

عنوان مقاله:

تاثیر برنامه های تربیت بدنی متنوع بر بهبود سلامت جسمی و ذهنی دانش آموزان

محل انتشار:

دومین همایش بین المللی جامعه شناسی، علوم اجتماعی و آموزش و پرورش با رویکرد نگاهی به آینده (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 11

نویسندگان:

امین هادوی - رشته زبان و ادبیات فارسی دانشگاه ارومیه

ستار عباس زاده - رشته شیمی دانشگاه پیام نور

فائزه شاه حسینی - دکتری تربیت بدنی و علوم ورزشی

جلیل میرزائی - کارشناسی ارشد یادگیری و کنترل حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری

خلاصه مقاله:

فعالیت بدنی منظم برای سلامت کلی و رفاه دانش آموزان ضروری است. با این حال، برنامه های تربیت بدنی سنتی اغلب نتوانسته اند همه دانش آموزان، به ویژه آنهایی با توانایی ها و علاقه مندی های مختلف، را درگیر کنند. این مقاله به بررسی تاثیر برنامه های تربیت بدنی متنوع بر بهبود سلامت جسمی و ذهنی دانش آموزان می پردازد. با ارائه طیفی از فعالیت ها، مانند یوگا، رقص و آموزش، مدارس می توانند فعالیت بدنی، مهارت های اجتماعی و عزت نفس را در میان دانش آموزان ترویج کنند. نتایج این مطالعه نشان می دهند که برنامه های تربیت بدنی متنوع می توانند به بهبود قابل توجهی در سلامت جسمی دانش آموزان، از جمله کاهش نرخ چاقی و بهبود سلامت قلبی-عروقی، منجر شوند. علاوه بر این، این برنامه ها می توانند تاثیر مثبت بر سلامت ذهنی دانش آموزان، از جمله کاهش استرس و اضطراب و بهبود رفاه کلی، داشته باشند. یافته های این مطالعه اهمیت گنجاندن برنامه های تربیت بدنی متنوع در برنامه درسی مدارس را برای ترویج سلامت و رفاه کلی همه دانش آموزان برجسته می کنند.

کلمات کلیدی:

تربیت بدنی، سلامت جسمی و ذهنی، دانش آموزان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/2037958>

