

عنوان مقاله:

اثر بخشی مصرف صبحانه سالم در یادگیری دانش آموزان

محل انتشار:

فصلنامه تحقیقات راهبردی در تعلیم و آموزش و پرورش، دوره 1، شماره 8 (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسندگان:

محمد خلیل طهماسبی -

نسرين تقی زادگان -

هه تاو صالحپور -

سارا یزدانی -

گلاب نظری -

خلاصه مقاله:

صبحانه خوردن یکی از کارهایی است که بسیاری از بچه ها از آن طفره می روند. اما حتما شنیده اید که صبحانه مهم ترین وعده ی غذایی در طول روز است و نباید آن را حذف کنید. این وعده برای دانش آموزان اهمیت بسیار بیشتری دارد چون قرار است ساعت ها در مدرسه مشغول جنب و جوش و کار فکری باشند. دانش آموزانی که صبحانه سالم می خورند، نسبت به دانش آموزانی که به طور کامل صبحانه را حذف می کنند، تمرکز بیشتری دارند. وقتی روز با صبحانه شروع می شود، دانش آموزان می توانند بهتر روی کار در حال انجام تمرکز کنند و کمتر تحت تاثیر عوامل بیرونی قرار بگیرند. دانش آموزانی که قبل از شروع مدرسه صبحانه می خورند، نه تنها تمرکز بیشتری دارند، بلکه در آزمون های تحصیلی از جمله در درس های ریاضیات، ادبیات و علوم نمره بهتری کسب می کنند. بر اساس مطالعه ای که در مجله اقتصاد (Journal of Economics) منتشر شده است، دانش آموزان مدرسی که صبحانه رایگان قبل از کلاس ارائه می دهند، حدود ۲۵ درصد در آزمون های ریاضی، خواندن و علوم نمره بالاتری کسب کردند. محققان بر این باورند که دلیل آن، این است که صبحانه انرژی لازم برای بهبود تمرکز، تفکر، بالا بردن سرعت و مهارت های حل مسئله را فراهم می کند.

کلمات کلیدی:

صبحانه، دانش آموز، مدرسه، یادگیری، آموزش.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1920776>

