

یادداشت

تأثیر ورزش در دانش آموزان دختر

رعنا محمدزاده
دبیر مدرسه معلم قفید
حسن انزلی ارومیه

انجام فعالیت های ورزشی در مدارس، نه تنها ضرورتی مهم برای تربیت نسلی سالم، تندرست و داشتن دانش آموزانی پویا و پر انرژی است، بلکه بهترین فرصت برای نهادینه کردن فرهنگ ورزش در میان آینده سازان این مرز و بوم است.

در دنیایی که سرعت و فشارهای روزمره زندگی همچون سایه‌های همیشگی بر سرمان سنگینی می‌کنند، اهمیت ورزش در مدارس دخترانه به‌عنوان یک نیاز ضروری و فراموش نشدنی مطرح می‌شود. ورزش، فراتر از یک فعالیت بدنی ساده، به معنای پرورش ذهن، روح و جسم است که در مدارس دخترانه از اهمیت دوچندانی برخوردار است.

اهمیت ورزش در مدارس

ورزش برای دانش‌آموزان به‌ویژه در مدارس دخترانه، از اهمیت بالایی برخوردار است. این اهمیت نه تنها به‌دلیل تأثیرات فیزیکی ورزش بر بدن است، بلکه به‌خاطر فواید روانی و اجتماعی آن است. در ادامه، دلایل اهمیت ورزش در مدارس دخترانه را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

۱- **تقویت سلامت جسمانی**
ورزش منظم به بهبود سلامت قلب و عروق، تقویت استخوان‌ها و عضلات و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشار خون بالا کمک می‌کند. در مدارس دخترانه، ترویج ورزش به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا از سنین جوانی به سلامت جسمانی خود اهمیت دهند.

۲- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس

ورزش می‌تواند به بهبود اعتماد به نفس دانش‌آموزان کمک کند. این امر به‌ویژه در مدارس دخترانه مهم است. چراکه فعالیت‌های بدنی می‌تواند به دختران کمک کند تا احساس قدرت و توانایی در خود را تقویت کنند.

۳- کاهش استرس و اضطراب

ورزش منظم می‌تواند به کاهش سطوح استرس و اضطراب کمک کند. این موضوع برای دانش‌آموزانی که ممکن است تحت فشار تحصیلی یا اجتماعی قرار داشته باشند، بسیار مهم است. در مدارس دخترانه، ورزش می‌تواند به‌عنوان یک ابزار موثر برای مدیریت استرس و بهبود سلامت روانی عمل کند.

۴- تقویت مهارت‌های اجتماعی

ورزش گروهی در مدارس دخترانه فرصت‌هایی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی مانند کار تیمی، رهبری و ارتباطات فراهم می‌کند. این تجربیات اجتماعی برای رشد شخصیتی و اجتماعی دانش‌آموزان حیاتی است.

۵- ترویج سبک زندگی فعال

ایجاد عادت ورزش منظم در مدارس دخترانه می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا در آینده نیز سبک زندگی فعالی داشته باشند. این عادت‌ها می‌تواند به پیشگیری از بیماری‌های ناشی از سبک زندگی غیرفعال کمک کند. بنابراین، اهمیت ورزش در مدارس دخترانه نه تنها در بهبود سلامت جسمانی بلکه در تقویت سلامت روانی، اجتماعی و توسعه مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان نقش بسزایی دارد.

تأثیر ورزش بر یادگیری دانش آموزان

اهمیت ورزش در مدارس

ورزش و فعالیت بدنی یکی از عوامل موثر بر سلامت، رشد و یادگیری دانش‌آموزان است. مطالعات نشان داده‌اند که ورزش منظم در کودکان و نوجوانان، آثار مثبت چشمگیری بر توانایی یادگیری و پیشرفت تحصیلی آن‌ها دارد. در ادامه این بخش مثال‌هایی از تأثیر ورزش بر یادگیری دانش‌آموزان آورده‌ایم: فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون و اکسیژن‌رسانی به مغز می‌شود که منجر به تقویت تمرکز و توجه می‌شود. ورزش باعث ترشح اندروفین و سروتونین می‌شود که به بهبود خلق و خو و کاهش استرس کمک می‌کند و فضای مساعدی برای یادگیری ایجاد می‌کند. ورزش منظم باعث تقویت حافظه و مهارت‌های شناختی می‌شود و به یادگیری مطالب درسی کمک می‌کند. ایجاد عادت سالم و روتین‌های مثبت از طریق ورزش منظم، باعث بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. با توجه به تأثیرات مثبت ورزش بر جسم و ذهن کودکان، تشویق مدارس به گنجاندن برنامه‌های منظم ورزشی در ساعات درسی و فوق برنامه، می‌تواند نقش مهمی در ارتقای یادگیری و بهبود کیفیت زندگی دانش‌آموزان داشته باشد.

نقش ورزش در کاهش استرس و اضطراب نوجوانان

ورزش نقش مهمی در کاهش استرس و اضطراب در نوجوانان دارد و می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا با فشارهای روانی روبرو شوند. یافته‌های مختلف نشان می‌دهند که ورزش می‌تواند به کاهش سطح استرس و بهبود عملکرد شناختی کمک کند، خصوصاً در مواقعی مانند دوران امتحانات که استرس بیشتری وجود دارد. یکی از نظریه‌های مطرح در این زمینه، فرضیه «تایم اوت» است. بر اساس این فرضیه، ورزش می‌تواند به عنوان یک وقفه در عوامل استرس‌زا عمل کند و با جدا کردن فرد از محیط استرس‌زا، به او کمک کند تا آرامش خود را بازیابد. مطالعات نشان داده‌اند که حتی ۱۰ دقیقه ورزش در هفته‌ی بر استرس می‌تواند تأثیر مثبتی بر روحیه و عملکرد شناختی داشته باشد. ورزش‌های مختلفی وجود دارند که می‌توانند به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند، مانند یوگا و تای چی. این ورزش‌ها نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کنند، بلکه می‌توانند به افزایش قدرت و انعطاف جسمی نیز کمک کنند. از نظر پزشکی، استرس و اضطراب می‌تواند با ترشح هورمون‌های خاصی در بدن، مانند آدرنالین و کورتیزول، تأثیرات مستقیمی بر فیزیک بدن داشته باشند. ورزش می‌تواند به مدیریت و کاهش این هورمون‌ها کمک کند و بنابراین، به کاهش علائم استرس و اضطراب منجر شود. در نتیجه، ورزش به عنوان یک ابزار موثر در کاهش استرس و اضطراب در نوجوانان و بهبود سلامت روانی آن‌ها شناخته می‌شود. انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و مناسب می‌تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی نوجوانان کمک کند.

نتیجه‌گیری

شاید بسیاری از والدین، معلمان و یا اولیای مدرسه تصور کنند ورزش‌های صبحگاهی و یا کلاس‌های ورزشی وقت دانش‌آموزان را هدر می‌دهد اما باید بدانید تحقیقات فراوانی در دنیا و ایران روی ورزش و تأثیر آن در افزایش یادگیری دانش‌آموزان انجام شده و همگی آن‌ها نشان داده‌اند که ورزش، لازمی داشتن بدنی سالم و ذهنی آماده برای یادگیری و مطالعه است. همچنین تحقیقات ثابت کرده است دانش‌آموزانی که حرکات ورزشی انجام می‌دهند در نمرات دروس خود نیز بالاتر از دیگران هستند به‌طوری‌که فعالیت بدنی تأثیر مثبتی بر حافظه و رفتار فرد در کلاس درس دارد.

خبر

دیدار اعضای تیم ملی والیبال نشسته ایران با نماینده ولی فقیه در استان آذربایجان شرقی

عصر آزادی / سرویس ورزشی: اعضای تیم ملی والیبال نشسته جمهوری اسلامی ایران که در اردوی تبریز به سر می‌برند، با حضرت آیت الله دکتر آل هاشم نماینده محترم ولی فقیه در استان آذربایجان شرقی و امام جمعه تبریز دیدار کردند.



عصر آزادی - فرهادفرهادپور: در این دیدار نماینده محترم ولی فقیه در استان ضمن خوش آمد گویی به اعضای تیم ملی والیبال نشسته ایران در خصوص اهمیت های مهم ورزش سخن گفت. در پایان نیز اعضای تیم ملی والیبال نشسته نماز جماعت را به امامت امام جمعه محترم تبریز به جا آوردند.

نجف زنگی به مس سونگون پیوست

عصر آزادی / سرویس ورزشی: بازیکن سابق گیتی پسند نارنجی پوش شد. عصر آزادی - فرهادفرهادپور: محمد نجف زنگی بازیکن سابق گهر زمین سیرجان با حضور در دفتر باشگاه مس و توافق با دکتر نجف زاده مدیرعامل مس، برای فصل آتی در لیست فوتسال نارنجی پوشان قرار گرفت.

خمز: غرامتی از تیم تراکتور نگر فتم



عصر آزادی / سرویس ورزشی: سرمربی پیشین تیم فوتبال تراکتور ضمن بیان اینکه حتی یک لحظه هم در ایران احساس عدم امنیت نداشته است، گفت: تراکتور و هوادارانش همیشه در قلب من هستند.

عصر آزادی - فرهادفرهادپور: خمس، سرمربی اسپانیایی سرانجام هفته گذشته به حضور ۴۹۵ روزه خود در تراکتور پایان داد و رسماً از این تیم جدا شد. از تجربه زندگی و کار در ایران راضی بودید؟ تجربه فوق العاده مثبتی در ایران داشتم، چه به لحاظ کاری و چه زندگی. قبل از اینکه ایران را ببینم تصویر خیلی مبهمی از این کشور داشتم ولی برای تجربه فوق العاده و فراموش نشدنی شد.

رفتار مردم تبریز یا شما چگونه بود؟

از مهمان‌نوازی بی‌نظیر مردم تبریز بسیار تشکر می‌کنم. رفتار آنها با ما فوق‌العاده بود؛ پر از عشق و احترام. این خیلی مهم بود، چون احساس غربت نمی‌کردیم. برای ما خداحافظی خیلی سخت بود چرا که یک سال و نیم پُر از محبت داشتیم و جمع شدن آنک در چشم من و دستیارانم و مسئولان تیم و اطرافیان مشهود بود. این سؤال‌ها را از این

بابت مطرح کردیم که برخی رسانه‌های خارجی اعلام کردند شما حس مثبت و امنیت در تبریز نداشتید. حتی یک لحظه حس عدم امنیت نداشتیم. همیشه

جو تبریز و ایران را امن می‌دیدم و از این نظر بسیار خوشحال بودم. تنها دغدغه من نگرانی خانواده‌ام و مسائل خانوادگی بود.

درخشش باشگاه شاهین در مسابقات کاتا انتخابی تیم ملی



عصر آزادی / سرویس ورزشی: رقابت‌های انتخابی تیم ملی کاتا آقایان در دو بخش تیمی و انفرادی با معرفی برترین‌ها به پایان رسید.

عصر آزادی - فرهادفرهادپور: رقابت‌های انتخابی تیم ملی کاتا آقایان امروز یکشنبه ۲ اردیبهشت ۱۴۰۳ با برگزاری رقابت‌های کاتا تیمی و مرحله دوم رقابت‌های کاتا انفرادی در سالن شهید کبگانیان تهران پیگیری شد و در پایان نقرات برتر رده مشخص شدند.

نقرات راه یافته به اردوی تیم ملی در بخش کاتا انفرادی و تیمی به شرح زیر است:

کاتا انفرادی نوجوانان:

- عرفان بیگی از استان آذربایجان غربی
- یزدان قزان از استان کرمان

کاتا انفرادی جوانان:

- ابوالفضل صادقی از استان فارس
- محمد مهدی نقدی از استان تهران

کاتا انفرادی زیر ۲۱ سال:

- امیر حسن معین الدینی از استان کرمان
- محمد مهدی نقدی از استان تهران

دوباره به ایران بازخواهید گشت؟

معلوم است که دوست دارم برگردم. ایران همیشه در ذهن من است. ولی صادقانه بگویم فکر نمی‌کنم در تیمی غیر از تراکتور بخواهم مربیگری کنم. شاید چون که بیش از حد با باشگاه و دوستانم آقای زوزی و مدیر باشگاه و هواداران بی‌نظیر و بی شمار تراکتور از نظر عاطفی درگیر بوده و هستیم. آقای زوزی همانند یکی از اعضای خانواده‌ام بود.

حقیقت دارد که تنها حقوق ماهانه‌تان تا زمان فسخ قرارداد را دریافت کرده و هیچ غرامتی نگرفته‌اید؟

بله فقط حقوقم تا روزی که کار کردم را گرفتم و هیچ غرامتی دریافت نکردم.

چه پیامی برای هواداران در ایران و البته تراکتوری‌ها دارید؟

تراکتور و هوادارانش همیشه در قلب من هستند. صادقانه بگویم حق فوتبال ایران بهترین‌هاست. باید همه در کنار هم بجنگند تا لیگ ایران را تبدیل به یکی از برترین لیگ‌ها کنند؛ چرا که هم ظرفیتش موجود است هم حق فوتبال ایران و هوادارانش است. (منبع: تسنیم)

درخشش باشگاه شاهین در مسابقات کاتا انتخابی تیم ملی

کرمان (باشگاه: شهدای کرمان)
۲. آرمن جوانی، امیررضا مسلمان، سینا نوری از استان آذربایجان غربی (باشگاه: آسایش آذربایجان (حق نظری)
۳. امیر علی میرزازاده رحیمی، متین فریمند، امیررضا چمنی، عطا رفیعی از استان آذربایجان شرقی (باشگاه شاهین)
۳. آیدین بهاری، امیرمحمد رحیم زاده، عرفان بیگی، سهیل حسونند از استان آذربایجان غربی، (باشگاه آسایش آذربایجان(حق نظری)
کاتا تیمی بزرگسالان:

۱. ابوالفضل شهرجردی، میلاد فرازمهر، علی زند از استان مرکزی
۲. مهدی حق نظری، سهند اسلامی، محمد صدرا شیدزی، مهدی شاهین از استان آذربایجان شرقی

(باشگاه: شاهین)
۳. مهدی رضایی، مهدی شجاعی، رضا پور دهقان از استان کرمان (باشگاه: شهدا)

۳. علیرضا ابوالحسنی، عباس حیاتی، فر، بهروز حسینی نسب از استان کرمان (باشگاه میمه کار آفرین)

دومین مرحله از اردوی تیم ملی کاتا آقایان نیز از فردا تا پایان هفته در مجموعه ورزشی شهید کبگانیان تهران برگزار می‌شود.

امید تراکتور پیروز دیدار با بعثت کرمانشاه شد

عصر آزادی / سرویس ورزشی: با حکم کمیته انضباطی، نتیجه دیدار امید بعثت کرمانشاه و تراکتور، سه بر صفر به نفع تراکتور اعلام شد.

عصر آزادی - فرهادفرهادپور: براساس حکم کمیته انضباطی در خصوص دیدار دو تیم امید بعثت کرمانشاه و امید تراکتور در تاریخ هفتم اسفندماه سال ۱۴۰۲، تراکتور سه بر صفر برنده اعلام شد. همچنین تیم بعثت به پرداخت ۵۱۰ میلیون ریال جریمه نقدی و برگزاری سه دیدار خارج از استان کرمانشاه محکوم شد.

گفتنی است، اعضای تیم امید تراکتور در بدو ورود به استادیوم برای دیدار با بعثت کرمانشاه، مورد ضرب و شتم قرار گرفته بودند.



دیدار مدیرعامل باشگاه مس و رزقان و رئیس ورزش و جوانان با فرماندار

فرماندار ورزشان

با مدیر عامل باشگاه مس سونگون دیدار کرد

عصر آزادی / سرویس ورزشی: نجف‌زاده مدیرعامل باشگاه فرهنگی ورزشی مس سونگون و طهماسبی رئیس اداره ورزش و جوانان شهرستان رزقان امروز با حضور در فرمانداری ورزشان ضمن دیدار با مهندس جلیلود، گزارشی از وضعیت باشگاه و ورزش شهرستان ارائه نمودند.



پیروزی تراکتور مقابل سپاهان

عصر آزادی / سرویس ورزشی: تیم زیر ۱۸ سال تراکتور با نتیجه سه بر یک سپاهان اصفهان را شکست داد.

عصر آزادی - فرهادفرهادپور: دیدار دو تیم زیر ۱۸ سال تراکتور و سپاهان از هفته نهم مرحله نهایی لیگ زیر ۱۸ سال، در تبریز برگزار شد.

تراکتور با سه گل محمد صادق سلیمی، قهرمان زودهنگام این رقابت‌ها را با شکست بدرقه کرد.



بازدید ستوده نژاد از اماکن ورزشی ۳ شهرستان آذربایجان شرقی



بازید مدیر عامل باشگاه شهرداری تبریز از پایگاه دوم شکاری تبریز؛

عصر آزادی / سرویس ورزشی: میرمعصوم سهرابی مدیر عامل باشگاه شهرداری طی بازدید از پایگاه دوم شکاری فکوری تبریز و امکانات ورزشی ضمن اشاره بر توسعه زیرساخت‌های ورزشی بر لزوم گسترش ورزش همگانی در این پایگاه تأکید کرد.

عصر آزادی - فرهادفرهادپور: مدیر عامل باشگاه شهرداری تبریز در بازدید از زیرساخت‌های ورزشی این پایگاه اعم از زمین فوتبال و مینی فوتبال، زمین اسکیت و تنیس و پارک خانواده گفت: راهکار مقابله با آسیب‌های اجتماعی و حفظ سلامت جامعه، توسعه زیر ساخت‌های ورزشی است.

در پایان این بازدید میرمعصوم سهرابی با بیان این که درخت یک موجود زنده و دارا حیات است اگر یک درخت کاشته شود، گویا یک زندگی پدیدآمده است و درختکاری به یک فرهنگ تبدیل شده و هر روز تقویت می‌شود، اقدام به کاشت یک اصله نهال به صورت نمادین در محوطه این پایگاه نمود.

