

عنوان مقاله:

ورزش و تاثیرات آن بر رشد ذهن و سلامت روان دانش آموزان

محل انتشار:

پنجمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1401)

تعداد صفحات اصل مقاله: 16

نویسندگان:

ندا ادیب پور - فوق لیسانس تربیت بدنی

مریم شیبانی - فوق لیسانس تربیت بدنی

خلاصه مقاله:

اکنون که به اهمیت فعالیتهای بدنی و ورزش پی بردیم نکته ی مهم و ضروری دیگری که باید به آن بپردازیم تعریف فعالیت بدنی و ورزش مناسب برای کودکان و نوجوانان است . همان طور که با هدفمند کردن رژیم غذایی کودک و نوجوان میتوان کاری کرد که از مواد غذایی بهره ی بهتری برد به همان شکل با هدفمند کردن فعالیتهای بدنی آنها نیز میتواند کمک شایانی به رشد و پرورش کودکان و نوجوانان کرد مانند هر امر دیگری فعالیت بدنی نیز قواعد مخصوص به خود را دارد و باید به نحو درست انجام شود تا نتیجه ی مورد نظر حاصل شود اولین نکته که باید به آن توجه کرد مقدار زمان مناسب برای فعالیتهای بدنی است. تحقیقات نشان داده است که مدت زمان مناسب برای فعالیت بدنی کودکان بالای شش سال حداقل روزی یک ساعت است. این مدت زمان می تواند به چند دوره ی کوتاه تر تقسیم بشود تا از خسته شدن کودک جلوگیری شود . در مورد ورزشهای گروهی نیز بهتر است که ساعتهایی که کودک در هفته صرف انجام ورزش میکند، نباید از سن کودک بالاتر بروند فعالیتهای بدنی مناسب برای دانش آموزان ضروری است که والدین مطمئن شوند که کودک در برنامه ورزشی خود انواع مختلفی از فعالیتها را جای داده است و مکررا در حال انجام یک فعالیت نیست متنوع کردن انواع فعالیتهای بدنی کودک میتواند به تقویت قسمتهای مختلف بدن کمک بکند و همچنین از تکراری و خسته کننده شدن فعالیتهای ورزشی برای کودک و نوجوان جلوگیری کند.

کلمات کلیدی:

فعالیتهای بدنی ، ورزش ، سلامت روان ، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1647506>

