

عنوان مقاله:

تاثیر فعالیتهای ورزشی فردی و گروهی بر کاهش استرسو افزایش تمرکز دانش آموزان

محل انتشار:

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

تعداد صفحات اصل مقاله: 15

نویسندگان:

مهتاب رضائی - لیسانس جغرافیا

منصوره بیراملوئی - لیسانس ادبیات فارسی

حاتمه باباپور - لیسانس علوم تربیتی

ساناز شفیعیان - لیسانس علوم تربیتی

خلاصه مقاله:

ورزش بر روی ترس و اضطراب اثر میگذارد و آن را کاهش میدهد. فشار روانی حاصل از زندگی روزمره برای انسان اثر میگذارد و او را با تشنهایی روبرو میسازد و در نتیجه ورزش کردن یکی از انواع راههای است که انسان میتواند خود را از فشار روانی دور سازد و تا حداکثر ممکن آن را کم کند امروزه علم پزشکی علاوه بر اثبات تاثیر ورزش بر سلامت جسمانی تاثیر ورزش بر سلامت روانی را نیز به اثبات رسانده است. سبک زندگیهای امروز علاوه بر تاثیر بر سلامت جسمانی و افزایش شیوع بیماریهای مزمن همچون چاقی بیماریهای قلبی و عروقی، پوکی استخوان و سلامت روانی را نیز تحت تاثیر قرار داده و شیوع برخی بیماریها همچون افسردگی را نیز به شدت افزایش داده است. یک جمله عمومی برای بیان تاثیر ورزش بر سلامت روانی و جسمانی رایج است که میگوید: ورزش کردن حالتان را بهتر میکند حتی اگر حالتان خوب باشد. " این جمله ضمن بیان تاثیرات مثبت ورزش بر لزوم فعالیت جسمانی حتی زمانی که احساس میکنیم حال جسمی و روانیمان خوب است تاکید مینماید. نداشتن فعالیت بدنی منظم، یکی از دلایل اصلی بیماریهای مزمن قلبی عروقی است مطالعات نشان میدهند که ورزش منظم باعث بهبود حساسیت به انسولین، سلامت قلب و سیستم تنفسی شما میشود.

کلمات کلیدی:

ورزش دانش آموز، یادگیری آموزش استرس، تمرکز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1647540>

