

به نام خدا

اهمیت ورزش و بازی در مدارس ابتدایی

مؤلفان :

طیبه گلوی

وحیده محمودی

زهرا پودینه

سعیده دهباشی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: گلوی، طیبه، ۱۳۶۰
عنوان و نام پدیدآور: اهمیت ورزش و بازی در مدارس ابتدایی / مولفان طیبه گلوی، وحیده محمودی، زهرا پودینه، سعیده دهباشی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۷۴-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: مدارس ابتدایی - ورزش - بازی
شناسه افزوده: محمودی، وحیده، ۱۳۶۴
شناسه افزوده: پودینه، زهرا، ۱۳۶۹
شناسه افزوده: دهباشی، سعیده، ۱۳۷۰
رده بندی کنگره: PN۲۱۸۶
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۲۹
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۳۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: اهمیت ورزش و بازی در مدارس ابتدایی
مولفان: طیبه گلوی - وحیده محمودی - زهرا پودینه - سعیده دهباشی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲
چاپ: زبرجد
قیمت: ۹۸۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۰۷۴-۵
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

- ۷.....اهمیت ورزش و بازی در آموزش و پرورش.....
- ۷.....فعالیت‌های ورزشی.....
- ۷.....اهمیت ورزش و بازی در زندگی دانشجویی.....
- ۱۵.....اهمیت ورزش در مدرسه.....
- ۱۹.....چرا ورزش و بازی در مدارس مهم است؟.....
- ۱۹.....سلامت جسمانی.....
- ۲۰.....سلامت روان.....
- ۲۰.....مهارت‌های حرکتی.....
- ۲۱.....مهارت‌های شناختی.....
- ۲۱.....مهارت‌های اجتماعی.....
- ۲۲.....جهت‌گیری هدف.....
- ۲۲.....سخت‌کوشی، انضباط و فداکاری.....
- ۲۲.....عزت نفس، اعتماد به نفس و احساس موفقیت.....
- ۲۳.....مدیریت احساسات.....
- ۲۳.....فرصت‌های شغلی.....
- ۲۴.....اهمیت ورزش در مدرسه.....
- ۲۷.....تاثیر بازی در یادگیری کودکان.....
- ۲۷.....بازی چگونه به رشد و یادگیری کودک کمک می‌کند؟.....
- ۲۹.....بازی و تخیل.....
- ۳۱.....نکاتی برای تشویق بازی تخیلی.....

- ۳۱..... آیا بازی تخیلی مضراتی دارد؟
- ۳۲..... سبک زندگی فعال برای کودکان چیست؟
- ۳۴..... فواید ورزش برای سلامتی کودکان چیست؟
- ۳۵..... عواقب عدم تحرک بدنی در کودکان.....
- ۳۶..... رفتارهای فعالیت بدنی نوجوانان.....
- ۳۶..... استراتژی‌هایی برای افزایش فعالیت بدنی در میان جوانان.....
- ۳۷..... دانش آموز من چقدر باید ورزش کند؟.....
- ۳۸..... چرا کودک به بازی نیاز دارد؟.....
- ۳۹..... فواید بازی با کودک.....
- ۳۹..... تاثیر بازی معلمان با کودک.....
- ۴۰..... چه مهارت‌هایی را می‌توان با بازی به کودک آموزش داد؟.....
- ۴۱..... بازی‌های خردسالان: چرا برای رشد خلاقیت مهم است؟.....
- ۴۲..... ایده‌های خلاقانه برای طراحی بازی.....
- ۴۴..... تخیل کودکان در دنیای دیجیتال.....
- ۴۵..... اهمیت مدارس بازی برای ایجاد پایه و اساس فرزند شما.....
- ۴۵..... مفهوم مدرسه بازی.....
- ۴۶..... اهمیت مدرسه بازی چیست؟.....
- چگونه فرصت‌های بازی در مدرسه ابتدایی با پیشرفت تحصیلی و بهزیستی عاطفی-اجتماعی مرتبط است.....
- ۴۷.....
- ۴۹..... بهزیستی روانشناختی در تربیت بدنی و ورزش مدارس: مروری نظام مند.....
- ۵۰..... تربیت بدنی و رفاه دانش آموزان: ارتقای سلامت و تناسب اندام در مدارس.....
- ۵۱..... بررسی سیستماتیک برنامه‌های ارتقاء سلامت روان مبتنی بر تاب‌آوری، جهانی و مبتنی بر دبستان ...

ارتباط بین بازی خطرناک کودکان و فضاها و مواد بازی ECEC در فضای باز ۵۱

بازی پرخطر و محیط بازی ۵۴

مسیرهای فعالیت بدنی پیش دبستانی تا مدرسه و سواد بدنی سن مدرسه: یک تحلیل طولی ۵۸

توسعه و اعتبارسنجی مقیاس بازی رایگان در فضای باز برای کودکان پیش دبستانی ۵۸

اهمیت ورزش و بازی در آموزش و پرورش

فعالیت‌های ورزشی

از دوران کودکی به ما یاد داده اند که به نوعی فعالیت بدنی انجام دهیم، خواه بازی با دوستانمان، دویدن در اطراف یا پیوستن به یک تیم ورزشی باشد. ورزش و آموزش هر دو نقش مهمی در زندگی ما دارند، اما فراتر از سرگرمی و بازی، ورزش و بازی نقش مهمی در آموزش دارند. آنها مهارت های زندگی مانند کار گروهی، رهبری، مسئولیت پذیری و صبر را به دانش آموزان آموزش می دهند. آنها همچنین به ایجاد اعتماد به نفس، بهبود عزت نفس، آموزش مهارت های اجتماعی و ایجاد حس تعلق کمک می کنند.

اهمیت ورزش و بازی در زندگی دانشجویی

ورزش و بازی راهی عالی برای فعال و سالم نگه داشتن کودکان بدون نیاز به از دست دادن تحصیلات آکادمیک است. علاوه بر این، از نظر پزشکی ثابت شده است که فعالیت بدنی عملکردهای شناختی و حافظه را افزایش می دهد، که می تواند به عملکرد بهتر کودکان در مدرسه کمک کند.

دانش آموزانی که اغلب در ورزش شرکت می کنند، عزت نفس بالاتر و تعامل اجتماعی بهتری نسبت به آنهایی که شرکت نمی کنند، دارند. آنها همچنین نگرش مثبت تری نسبت به زندگی دارند و کمتر طعمه آسیب های اجتماعی مانند مواد مخدر، خودکشی و بارداری ناخواسته می شوند.

معلمان ورزش آموزش دیده‌اند تا از سرگرمی و رقابت طبیعی ورزش استفاده کنند تا به دانش‌آموزان کمک کنند از بازی‌ها با هم لذت ببرند، ورزش کنند، یاد بگیرند که

چگونه به صورت مشارکتی بازی کنند و عزت نفس خود را توسعه دهند. حتی کلمات تشویقی کوچک مربی یا گلی که برای تیمش زده می شود، می تواند اعتماد به نفس کودک را افزایش دهد.

اهمیت ورزش در آموزش مدرسه در این واقعیت نهفته است که آنها مجموعه ای از مهارت ها را به کودکان آموزش می دهند و کار گروهی را تشویق می کنند. علاوه بر این، ورزش می تواند مهارت های رهبری آنها را افزایش دهد و آنها را قادر می سازد تا به اهداف خود در زندگی دست یابند.

مزایای ورزش و بازی در آموزش بسیار زیاد است، و درک اهمیت بازی ها در برنامه های درسی مدرسه و اینکه چگونه می توانند به رشد کلی دانش آموز کمک کنند، ضروری است. در اینجا برخی از دلایل اصلی اهمیت ورزش و بازی در آموزش آورده شده است:

۱. آمادگی جسمانی

یکی از بارزترین فواید ورزش و بازی، آمادگی جسمانی است. در دنیای امروزی که کودکان به طور فزاینده ای بی تحرک می شوند، انجام فعالیت بدنی برای حفظ سلامتی حیاتی است. ورزش منظم می تواند به دانش آموزان کمک کند فعال و سالم بمانند و خطر چاقی، بیماری قلبی و سایر مشکلات سلامتی را کاهش دهند.

بسیاری از مدارس آمادگی جسمانی را به بخش مهمی از سیستم آموزشی تبدیل کرده اند و دانش آموزان را تشویق می کنند تا تعادل سالمی بین کار مدرسه و ورزش خود حفظ کنند. این به توسعه گردش خون در بدن کمک می کند، که همچنین انعطاف پذیری را بهبود می بخشد و خطر آسیب را کاهش می دهد.

علاوه بر این، فعالیت های بدنی منظم خطر ابتلا به چندین بیماری مانند مشکلات قلبی، فشار خون بالا، چاقی، سرطان و دیابت را کاهش می دهد. آنها حتی می توانند به کودکان کمک کنند تا اضطراب و افسردگی خود را کنترل کنند.

۲. سلامت روان

علاوه بر آمادگی جسمانی، ورزش و بازی نیز فواید قابل توجهی برای سلامت روان دارند. فعالیت بدنی منظم می تواند به کاهش سطح استرس و اضطراب، افزایش عزت نفس و بهبود خلق و خوی کلی کمک کند. شرکت در ورزش همچنین می تواند به دانش آموزان کمک کند تا انعطاف پذیری و پشتکار را توسعه دهند، که ویژگی های ضروری برای مقابله با چالش های زندگی است.

سلامت روان برای دانش آموزان ضروری است تا بتوانند در مدرسه تمرکز کنند و موفق شوند. مطالعات نشان می دهد که کودکان و جوانانی که به خدمات بهداشت روانی مدارس با کیفیت بالا دسترسی دارند، بیشتر به اهداف تحصیلی خود دست می یابند و با همسالان خود تعامل بیشتری دارند.

طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت (WHO)، از هر ۵ کودک و نوجوان، ۱ نفر یک اختلال روانی را تجربه می کند. آسیب های دوران کودکی یا فشارهای اجتماعی می تواند این شرایط را تحریک کند و اغلب در سال های نوجوانی ایجاد شود.

ارائه آموزش بهداشت روان به دانش آموزان در مدارس به ایجاد تاب آوری و عزت نفس کمک می کند. همچنین می تواند به باز کردن گفتگوها در مورد مسائل مربوط به سلامت روان کمک کند و به دانش آموزان بیاموزد که چگونه از یکدیگر حمایت کنند وقتی مشکلی دارند یا احساس می کنند به کمک نیاز دارند.

۳. مهارت های اجتماعی

هم ورزش و هم آموزش فرصتی عالی برای دانش آموزان فراهم می کند تا مهارت های اجتماعی را توسعه دهند. به عنوان مثال، شرکت در ورزش های گروهی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا یاد بگیرند که چگونه با هم کار کنند، ارتباط موثر برقرار کنند و تعارضات را حل کنند. اینها مهارت های ضروری هستند که می توانند در همه زمینه های زندگی، از مدرسه تا محل کار، به کار روند.

دانش آموزانی که مهارت های اجتماعی قوی دارند، روابط مثبت بیشتری با همسالان خود ایجاد می کنند و احتمال موفقیت بیشتری در تحصیل و زندگی دارند. این مهارت ها شامل ارتباط، همکاری و حل مسئله است.

توسعه زود هنگام این مهارت های اجتماعی دانش آموزان را قادر می سازد تا نیازها، ایده ها و احساسات خود را به طور مؤثرتری بیان کنند. آنها همچنین می توانند استرس ناشی از فعالیت های روزانه را مدیریت کنند و فشار را راحت تر مطالعه کنند.

در حالی که کودکان ممکن است مهارت های بین فردی را از طریق یادگیری اتفاقی کسب کنند، بسیار مهم است که معلمان و والدین برای آموزش و تقویت این مهارت ها با یکدیگر همکاری کنند. بهتر است این کار از طریق آموزش مستقیم و الگوسازی، نقش آفرینی، بازی های گروهی و تقویت مثبت انجام شود.

۴. مهارت های رهبری

ادغام ورزش در آموزش نه تنها فواید آمادگی جسمانی را فراهم می کند، بلکه به دانش آموزان فرصت هایی برای توسعه مهارت های رهبری ارائه می دهد. اینها برای آنها حیاتی است تا بتوانند با چالش ها، مسائل شغلی و درگیری های زندگی خود کنار بیایند.

هنگام بازی در یک تیم، به دانش آموزان اغلب فرصت هایی برای رهبری داده می شود، چه به عنوان کاپیتان تیم و چه در نقش های دیگر. این تجربیات می تواند به دانش آموزان کمک کند تا اعتماد به نفس و مهارت هایی را که برای رهبر شدن در سایر زمینه های زندگی شان نیاز دارند، توسعه دهند.

دانش آموزان می توانند مهارت های رهبری را هنگامی که ورزش و بازی می کنند و یاد می گیرند که با هم به عنوان یک تیم کار کنند، توسعه دهند. این باعث بهبود عزت نفس و تعامل اجتماعی آنها می شود و همچنین اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کنند. آنها همچنین به افزایش سطح اعتماد به نفس و بهبود توانایی های تصمیم گیری خود کمک می کنند. علاوه بر این، آنها همچنین به آنها یاد می دهند که با دیگران با احترام رفتار کنند و نقاط قوت و ضعف آنها را شناسایی کنند.

توسعه این مهارت ها می تواند تأثیر مثبتی بر رشد شخصی و همچنین آینده شغلی آنها داشته باشد. از این رو، فراهم کردن فرصت های کافی برای دانش آموزان برای توسعه این مهارت ها از طریق فعالیت ها و پروژه های ورزشی مهم است.

نشان داده شده است که استفاده از روش های یادگیری گیمیفی شده در آموزش رهبری موثرتر از سایر روش های آموزشی است. این روش ها از رسانه های اجتماعی و بازی های آنلاین برای تشویق مشارکت فعال در یادگیری استفاده می کنند، که می تواند راهی قدرتمند برای جوانان برای توسعه مهارت های رهبری خود باشد.

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های دانشگاهی، امکانات ورزشی و سایر پیشنهادات، از وب سایت ما دیدن کنید. وب سایت ما انبوهی از اطلاعات را ارائه می دهد که می تواند به شما کمک کند تصمیم بگیرید آیا مدرسه بین المللی نالاندا برای شما مناسب است یا خیر.

۵. عملکرد تحصیلی

در نهایت، ورزش و بازی نیز می‌تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی داشته باشد. مطالعات نشان داده است که دانش‌آموزانی که در ورزش‌ها و بازی‌ها شرکت می‌کنند، عملکرد تحصیلی بهتری دارند، زیرا بهتر می‌توانند زمان، تمرکز و انگیزه خود را مدیریت کنند.

عملکرد تحصیلی یک جنبه ضروری آموزش مدرسه است. کسب نمرات خوب برای پیشرفت تحصیلی و کسب مهارت‌های لازم برای یک شغل موفق در آینده مهم است. دانش‌آموزان می‌توانند با شرکت در فعالیت‌های ورزشی عملکرد تحصیلی خود را بهبود بخشند. این به این دلیل است که ورزش نیاز به هماهنگی بین اعضای تیم دارد و به کودکان کمک می‌کند تا یک اخلاق کاری قوی ایجاد کنند.

یکی دیگر از دلایل اهمیت ورزش در آموزش این است که به کودکان یاد می‌دهند چگونه زمان را به طور موثر مدیریت کنند. این به آنها کمک می‌کند تا روی یک کار بدون حواس پرتی تمرکز کنند، که می‌تواند سطح تمرکز و بهره‌وری کلی آنها را بهبود بخشد.

مطالعه‌ای که در (National Education Longitudinal Study (NELS منتشر شد، نشان داد که شرکت در دو و میدانی مدارس با تعدادی از نتایج تحصیلی مثبت، از جمله نمرات، انتخاب درس، تکالیف، آرزوهای تحصیلی و شغلی، عزت نفس، و ثبت نام در دانشگاه مرتبط است. نویسندگان همچنین خاطرنشان کردند که این رابطه مستقل از سایر عوامل مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی، جنسیت و سطح توانایی است.

مطالعه دیگری در مورد اهمیت ورزش در آموزش مدارس در استرالیا، جنوبی نشان داد که دانش‌آموزانی که در طول روز مدرسه در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کردند نمرات آزمون بالاتری نسبت به دانش‌آموزانی داشتند که در طول دوران تحصیلی خود

بی تحرک بودند. به طور مشابه، تحقیقات در کانادا نشان می‌دهد که دانش‌آموزانی که در طول روز مدرسه به فعالیت بدنی می‌پردازند، نسبت به افرادی که این کار را انجام نمی‌دهند، بیشتر در آزمون‌های پیشرفت تحصیلی که توسط دولت تعیین شده است، نمره بهتری کسب می‌کنند.

۶. رشد شخصی

انجام ورزش و بازی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا عزت نفس، مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس خود را بهبود بخشند. همچنین به آنها در مورد مدیریت زمان و نظم و انضباط آموزش می‌دهد. علاوه بر این، می‌توان از آن به عنوان یک مسیر شغلی یا سرگرمی نیز استفاده کرد. علاوه بر این، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا استرس و افسردگی را کاهش دهند.

علاوه بر این، ترویج فعالیت بدنی در کلاس درس می‌تواند از بسیاری جهات برای دانش‌آموزان از جمله بهبود عملکرد شناختی و سلامت مغز آنها سودمند باشد. مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزانی که در درس‌های فعال شرکت می‌کردند، نسبت به همتایان خود که کم‌تحرک بودند، زمان بیشتری برای انجام وظیفه داشتند و به آنچه که آموزش داده می‌شد توجه بیشتری داشتند.

دانش‌آموزانی که ورزش می‌کنند از نظر بدنی فعال هستند، که هورمون‌هایی مانند دوپامین و سروتونین ترشح می‌کند که به آنها احساس خوبی می‌دهد. این به آنها کمک می‌کند تا به خوبی با مراحل مختلف زندگی کنار بیایند و از موقعیت‌های بدی مانند مواد مخدر و خودکشی اجتناب کنند. همچنین خلق و خوی آنها را تقویت می‌کند، عادات غذایی سالم را ترویج می‌کند و مهارت‌های زندگی مانند حس اعتماد متقابل و اخلاق را توسعه می‌دهد.

رشد شخصی برای هر کسی که می خواهد در زندگی خود تغییر ایجاد کند مهم است. این یک فرآیند مداوم است و یک شبه اتفاق نمی افتد - اما اگر برای بهبود خود سخت تلاش کنید، ارزش تلاش را دارد!

ادغام ورزش در آموزش نه تنها یک راه سرگرم کننده برای تغییر تجربه یادگیری است، بلکه می تواند اثرات بسیار جدی بر رشد کلی کودک نیز داشته باشد. در واقع، آنها می توانند در کمک به دانش آموزان با اعتماد به نفس بیشتر و داشتن عزت نفس بهتر نقش داشته باشند.

آنها همچنین می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا مهارت های رهبری را توسعه دهند و روابط اجتماعی خود را تقویت کنند. آنها حتی می توانند به دانش آموزان کمک کنند تا در مورد مدیریت زمان بیاموزند و در حین شرکت به عنوان یک تیم، نگرش رقابتی ایجاد کنند. علاوه بر این فواید، ورزش می تواند منبع خوبی برای ورزش بدنی نیز باشد. ورزش باعث ترشح اندورفین می شود که می تواند خلق و خوی دانش آموز را تقویت کند و باعث شود که آنها احساس خوبی نسبت به خودشان داشته باشند. در پایان، ورزش و بازی بخشی ضروری از آموزش است. آنها به دانش آموزان کمک می کنند تا از نظر جسمی، ذهنی، اجتماعی و تحصیلی رشد کنند و آموزش جامعی را برای آنها فراهم می کنند که آنها را برای چالش های زندگی آماده می کند. بنابراین، ما به عنوان والدین و مربیان، باید دانش آموزان را به مشارکت در ورزش و آموزش تشویق کنیم و منابع و حمایت های لازم را برای موفقیت در اختیار آنها قرار دهیم.

اهمیت بازی ها در آموزش مدرسه را نمی توان نادیده گرفت. خواه از طریق ورزش های گروهی، ورزش های انفرادی یا سایر فعالیت های بدنی باشد، دانش آموزان می توانند از درگیر شدن در فعالیت بدنی منظم سود زیادی ببرند. به عنوان مربی،

مسئولیت ما این است که فرصتهایی را برای دانش‌آموزان فراهم کنیم تا در ورزش‌ها و بازی‌ها شرکت کنند تا بتوانند این مزایا را از نزدیک تجربه کنند.

اهمیت ورزش در مدرسه

ورزش باعث تقویت قوای جسمی و روحی دانش‌آموزان می‌شود. ورزش روزانه برای دانش‌آموزان ضروری است زیرا ورزش نه تنها به سلامت دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه به بهبود آمادگی عاطفی آنها نیز کمک می‌کند.

ورزش باید بخش عمده‌ای از برنامه درسی مدرسه باشد، زیرا اگر دانش‌آموزان از نظر عاطفی و جسمی سالم بمانند، به راحتی می‌توانند روی درس‌های خود تمرکز کنند. دانش‌آموزان برای افزایش اعتماد به نفس، هوشیاری ذهنی و عزت نفس باید در ورزش‌های مدرسه شرکت کنند.

ورزش در مدارس مهم است زیرا به آموزش مهارت‌های مختلف مانند رهبری، صبر، صبر، تلاش گروهی و مهارت‌های اجتماعی به دانش‌آموزان کمک می‌کند. در اینجا به برخی از مزایای اهمیت ورزش در مدارس می‌پردازیم.

در اینجا نکاتی وجود دارد که چرا ورزش در مدرسه اهمیت دارد:

۱. سلامت ماندن

ورزش به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا سالم بمانند. اگر دانش‌آموزان فعالیت‌های بدنی روزانه انجام دهند، به آنها کمک می‌کند تا از بیماری‌های ناخواسته جلوگیری کنند. امروزه دانش‌آموزان غذاهای ناسالم زیادی مصرف می‌کنند که برای سلامتی آنها مناسب نیست. بنابراین برای سالم ماندن ورزش برای دانش‌آموزان ضروری است.