

عنوان مقاله:

بررسی اثربخشی فعالیت های بدنی بر بهبود سلامت جسمی و روانی دانش آموز

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، علوم اجتماعی و حقوق (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

فروغ زیبائی - کارشناسی، مدیریت دولتی، دانشگاه پیام نوروز

فاطمه ایجادی - کارشناسی، مشاوره دانشگاه فرهنگیان (پدیس کوثر یاسوج)

ثنا شمسانی - کارشناسی، آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان شهید باهنر شیراز

فاطمه بیگلری - دکتری تخصصی روانشناسی عمومی دانشگاه واحد بندرعباس

خلاصه مقاله:

فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمانی مطلوب می تواند سلامت دانش آموز را ارتقا بخشد، به پیشگیری از بیماری کمک کند و یا بخشی از درمان بیماری باشد. امروزه مجموعه علائمی به نام «مرگ نشسته» تعریف شده اند که علائم مربوط به زندگی بی تحرک را نشان می دهند. از جمله این علائم عضلات ضعیف، پوکی استخوان، نبود تعادل متابولیک (قند و چربی خون بالا، فشار خون بالا)، آمادگی قلبی و عروقی پایین، و افسردگی هستند. چاقی و اضافه وزن نیز یکی دیگر از معضلات جامعه ایرانی به ویژه دانش آموزان در سن پایین است که می تواند در شیوع بیماری های غیرواگیر نقش زیادی داشته باشد. شیوع چاقی و بیماری های غیر واگیر در درازمدت می تواند هر کشوری را با بحران های جدی رو به رو سازد و هزینه های مستقیم و غیرمستقیمی را در بر داشته باشد. بهترین راه برای کاهش چنین صدماتی، آموزش سبک زندگی فعال به دانش آموزان است. رشد و توسعه تفسیری شامل معلومات، درک و تشخیص ارزشهایی است که با اجرای فعالیتهای جسمانی همراه است. در واقع، درک و تشخیص به موقع و قضاوتهای بجا، در پرتو رشد و توسعه این بعد حاصل میشود. این هدف زمانی تحقق میابد که فرد اطلاعات مربوط به بدن را به کار گیرد و به اهمیت تمرینات ورزشی، رژیم غذایی خوب، ارزش سلامت و تندرستی و عادات خوب پی برده باشد. همچنین، توسعه و رشد شناختی شامل آگاهی از معلومات بهداشتی، پیشگیری از بیماریها، قوانین و مقررات ورزشی و فنون و روشهای مربوط به آنهاست. فعالیت بدنی منظم و تغذیه سالم، علاوه بر اثرات فیزیولوژیک مثبت، به بهبود هوش، رشد ذهنی و تعمیق یادگیری نیز کمک میکند. در این پژوهش به بررسی اثربخشی فعالیت های بدنی بر بهبود سلامت جسمی و روانی دانش آموز پرداخته می شود.

کلمات کلیدی:

تربیت بدنی، ورزش، سلامت جسمی، سلامت روانی، دانش آموز

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2026294>

