

## عنوان مقاله:

فواید ورزش و تمرینات بدنی بر روی مغز

## محل انتشار:

چهاردهمین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

## نویسندگان:

فروزان ایپکی - ۱- کارشناسی تربیت دبندی

فرزانه فتحی - ۲- کارشناسی تربیت بدنی

زهرا شیروانی - ۳- کارشناسی تربیت بدنی

## خلاصه مقاله:

دائما در رسانه ها فواید ورزش و تمرینات بدنی به گوش شما می رسد و همه ورزش را برای تضمین سلامتی به یکدیگر سفارش می کنند. اما تحقیقات به تازگی نشان داده که ورزش و فعالیت بدنی، علاوه بر بهبود سلامتی جسمانی، می تواند به سلامت مغز نیز کمک شایانی کند. همه ما برای انجام هر کاری در طول عمر خود متکی به مغزمان هستیم. مهم نیست که چه کاری انجام می دهیم مهم این است که مغز ما همیشه در حال فعالیت است. حتی در خواب نیز مغز در حال کار کردن است. امروزه فعالیت های ورزشی منظم به عنوان بخش مهمی از یک سبک زندگی سالم به شمار می آید. دلایل متفاوتی وجود دارد تا شما عزیزان به سراغ ورزش کردن بروید که ازجمله آن ها می توان به جلوگیری از مشکلات قلب و عروق، کاهش وزن، جلوگیری از دیابت، فشارخون و حتی جلوگیری از خطرات مربوط به سکنه مغزی اشاره کرد. مطالعات اخیر تاثیر ورزش در کارایی مغز در سایت دانشگاه هاروارد نشان می دهد که فعالیت های ورزشی مفید برای بدن در صورتی که با برنامه و منظم انجام شوند. تاثیر مثبتی بر مغز انسان خواهد داشت.

## کلمات کلیدی:

سبک زندگی سالم، تاثیر ورزش، کارایی مغز، سلامتی، فعالیت های ورزشی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1943462>

