

عنوان مقاله:

بررسی خوردن صبحانه و یادگیری بهتر دانش آموزان ابتدایی

محل انتشار:

ششمین کنفرانس ملی مدیریت، اقتصاد و علوم اسلامی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

صبا اسحاقی - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، شهید باهنر شهرکرد، ایران.

شیمیا آذری - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، شهید باهنر شهرکرد، ایران.

الیه حیدری - دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان، شهید باهنر شهرکرد، ایران.

محمد نیکخواه - هیات علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان

خلاصه مقاله:

هدف از این تحقیق بررسی نقش خوردن صبحانه بر یادگیری بهتر دانش آموزان ابتدایی می باشد. صبحانه برای یادگیری بهتر دانش آموزان ابتدایی بسیار مهم است. خوردن صبحانه به عنوان یکی از عادات بهداشتی مهم برای سلامتی و رفاه جسمی و ذهنی، برای دانش آموزان ابتدایی بسیار حائز اهمیت است و می تواند تاثیر فراوانی بر یادگیری آنان داشته باشد. خوردن صبحانه دانش آموزان کمک می کند تا تمرکز و توجه بهتری در طول روز داشته باشند. پژوهش ها نشان می دهند که خوردن صبحانه قبل از شروع کار، بهبود قابل توجهی در عملکرد شناختی، مانند توجه، حافظه و فرآیند تفکر را به همراه دارد. خوردن صبحانه دانش آموزان کمک می کند تا انرژی و قدرت فکر بهتری داشته باشند. غذاهایی که در صبحانه مصرف می شوند، از جمله مقدار مناسب پروتئین، کربوهیدرات و چربی های سالم هستند که برای حفظ سلامتی دانش آموزان بسیار مهم هستند. خوردن صبحانه می تواند خلاقیت دانش آموزان را نیز افزایش دهد. مطالعات نشان داده اند که خوردن صبحانه قبل از شروع کار، به خلاقیت و نوآوری کمک می کند. خوردن صبحانه به دانش آموزان کمک می کند تا رفتار و روابط اجتماعی بهتری داشته باشند. این به دلایل است که خوردن صبحانه به دانش آموزان کمک میکند از سطح قند خون بالایی که ممکن است شرایط رفتاری نامساعدی را ایجاد کند، جلوگیری کنند.

کلمات کلیدی:

صبحانه، یادگیری، دانش آموزان ابتدایی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1936925>

