

عنوان مقاله:

بررسی روش های زیست شناسی برای راهکارهای افزایش استقامت قلبی - عروقی با استفاده از تمرینات هوازی در دانش آموزان

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های مدیریت، تعلیم و تربیت در آموزش و پرورش (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسنده:

رومینا مومنی - دانشجوی کارشناسی پیوسته آموزش زیست شناسی ، دانشگاه فرهنگیان شهید شرافت تهران ، ایران

خلاصه مقاله:

اهمیت اثر پیشرفت تحصیلی بر سلامت روانی دانش آموزان به حدی است که برخی از متخصصان آن را حداقل تا نیمه دوم نوجوانی معیار اساسی برای تشخیص عملکرد سالم دانسته اند و پیشرفت تحصیلی را به عنوان شاخصی بر روی سلامت روانی دانش آموزان ارزیابی نموده اند . پس از بررسی میزان تاثیر عوامل اقتصادی در پیشرفت تحصیلی به برنامه ریزان و مجریان برنامه های آموزشی کمک می نماید تا موانع و مشکلات را بهتر بشناسد و با اتخاذ روشهای مناسب کیفیت آموزش و یادگیری را بهبود بخشند . تربیت بدنی و فعالیت های ورزشی دانش آموزان که از حیث آثار فیزیولوژیکی می توانند موجب تقویت سیستم ایمنی و دفاعی بدن و بهبود ظرفیت های تنفسی و عملکرد ریوی شوند امروز خود گرفتار موج تعطیلی ناشی از ورزش شده اند. در بین بررسی انجام فعالیت های ورزشی باشدتهای مختلف ، مطالعات نشان داده است که فعالیت فیزیکی با شدت متوسط اثرات مثبتی بر پاسخ های سیستم ایمنی در برابر عفونت های تنفسی و ویروسی دارد. افزایش نوتروفیل ها و سلولهای کشنده طبیعی ، افزایش ایمونوگلوبولین در بزاق علت این ایمنی و کاهش التهاب می باشد. انجام فعالیت بدنی منظم در مدارس از افزایش بیش از حد اضافه وزن و چاقی نیز جلوگیری می کند که در این روزها عامل مهم در حفظ سلامت روانی و تندرستی محسوب می شود. از طرفی نیز خانه نشینی بسیاری از کودکان و نوجوانان یک سو و اخبار مندرج در شبکه های اجتماعی و رسانه ها از سوی دیگر، دریایی از استرس، اضطراب و مشکلات روانی را برای خانوادهها و بچه ها ایجاد کرده است . لذا، بدنه ورزش زده تربیت بدنی و ورزش دانش آموزی امروز نیازمند نسخه حمایتی و تقویتی است .

کلمات کلیدی:

ورزش ، قلب ، زیست شناسی ، هوازی ، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1999238>

