

عنوان مقاله:

اهمیت فعالیت بدنی و زنگ ورزش در سلامت و شادابی دانش آموزان

محل انتشار:

سیزدهمین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسنده:

علی احمدی قراچه - دانشجوی مقطع کارشناسی آموزش تربیت بدنی، دانشگاه اصفهان، پردیس شهید دکتر آیت نجف آباد

خلاصه مقاله:

اهمیت دادن به فعالیت بدنی و انجام یک رشته و فعالیت ورشی ، همواره در طول زندگی می تواند انسان را شاداب و سرزنده نگه دارد. تحقیقات متعددی نشان می دهد که ورزش کردن می تواند رشد مغزی را تحریک کرده و عملکرد شناختی افراد را تقویت کند. ورزش کردن در دنیای امروز که تکنولوژی های کامپیوتری جدید، زمان زیادی از وقت و زمان زندگی ما را می گیرند و فعالیت بدنی ما را کمتر می کنند و ضرورت ورزش در یادگیری و سلامت دانش آموزان اهمیت بیشتری پیدا می کند. در بیشتر مواقع از اهمیت فعالیت بدنی در یادگیری و سلامت دانش آموزان غافل می شویم و حتی گاهی متاسفانه ورزش در مدارس هم نادیده گرفته می شود و زنگ ورزش تعطیل شده یا تبدیل به زمانی برای جبران عقب افتادگی درس های دیگر می شود. ورزش و فعالیت بدنی برای جلوگیری از اضافه وزن، بی خوابی ، استرس و... مفید و موثر و حتی تاثیر ورزش در یادگیری و بهبود عملکرد در مدرسه هم برای پژوهشگران اثبات شده است . این مطالعه تلاش می کند با بررسی اهمیت ورزش و فعالیت بدنی ، نقش آن را در سلامت و شادابی دانش آموزان مورد بررسی قرار دهد.

کلمات کلیدی:

فعالیت بدنی ، اهمیت به زنگ ورزش، شادابی و نشاط، زندگی سالم

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1773878>

