندگی آنها رابطه مثبت و مستقیم و با معیار سردرگمی رابطه منفی و معکوس دارد. علاوه براین معیار اوقات فراغت رابطه مثبتی با سرزندگی دانش آموزان نشان داده و با معیار خستگی دانش آموزان رابطه منفی را نشان می دهد.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی، رفتار تغذیه ای، خلق و خو.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1497106>

