

عنوان مقاله:

ارتقای تربیت بدنی و تندرستی در مدارس

محل انتشار:

اولین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 13

نویسندگان:

زینب خدا دادی - لیسانس آموزش ابتدایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مسجد سلیمان

مرضیه عسکریپور - لیسانس تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شوشتر

سمیه خسروی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی، شهید چمران اهواز

مهرنوش طاهرخانی - کارشناسی ارشد نرم افزار، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قزوین

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش، بررسی راه های ارتقای تربیت بدنی و تندرستی در مدارس می باشد. حرکت امری غریزی است و برای رشد کودک نقش محوری دارد. این نقش در زمینه های مختلف رشد همچون رشد شناختی، رشد عاطفی و رشد حرکتی او، حیاتی است. اگر برنامه ای خوب طراحی شود و به شکلی صحیح در ساعات درس تربیت بدنی تدریس گردد، مسلماً سهم خوبی در رشد همه جانبه ی کودکان خواهد داشت یک برنامه ی مناسب تربیت بدنی ریشه در نیازها، علائق و سطح رشد کودکان دارد. حرکت برای کودکان امکان تعامل با محیط و پاسخ گویی به محرک های اطراف خود را فراهم می آورد. کودک به کمک حرکت، تصورات خود را از خود و دنیای پیرامون، توسعه می بخشد. بزرگسالان مفاهیم و مقاصد خود را به راحتی از طریق کلمات بیان می کنند، درحالی که کودکان از طریق حرکت بهتر می توانند منظور و مفهوم خود را عرضه کنند. شهید بزرگوار رجایی در این باره می گوید: ((آن قدری که شما معلم ورزش می توانید در میدان ورزش، بچه ها را تربیت کنید، در کلاس واقعا نمی شود آن ها را تربیت کرد؛ برای این که در کلاس من بارها گفته ام بچه ها خودشان را جمع و جور می کنند و آدم نمی فهمد که ذات آن ها چیست.)) تربیت بدنی یک تجربه آموزشی پیوسته و رو به رشد است که دانش آموزان را با شناخت و یادگیری فعالیتهای حرکتی درگیر میکند و از لحاظ شخصی و اجتماعی اهمیت دارد و هدف آن ارتقای زندگی سالم است. وقتی که با تجارب یک برنامه درسی، آموزش و یادگیری صورت میگیرد، دانش آموزان طیف گستردهای از مهارتهای حرکتی، فردی و اجتماعی، دانش و آگاهی و انگیزه و اعتماد به نفس را به منظور بهکارگیری در فعالیتهای تندرستی در تمام طول عمر خود توسعه میدهند. تربیت بدنی، فرایندی آموزشی است که در آن از فعالیت جسمانی به عنوان راهی برای کمک به دانش آموزان به منظور کسب مهارت، آمادگی، دانش و نگرش مثبت در راستای رشد مطلوب، کسب سلامت عمومی و به حداکثر رساندن فرصت ها برای اجرای فعالیت های بدنی استفاده می شود و نقش موثری در رابطه با توانبخشی و بهسازی جسمی و روانی افراد جامعه دارد به همین دلیل از جایگاه مهمی برخوردار است و تربیت نیروی انسانی متعهد و متخصص در این رشته بسیار ضروری است. ثمره رعایت اصول بهداشت و ایمنی، علاوه بر داشتن کلاسی شاد، سالم و ایمن، ارتقای سطح آگاهی و فرهنگ سازی سبک زندگی سالم برای دانش آموزان است. این پژوهش از نوع مروری و کتابخانه ای بوده است. در مطالعه تشریحی حاضر با جستجوی پایگاه های اطلاعاتی الکترونیکی با جستجوی کلیدواژه های سلامت، دانش آموز، تربیت بدنی و فعالیت جسمانی مقالات مرتبط با مطالعه انتخاب و بررسی شدند. نتایج نشان داد که رفتارهای کم تحرکی موجب افزایش بیماری های مرتبط با کم تحرکی از جمله چاقی، اختلالات متابولیکی و بیماری های قلبی عروقی می شود، که موجب کاهش کیفیت زندگی کودکان در مراحل زندگی می شود. همچنین مشخص شد که با یک کلاس تربیت بدنی غنی شده می تواند علاوه بر افزایش آمادگی جسمانی کودکان، موجب افزایش سواد بدنی و افزایش سلامت در جامعه شد. با توجه به اهمیت درس تربیت بدنی در ارتقای سطح سلامت ...

کلمات کلیدی:

