



پیشگیری از رفتارهای مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان
ورزش صبحگاهی و پیشرفت تحصیلی

تهیه و تنظیم :

راضیه امیدی . مرجان مؤمنی بروجنی

زیر نظر استادان ارجمند:

جناب آقای دکتر سید محمد مرندي

جناب آقای دکتر وازگن میناسیان

سرکار خانم پروفسور رویا کلینشادی

با همکاری معاونت تربیت بدنی و سلامت اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان



ورزش صبحگاهی و پیشرفت تحصیلی

فناوری و مدرن شدن زندگی و هم چنین گسترش زندگی شهری و فرهنگ آپارتمانی، اگر چه از بسیاری جهات رفاه و آسایش را برای بشر امروزی به ارمغان آورده است، اما از طرف دیگر با کاهش تحرک و فعالیت بدنی همراه بوده و سلامت جسمانی و آمادگی قلبی - عروقی انسان را تحت تأثیر قرار داده است.



😊 زندگی شهری تا حدود زیادی چرخه‌ی طبیعی زندگی و به ویژه فعالیت های حرکتی را محدود کرده و انسان امروزی را به واسطه‌ی فقر حرکتی، در معرض ابتلا به بیماری هایی هم چون افزایش فشار خون، افزایش چربی و ... عوارضی چون چاقی ، تغییر شکل وضعیتی استخوان ها، ضعف عضلانی وضعف عمومی در مقابله با انواع بیماری ها قرار داده است.

😊 از طرف دیگر، هم گام با توسعه فن آوری و علوم گوناگون، علوم ورزشی نیز وارد عمل شده و با رشد و بالندگی خود در جهت جلوگیری از صدمات و آسیب های ضعف حرکتی و هم چنین درمان بسیاری از بیماری ها، گام های بسیار مهمی برداشته است.

😊 علوم ورزشی، مباحثی هم چون فعالیت های حرکتی در جنبه های شخصیتی انسان را شامل می شود و به عنوان یکی از ارکان بسیار مهم تعلیم و تربیت مطرح است. تربیت بدنی در مدارس، با فعالیت های جسمانی و حرکتی سازمان دهی شده، می تواند به عنوان عامل بسیار مهمی در حفظ سلامتی و روند تکامل و رشد استعداد های جسمانی ایفای نقش کند.



😊 تربیت بدنی، هم گام با گسترش فعالیت های حرکتی، پرورش جنبه های شخصیتی را، با اتکاء به فعالیت های گروهی موجب می شود.

😊 در چند دهه ی اخیر، مقوله ی ورزش و تربیت بدنی و نقش آن در تندرستی و شادابی، یکی از مباحثی بوده که مورد توجه صاحب نظران علوم ورزشی قرار داشته و تحقیقات متعددی در این زمینه صورت گرفته است.

😊 نتایج به دست آمده دال بر این موضوع است که ورزش و فعالیت های منظم بدنی و سازمان یافته، عامل مؤثری در توسعه سلامتی و نشاط و شادابی تمام اقشار جامعه است. شادابی و نشاط دانش آموزان و نوجوانان که قشر عظیمی از جامعه را تشکیل می دهند، تضمین کننده ی سلامت روحی و روانی جامعه ی آینده است.



😊 دست یابی به این مهم در سایه ی درس تربیت بدنی و اجرای فعالیت های منظم ورزشی در مدارس و آموزشگاه ها ممکن می شود و ورزش صبحگاهی نیز می تواند به عنوان یکی از فعالیت های سازمان یافته که بی نیاز از امکانات پیشرفته و فضای ورزشی مجهز است، اجرا شود.



😊 ورزش صبحگاهی از نظر مدت زمان اجرایی ، وقت چندانی نمی گیرد، بنابراین می تواند در برنامه ی روزانه ی مدارس، بدون این که خللی در روند کلی کارمدارس ایجاد کند، جای گیرد.





ورزش صبحگاهی فراموش نشود

مسئولان مدارس با توجه به چند نکته به راحتی می توانند شرایط مناسبی را برای بازی و فعالیت کودکان و نوجوانان فراهم کنند. یکی از بهترین موقعیت ها برای ورزش و فعالیت بدنی دانش آموزان برنامه صبحگاهی است.

😊 این زمان اوج انرژی کودکان است و می تواند آن ها را برای حضور در مدرسه آماده کند. ورزش صبحگاهی در تقویت احساسات، صداقت، آرامش و کاهش فشارهای روانی دانش آموزان نقش بسزایی دارد.

😊 انجام برنامه ریزی درست در زنگ تفریح هم از مقررات دست و پاگیر جلوگیری می کند و هم به آن ها اجازه می دهد فعالیت فیزیکی شان را متوقف نکنند، همچنان که تنوع در انتخاب نوع ورزش، دانش آموزان را به ورزش ترغیب می کند.

- ☺ ورزش صبحگاهی به میزان زیادی در کاهش افسردگی دانش آموزان نقش دارد.
- ☺ ورزش صبحگاهی در تقویت احساسات دانش آموزان نقش به سزایی دارد
- ☺ ورزش صبحگاهی تأثیر زیادی بر ایجاد آرامش در دانش آموزان دارد
- ☺ ورزش صبحگاهی تأثیر فوق العاده ای بر کاهش فشارهای روانی دارد.
- ☺ ورزش صبحگاهی در ایجاد نشاط و شادابی تأثیر به سزایی دارد.
- ☺ ورزش صبحگاهی تأثیر مهمی در ایجاد روابط اجتماعی دارد.
- ☺ ورزش صبحگاهی اهمیت متوسطی در پیشرفت درسی دارد.
- ☺ ورزش صبحگاهی تا حدودی بر میزان علاقمندی به درس های دیگر تأثیر دارد
- ☺ ورزش صبحگاهی می تواند تأثیر زیادی بر افزایش سرعت یادگیری داشته باشد.
- ☺ ورزش صبحگاهی به طور متوسط بر میزان نکته سنجی دانش آموزان تأثیر دارد.
- ☺ ورزش صبحگاهی می تواند در برقراری ارتباط نزدیک تر بین معلم و دانش آموز مؤثر باشد.
- ☺ ورزش صبحگاهی تأثیر متوسطی بر افزایش مهارت های درسی و غیر درسی دارد.
- ☺ ورزش صبحگاهی بیشتر روی عوامل روحی و روانی تأثیر دارد.

😊 با سازمان دهی مناسب ورزش صبحگاهی در مدارس، می توان دانش آموزان را با روحیه ای مناسب سرکلاس فرستاد و آن ها را، حتی برای لحظات بعداز کلاس، از نظر روحی و روانی تقویت کرد. تحقیقاتی که روی ورزش صبحگاهی (به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه) انجام شده اند، تأثیرات مثبت کاهش خشونت و کاهش افسردگی را مطرح می کنند. ورزش صبحگاهی با حرکات نرمشی به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه در هر روز می تواند، کم هزینه ترین و مؤثرترین روش برای افزایش روحیه کارایی افراد در هر مقطع باشد.

😊 ورزش صبحگاهی در مدرسه باعث تشویق دانش آموزان به کسب موفقیت و داشتن زندگی فعال می شود.

😊 ورزش صبحگاهی تأثیر مثبتی بر عوامل روحی و روانی دارد و می تواند بر انگیزه ی تحصیلی دانش آموزان نیز اثر گذار باشد.





😊 **اجرای ورزش صبحگاهی:** یکی از عواملی که می تواند در ترغیب و تشویق دانش آموزان به ورزش نقش مهمی ایفاء کند ورزش صبحگاهی است که باید قسمتی از مراسم صبحگاهی مدارس را شامل شود. البته باید توجه داشت که هیچ یک از موارد مطرح شده به تنهایی و یا در زمان کوتاه نتیجه قابل توجهی نخواهد داشت. باید فعالیت های مدنظر را بطور گسترده و متمادی طی چندین سال انجام داد تا نتیجه مطلوب حاصل شود.



ورزش صبحگاهی و پیشرفت تحصیلی

(ویژه دانش آموزان)



