

تاثیر ورزش و بازی در ارتقای سلامت روان دانش آموزان پیش دبستان و دبستان

نسرین شایوسی¹، دانا شایوسی²

1 دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان (پردیس بنت الهدی صدر سنندج)

2 کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی تهران

چکیده:

سلامت روان به عنوان یکی از ملاک‌های عمومی سلامت افراد در نظر گرفته می‌شود. ورزش و بازی بر سلامت روان تاثیر می‌گذارند و این تاثیر در دوره حساس پیش دبستان و دبستان اهمیت دو چندان می‌یابد. هدف ما از این پژوهش بررسی تاثیر ورزش و بازی در ارتقای سلامت روان دانش آموزان پیش دبستان و دبستان بود. روش مورد استفاده در این پژوهش، روش کتابخانه‌ای بود و با توجه به اسناد معتبر رابطه معناداری بین ورزش و ارتقای سلامت روان دانش آموزان پیش دبستان و دبستان مشاهده شد و به این نتیجه رسیدیم که ورزش و بازی باعث ارتقای سلامت روان کودکان پیش دبستان و دبستان می‌شود.

واژه‌های کلیدی: سلامت روان، ورزش و بازی، پیش دبستان و دبستان

The impact of the play and exercise in pre-school and elementary school students' mental health.

Nasrin , shavisy¹; dana , shavisy²

1, Farhangian University of pardis bent hoda sadr sanandaje, Sanandaje, Iran

2, Shahid Beheshti University, Tehran ,Iran

Abstract :

Mental health is one of the criteria in the field of puplic mental health. Exercising and playing games have positive effect on mental health, and this effect has got double importance in pre-school and elemantary students. Our goal is based on investigating a bout exercise, play and their effect on students mental health promotion. our using method in this reserch is librarians method according to true document there is meaningfud relation between exercising and students mental health promotion we get to an end that exercise and play to promote the mental health of children pre-school and primary school.

Keywords: mental health, exercise and play, pre-school and primary school.