

عنوان مقاله:

تاثیر ورزش و تغذیه مناسب بر سلامت جسمی و روانی دانش آموزان: راهکارهایی برای بهبود عملکرد تحصیلی و رشد شخصیتی

محل انتشار:

ششمین همایش بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 9

نویسنده:

محمدباقر محمدی پردبیری - کارشناس زمین شناسی (کاربردی)، خانمیرزا، چهارمحال و بختیاری.

خلاصه مقاله:

ورزش و تغذیه مناسب دو عامل اساسی برای حفظ سلامت جسمی و روانی هستند که تاثیر بسزایی در بهبود عملکرد تحصیلی و رشد شخصیتی دانش آموزان دارند. ورزش و تغذیه مناسب نه تنها برای قوی تر شدن بدن و افزایش توانایی های فیزیکی مفیدند، بلکه بیشتر اثرات مثبت خود را بر روحیه و اعتماد به نفس دانش آموزان نیز اعمال می کنند. ورزش به عنوان یک فعالیت فیزیکی، موجب افزایش تولید هورمون های خوشحالی مانند اندورفین می شود که تاثیر مثبتی بر روحیه و استرس دانش آموزان دارد. همچنین، ورزش باعث افزایش توانایی تمرکز و توجه می شود که این موضوع می تواند در بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان تاثیرگذار باشد. به علاوه، ورزش به عنوان یک راهکار برای کنترل وزن و پیشگیری از بیماری های مزمن مانند دیابت و فشار خون نیز بسیار موثر است. تغذیه مناسب نیز یکی از عوامل مهم در حفظ سلامت جسمی و روانی است. مصرف غذاهای سالم و متنوع باعث تامین نیازهای بدن از ویتامین ها، مواد معدنی و مواد غذایی مورد نیاز می شود. این مواد غذایی باعث تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش انرژی و افزایش توانایی تمرکز و یادگیری می شوند. همچنین، تغذیه مناسب می تواند به کنترل وزن و جلوگیری از بیماری های مزمن کمک کند.

کلمات کلیدی:

ورزش، تغذیه، سلامت جسمی روانی، عملکرد تحصیلی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1973732>

