

عنوان مقاله:

تربیت بدنی و ورزش بایشرفت تحصیلی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی حقوق ، مدیریت ، علوم تربیتی ، روانشناسی و مدیریت برنامه ریزی آموزشی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

مریم رحیمی - دبیر

مریم گمشادزائی - دبیر

فرزاد ویسی - دبیر

شهلا عزیزی نصر آبادی - دبیر

محبوبه دژه - دبیر

خلاصه مقاله:

ورزش موجب سلامت ذهن و مغز می گردد. قدرت تمرکز را افزایش می دهد و یادگیری را بهبود می بخشد. تحقیقات نشان داده دانش آموزانی که در مدرسه روزانه به انجام فعالیت های ورزشی می پردازند سطح درسی و یادگیری آن ها رشد قابل توجهی پیدا کرده است. اما پس از مدتی اگر این دانش آموزان به فعالیت های ورزشی خود نپردازند یادگیری آن ها به سطح قبل برگشته و نمره های آن ها به سطح قبل از ورزش برمی گردد. در نتیجه ورزش بر یادگیری تاثیر به سزایی دارد. ورزش فشارروانی را کاهش می دهد. قدرت تفکر و استدلال را بهبود می بخشد. تمرکز را افزایش می دهد و توجه را به سمت مسائل مهم زندگی جلب می کند. همچنین می تواند بسیاری از اضطراب ها و استرس های روزانه را از میان بردارد. ورزش موجب خون رسانی به مغز می شود که خون رسانی بیشتر دسترسی مغز به غذا و اکسیژن را افزایش می دهد و مواد زائد را دفع می کند از آن جا که ما در دورانی زندگی می کنیم که استرس و اضطراب فشار زیادی بر جسم و روح ما وارد می سازد و کم کم مغز ما رو به تحلیل می رود پس با انجام ورزش به صورت پایدار و همیشگی می توان قدرت یادگیری را افزایش داد و از تاثیرات بی نهایت مفید ورزش بهره برد.

کلمات کلیدی:

: دانش اموزان - ورزش - یادگیری

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2003834>

