

عنوان مقاله:

مروری بر اهمیت آموزش سواد فیزیکی در مدارس ابتدایی

محل انتشار:

سومین کنفرانس بین المللی سلامت، علوم تربیتی و روان شناسی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

ایما حسن زاده - آموزگار تربیت بدنی آموزش و پرورش ناحیه یک رشت

خلاصه مقاله:

در دنیای امروز که شاهد کم تحرکی فزاینده کودکان و جایگزینی فعالیت های بدنی با سرگرمی های کم تحرک مانند بازی های کامپیوتری و تماشای تلویزیون هستیم، آموزش سواد فیزیکی در مدارس ابتدایی از اهمیت حیاتی برخوردار است. سواد فیزیکی به معنای توانایی درک، ارزیابی و به کارگیری دانش و مهارت های مرتبط با فعالیت های بدنی در جهت حفظ سلامتی و تناسب اندام است. متأسفانه، بسیاری از مدارس ابتدایی به دلیل کمبود منابع، اولویت دهی به دروس سنتی و نگرش های غلط نسبت به اهمیت فعالیت های بدنی، توجه کافی به آموزش سواد فیزیکی ندارند. این امر می تواند پیامدهای منفی متعددی برای سلامت جسمی، روحی و اجتماعی دانش آموزان در دوران کودکی و بزرگسالی داشته باشد. تحقیقات علمی نشان داده اند که آموزش سواد فیزیکی در مدارس ابتدایی فواید متعددی برای دانش آموزان دارد. این فواید شامل افزایش سطح فعالیت بدنی، بهبود تناسب اندام، ارتقای سلامت قلب و عروق، تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش اعتماد به نفس، بهبود مهارت های حرکتی، افزایش تمرکز و حافظه، و کاهش استرس و اضطراب می شود. علاوه بر این، آموزش سواد فیزیکی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا در طول زندگی سبک زندگی سالمی را اتخاذ کنند و از ابتلا به بیماری های مزمن مانند چاقی، دیابت، بیماری های قلبی و عروقی و برخی انواع سرطان در بزرگسالی پیشگیری کنند. با توجه به فواید متعدد آموزش سواد فیزیکی برای سلامتی و دانش آموزان، ضروری است که این موضوع به عنوان یک بخش اساسی در برنامه های درسی مدارس ابتدایی در نظر گرفته شود. برای تحقق این امر، لازم است که معلمان، والدین و متولیان امر آموزش و پرورش با یکدیگر همکاری کنند و شرایط لازم برای ارائه آموزش های باکیفیت سواد فیزیکی به تمام دانش آموزان فراهم شود.

کلمات کلیدی:

سواد فیزیکی، مدارس ابتدایی، فعالیت بدنی، سلامتی، تناسب اندام

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1983802>

