

عنوان مقاله:

آگاهی فراگیران در مدراس از زندگی سالم

محل انتشار:

اولین کنفرانس ملی مطالعات کاربردی در فرآیندهای تعلیم و تربیت (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسندگان:

اعظم مهدی پور - کارشناسی حقوق دانشگاه پیام نور قزوین

سیف اله میرزاپور - کارشناسی جغرافیای انسانی دانشگاه پیام نور هشتگرد

فیض اله خانی - کارشناسی برق دانشگاه دولتی مازنداران

میترا ایوانی - کارشناسی دینی و عربی دانشگاه دولتی ایلام

خلاصه مقاله:

در این مطالعه به بررسی سبک زندگی سالم فراگیران و آگاهی از این موضوع در مدارس پرداخته شده است. موضوع سبک زندگی سالم فراگیران آنقدر مهم است که لازم است بیشتر به آن بپردازیم. گرچه بخشی از والدین این موضوع را کاملاً مراعات می کنند و به خوبی برای تغذیه فرزندشان در تلاش هستند، اما در مجموع نیاز به آگاهی دادن در این زمینه می باشد. مسئله این است که نوع خورد و خوراک، ساعت های خواب و درس خواندن، اوقات فراغت و تفریح و چندین مسئله دیگر که همگی در رشد و موفقیت تحصیلی فرزندان موثر هستند، این روزها به فراموشی سپرده شده اند. کودکانی که ناسالم هستند نسبت به فراگیرانی که عاری از مشکلات پزشکی هستند در معرض خطر بیشتری برای مشکلات مدرسه قرار دارند. فراگیرانی که از سلامتی ضعیف برخوردارند، احتمال شکست مدرسه، حفظ نمرات و ترک تحصیل بیشتر است. کمتر نشستن و ورزش به مدت ۶۰ دقیقه در روز (نه لزوماً یکبار) فواید سلامتی بسیاری برای کودکان دارد: آنها استخوان ها، ماهیچه ها و مفاصل سالمی خواهند داشت. آنها قلب و ریه های سالمی خواهند داشت. هماهنگی، قدرت و کنترل عضلات آنها بهبود می یابد.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی، فراگیران، مدرسه، زندگی سالم، آموزش و پرورش

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1638545>

