

## عنوان مقاله:

کاربرد ورزش در آموزش و سلامت

## محل انتشار:

سومین همایش ملی ایده های کاربردی در علوم تربیتی، روانشناسی و مطالعات فرهنگی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

## نویسندگان:

فاطمه الماسی

مهدی طالبی

## خلاصه مقاله:

در آموزه های اسلامی، بدن انسان هدیه و امانتی الهی برای تکامل روح محسوب می شود. حفظ بدن از خطرها و آسیب هاو همچنین تقویت جسمانی و برقراری سلامت یک تکلیف دینی و الهی می باشد و درکلام معصومین نیز بر این حقیقت تاکید شده است. سلامت و تربیت بدنی به عنوان عامل اساسی و موثر در توسعه فردی اجتماعی فرهنگی آموزشی و اقتصادی است و ابزاری ضروری برای رشد و پرورش انسان های سالم و توانمند جهت دستیابی به ابعاد از حیات طیبه است. نقش ورزش در یادگیری و رابطه ی هوشی افراد توسط دکتر "هالول جان جی راتی" که در تحقیقات خود به بررسی ارتباط بین مغز و ورزش می پردازد و شواهد محکمی ارائه می دهد که این شواهد نشان می دهد ورزش، به خصوص ورزش هایی که اکسیژن بیشتری لازم دارند مانند ورزش های هوازی، از نظر جسمی مغز را برای عملکرد خود در آمادگی بالایی قرار می دهند. نتیجه ی تحقیقات دکتر ( راتی ) منجر به چاپ کتابی معتبر در این زمینه شده است، دربخشی از این کتاب آمده است که نقش ورزش در یادگیری سبب بهبود سه بخش اصلی می شود. ذهن انسان را آماده می کند تا توجه، تمرکز و انگیزه ی فرد را بالا ببرد، سلول های لازم برای ورود اطلاعات جدید را آماده می کند، به مغز کمک می کند تا برای حفظ اطلاعات و یادگیری مطالب جدید آماده شود.

## کلمات کلیدی:

ورزش، بهبود تمرکز، یادگیری، سلامت، رشد اجتماعی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1788630>

