

## عنوان مقاله:

نگاهی بر بایسته های الگوی زیست سالم در میان فراگیران

## محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

## نویسندگان:

عیسی میری زاده - کارشناسی زبان انگلیسی دانشگاه آزاد مسجد سلیمان

هاجر وشاحی - کارشناسی زیست شناسی عمومی دانشگاه پیام نور بوشهر

مرضیه قاضی زاده - کارشناسی زیست شناسی عمومی دانشگاه پیام نور بوشهر

آمنه میرزاعلی - کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان آق قلا

آسیه امیدی فر - کارشناسی امور تربیتی علامه طباطبایی بوشهر

## خلاصه مقاله:

الگوی زیست سالم به رفتارهای سلامت مثبتی که برای سالم بودن و همچنین پیشگیری از بیماری ها انجام می شود بیان می شود. رفتارهای الگوی زیست سالم از ویژگی های مهم در ارتقای سلامت هستند و ممکن است نشانگرهای بیماری را سرکوب کنند. افرادی که رفتارهای الگوی زیست سالم را پذیرفته اند می توانند در برابر خطرات سلامتی مرتبط با ناتوانی و بیماری در زندگی بعدی مقاومت کنند. ترویج یک الگوی زیست سالم و فعال در مدارس به کودکان کمک می کند تا عادت های مثبت مادام العمر را اتخاذ کنند و در عین حال خطر چاقی در دوران کودکی را کاهش دهند. تعادل زندگی مطالعه به معنای تلاش کافی برای کار تحصیلی و در عین حال لذت بردن از جنبه های اجتماعی، ورزشی و فرهنگی دانش آموز بودن است. تحقیقات نشان می دهد که الگوی زیست سالم تر با عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت دارد، در حالی که سطح استرس بالا تاثیر منفی دارد. بین الگوی زیست و استرس رابطه منفی معنادار و بین استرس و چاقی رابطه مثبت مشاهده شده است. اتخاذ و حفظ یک الگوی زیست سالم به این معنی است که نمرات در آزمون ها و امتحانات ممکن است بهبود یابد، علاقه به موضوعات می تواند افزایش یابد و تمرکز بر الگوی زیست سالم بر توانایی دانش آموزان شما برای یادگیری و حفظ اطلاعات تاثیر مثبت خواهد گذاشت. این مقاله به بررسی الگوی زیست سالم در فراگیران پرداخته و با مرور مقالات، راهکارهایی برای ارتقای آن در مدارس ارائه می دهد.

## کلمات کلیدی:

الگوی زندگی، فراگیران، بایسته ها، سلامت، رفتارهای سالم.

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1642729>

