

عنوان مقاله:

نقش فعالیت بدنی در سلامت دانش آموزان

محل انتشار:

پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد ازنگاه معلم (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

بهاره رستگار - کارشناسی تربیت بدنی، دبیر تربیت بدنی دبستان نورعلم ناحیه یک بندرعباس

خلاصه مقاله:

شاید اگر از بیشتر بزرگسالان در مورد نقش ورزش و فعالیت بدنی در دوران تحصیل آنها بپرسید، کم و بیش با چنین نقل قولهایی روبه رو بشوید: «در دوران دانش آموزی در مورد اهمیت فعالیت بدنی و ورزش خیلی مطلب خواندم، مخصوصا در زنگ علوم. ولی بیشترین فعالیت فیزیکی ای که آن زمان انجام می دادم هفته ای یک بار در زنگ ورزش بود که بیشتر اوقات کل کلاس دنبال یک توپ می دویدندو اصلا برنامه ریزی شده و هدفمند نبود.» اما اکنون پژوهش های بی شماری نشان داده اند که ورزش و فعالیت بدنی نقش مهمی در رشد کودکان و نوجوانان دارد و در سطح یادگیری و بهبود مهارت های مطالعه در دانش آموزان اثرگذار است. بنابراین زنگ ورزش و نوع فعالیت بدنی دانش آموزان در مدرسه اهمیت بیشتری یافته است. در این مقاله قصد داریم که درباره اهمیت ورزش و فعالیت بدنی در رشد فیزیکی و ذهنی کودکان و نوجوانان صحبت کنیم و به رابطه ی مستقیم ورزش با سلامت و سطح یادگیری دانش آموزان نگاهی بیندازیم.

کلمات کلیدی:

ورزش، سلامتی، یادگیری، دانش آموزان، فعالیت فیزیکی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1759714>

