



تربیت بدنی در مدارس، راهکاری برای ارتقای سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان

افسانه قریشی، مهناز شهبازی، هنگامه بهرامی، مژگان جعفرخانی

کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش

دکتری فیزیولوژی ورزشی

کارشناسی ارشد آسیب ورزشی و تمرینات اصلاحی

کارشناسی تربیت بدنی



MDPI-02-2026.0298
MNR-312-2-CA718C

ارتباط مستمر و گسترده با کودکان و نوجوانان، جایگاهی اساسی در شکل‌گیری رفتارهای سالم و سبک زندگی آنان دارد. در این میان، تربیت بدنی و فعالیت بدنی مدرسه‌ای تنها وسیله‌ای برای افزایش آمادگی جسمانی با آموزش مهارت‌های ورزشی نیست، بلکه می‌تواند ابزاری مؤثر برای تقویت سلامت روان، بهبود روابط اجتماعی، افزایش تمرکز و ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی باشد. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال به‌طور متوسط دست‌کم ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید در روز داشته باشند و فعالیت‌های شدیدتر و فعالیت‌های تقویت‌کننده عضلات و استخوان‌ها نیز دست‌کم سه روز در هفته در برنامه آنان قرار گیرد. آموزش تربیت بدنی باکیفیت، علاوه بر افزایش میزان تحرک، می‌تواند مهارت‌های حرکتی، همکاری، مسئولیت‌پذیری، خودنظم‌دهی و احساس تعلق به مدرسه را نیز تقویت کند. یونسکو تربیت بدنی باکیفیت را رویکردی فراتر از فعالیت ورزشی ساده می‌داند و بر ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، فراگیر بودن و تنوع فعالیت‌ها تأکید می‌کند (UNESCO, 201). پژوهش‌های جدید نیز نشان می‌دهند که برنامه‌های فعالیت بدنی مدرسه‌ای می‌توانند در برخی ابعاد سلامت روان و به‌ویژه بهزیستی اجتماعی دانش‌آموزان مؤثر باشند، هرچند میزان اثربخشی به نوع برنامه، مدت اجرا، نحوه اجرا و میزان مشارکت دانش‌آموزان وابسته است (Viskari et al., 2025). بر این اساس، مقاله حاضر با رویکردی ترویجی به بررسی جایگاه تربیت بدنی در مدارس و نقش آن در ارتقای سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان می‌پردازد.

واژگان کلیدی: تربیت بدنی، فعالیت بدنی، سلامت جسمانی، سلامت روان، دانش‌آموزان، مدرسه، سبک زندگی سالم

مقدمه

دوران کودکی و نوجوانی یکی از حساس‌ترین مراحل زندگی انسان است. بسیاری از عادت‌ها و رفتارهایی که در این دوره شکل می‌گیرند، می‌توانند در سال‌های بعد نیز ادامه پیدا کنند و بر سلامت فرد در بزرگسالی تأثیر بگذارند. نوع تغذیه، میزان خواب، نحوه استفاده از رسانه‌های دیجیتال، ارتباط با دیگران و میزان فعالیت بدنی از جمله رفتارهایی هستند که در این دوره شکل می‌گیرند و می‌توانند مسیر سلامت فرد را در آینده تحت تأثیر قرار دهند. به همین دلیل، توجه به سلامت دانش‌آموزان نباید تنها به پیشگیری از بیماری‌های جسمانی محدود شود، بلکه باید مجموعه‌ای از ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتاری را دربرگیرد.

در دهه‌های اخیر، تغییر سبک زندگی کودکان و نوجوانان باعث شده است موضوع کم‌تحرکی بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد. گسترش استفاده از تلفن همراه، رایانه، بازی‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی، در کنار کاهش برخی فعالیت‌های حرکتی روزمره، شرایطی ایجاد کرده است که بسیاری از کودکان و نوجوانان زمان قابل توجهی را در وضعیت کم‌تحرکی سپری می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت نیز بر اهمیت کاهش رفتار کم‌تحرک و افزایش فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان تأکید کرده است. بر اساس توصیه این سازمان، کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال باید به‌طور متوسط حداقل ۶۰ دقیقه در



روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید داشته باشند (WHO, 2020). فعالیت بدنی در این سنین فقط برای تقویت عضلات و افزایش آمادگی جسمانی اهمیت ندارد. شواهد موجود نشان می‌دهد که فعالیت بدنی می‌تواند با سلامت قلبی - عروقی، سلامت استخوان‌ها، ترکیب بدنی، عملکردهای شناختی، عملکرد تحصیلی و برخی شاخص‌های سلامت روان ارتباط داشته باشد. سازمان جهانی بهداشت در دستورالعمل‌های خود به شواهد مربوط به بهبود آمادگی قلبی - تنفسی و عضلانی، سلامت متابولیک و استخوانی، برخی پیامدهای شناختی و کاهش برخی علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان اشاره کرده است (WHO, 2020).

از سوی دیگر، مدرسه محیطی است که بخش قابل توجهی از زندگی روزانه کودکان و نوجوانان در آن سپری می‌شود. به همین دلیل، مدرسه می‌تواند نقش مهمی در ایجاد و تثبیت رفتارهای سالم داشته باشد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده نیز مدرسه را محیطی مناسب برای ایجاد فرصت‌های فعالیت بدنی، آموزش رفتارهای سالم و تقویت عادت‌هایی می‌داند که می‌توانند تا بزرگسالی ادامه پیدا کنند (CDC, 2024). بنابراین، اگر فعالیت بدنی قرار باشد به بخشی پایدار از سبک زندگی دانش‌آموزان تبدیل شود، مدرسه یکی از مهم‌ترین مکان‌هایی است که باید مورد توجه قرار گیرد.

تربیت بدنی در مدرسه از این منظر اهمیت پیدا می‌کند که می‌تواند فعالیت بدنی را از یک فعالیت تفریحی و اختیاری به بخشی هدفمند از برنامه تربیتی تبدیل کند. در یک برنامه مطلوب تربیت بدنی، دانش‌آموز علاوه بر حرکت و ورزش، درباره اهمیت سلامت، اصول فعالیت بدنی، همکاری، رعایت قوانین، مسئولیت‌پذیری و مراقبت از بدن خود نیز یاد می‌گیرد. بنابراین، تربیت بدنی را نباید صرفاً در قالب یک زنگ فرعی یا فرصتی برای استراحت میان سایر درس‌ها تعریف کرد؛ بلکه این درس می‌تواند بخشی از فرایند جامع تربیت دانش‌آموز باشد.

یونسکو نیز بر همین اساس بر مفهوم «تربیت بدنی باکیفیت» تأکید می‌کند. در این رویکرد، علاوه بر میزان فعالیت، تنوع، فراگیری و ارزش‌های تربیتی مورد توجه قرار می‌گیرد. این رویکرد، سلامت جسمانی را در کنار سلامت روانی و اجتماعی قرار می‌دهد و تلاش می‌کند دانش‌آموزان را برای تبدیل شدن به افرادی سالم، تاب‌آور و مسئول آماده کند (UNESCO, 2015).

بیان مسئله

یکی از چالش‌های مهم نظام‌های آموزشی در عصر حاضر، ایجاد تعادل میان رشد علمی و رشد جسمانی و روانی دانش‌آموزان است. فشارهای تحصیلی، ساعات طولانی نشستن در کلاس، استفاده گسترده از فناوری‌های دیجیتال و کاهش فعالیت‌های حرکتی روزمره باعث شده است سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان بیش از گذشته به یک موضوع آموزشی و اجتماعی تبدیل شود. اگر مدرسه صرفاً بر انتقال دانش و موفقیت در آزمون‌ها تمرکز کند و نیازهای جسمانی و روانی دانش‌آموزان را نادیده بگیرد، بخش مهمی از فرایند رشد همه‌جانبه آنان نادیده گرفته خواهد شد.

دانش‌آموز برای یادگیری مؤثر به بدنی سالم و ذهنی آماده نیاز دارد. فعالیت بدنی می‌تواند یکی از عواملی باشد که شرایط مناسب‌تری برای تمرکز، مشارکت و یادگیری ایجاد می‌کند. شواهد مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده نشان می‌دهد که فعالیت بدنی در مدرسه می‌تواند با افزایش تمرکز، بهبود رفتار کلاسی، افزایش انگیزه و مشارکت در یادگیری و بهبود برخی شاخص‌های عملکرد تحصیلی همراه باشد (CDC, 2024). همچنین یافته‌های مربوط به دانش‌آموزان نشان داده‌اند که میان رفتارهای فعالیت بدنی و برخی شاخص‌های پیشرفت تحصیلی ارتباط وجود دارد؛ البته این نوع مطالعات ارتباط را نشان می‌دهند و به‌تنهایی نمی‌توانند رابطه علت و معلولی را اثبات کنند (CDC, 2024).

موضوع سلامت روان دانش‌آموزان نیز اهمیت ویژه‌ای دارد. دوران کودکی و نوجوانی دوره‌ای است که فرد با تغییرات جسمانی، عاطفی و اجتماعی متعددی مواجه می‌شود. اضطراب، فشار تحصیلی، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌توانند بر تجربه مدرسه و کیفیت زندگی دانش‌آموز اثر بگذارند. در این شرایط، فعالیت بدنی می‌تواند یکی از عوامل حمایتی در برنامه‌های ارتقای سلامت روان باشد. مرورهای نظام‌مند نشان داده‌اند که برنامه‌های فعالیت بدنی مرتبط با مدرسه ممکن است در کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری و بهبود برخی ابعاد بهزیستی روانی کودکان و نوجوانان



مؤثر باشند، هرچند نتایج مطالعات در همه پیامدها یکسان نیستند و کیفیت و نوع مداخله اهمیت زیادی دارد (Viskari et al., 2025; Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

از این رو، مسئله اصلی تنها این نیست که آیا دانش‌آموزان ورزش می‌کنند یا خیر، بلکه این است که مدرسه چگونه می‌تواند فعالیت بدنی را به شکلی هدفمند، منظم، لذت‌بخش، ایمن و فراگیر در زندگی دانش‌آموزان وارد کند. اگر تربیت بدنی صرفاً به اجرای چند حرکت ورزشی یا برگزاری مسابقات محدود شود، ممکن است نتواند تمام ظرفیت‌های تربیتی خود را نشان دهد. در مقابل، اگر برنامه تربیت بدنی بر مهارت‌آموزی، مشارکت همه دانش‌آموزان، لذت از حرکت، همکاری، رشد اعتمادبه‌نفس و ایجاد عادت فعالیت بدنی تأکید داشته باشد، می‌تواند نقش گسترده‌تری در سلامت دانش‌آموزان ایفا کند. اهمیت این موضوع زمانی بیشتر می‌شود که بدانیم یک برنامه تربیت بدنی موفق باید بتواند دانش‌آموزانی با توانایی‌های جسمانی متفاوت را دربرگیرد. برخی دانش‌آموزان ممکن است به ورزش‌های رقابتی علاقه زیادی داشته باشند، در حالی که برخی دیگر ممکن است به دلیل تجربه‌های ناموفق قبلی، مشکلات جسمانی، کمبود اعتمادبه‌نفس یا ترس از قضاوت دیگران، مشارکت کمتری داشته باشند. بنابراین، برنامه تربیت بدنی مدرسه باید به گونه‌ای طراحی شود که فعالیت بدنی را برای همه دانش‌آموزان قابل دسترس و لذت‌بخش کند.

پژوهش‌های جدید نیز اهمیت محیط مدرسه را در افزایش فعالیت بدنی دانش‌آموزان نشان می‌دهند. یک مرور نظام‌مند و فراتحلیل در سال ۲۰۲۵ نشان داد که محیط مدرسه، از جمله محیط اجتماعی و امکانات فیزیکی، می‌تواند در میزان فعالیت بدنی نوجوانان نقش داشته باشد و وجود امکانات بیشتر با افزایش فعالیت بدنی ارتباط دارد (Wang et al., 2025). همچنین مرورها و فراتحلیل‌های مربوط به مداخلات مدرسه‌محور نشان داده‌اند که این برنامه‌ها می‌توانند اثر مثبت، هرچند نسبتاً کوچک، بر میزان فعالیت بدنی دانش‌آموزان داشته باشند و مشارکت والدین و اجرای برنامه توسط افراد آموزش‌دیده می‌تواند در اثربخشی برنامه‌ها اهمیت داشته باشد.

بنابراین، تربیت بدنی مدرسه را باید بخشی از سیاست کلی سلامت مدرسه دانست، نه فعالیتی جدا از سایر برنامه‌های آموزشی. در چنین رویکردی، زنگ تربیت بدنی تنها یکی از فرصت‌های فعالیت بدنی است و می‌توان از زنگ تفریح فعال، فعالیت‌های کوتاه حرکتی در کلاس، مسیرهای پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری، فعالیت‌های فوق‌برنامه، مسابقات دوستانه و مشارکت خانواده نیز استفاده کرد. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده نیز بر رویکرد جامع فعالیت بدنی در مدرسه تأکید می‌کند و فعالیت‌های قبل و بعد از مدرسه، فعالیت در طول روز مدرسه، تربیت بدنی و مشارکت خانواده و جامعه را در این چارچوب قرار می‌دهد (CDC, 2024).

از سوی دیگر، نباید در بیان آثار فعالیت بدنی اغراق کرد. شواهد پژوهشی در مورد برخی پیامدهای روانی و جسمانی یکسان نیستند و اثر برنامه‌ها به عوامل متعددی مانند مدت مداخله، شدت فعالیت، نوع ورزش، سن دانش‌آموزان، کیفیت اجرای برنامه و میزان مشارکت آنان بستگی دارد. برای نمونه، یک مرور نظام‌مند جدید درباره ارتقای فعالیت بدنی مدرسه‌ای و سلامت روان کودکان و نوجوانان، نتایج متفاوتی برای برخی شاخص‌های روانی و رفتاری گزارش کرده، اما اثر مثبت بیشتری در حوزه بهزیستی اجتماعی مشاهده کرده است (Viskari et al., 2025). چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که مسئله صرفاً افزایش تعداد ساعات ورزش نیست؛ بلکه کیفیت و نحوه طراحی و اجرای برنامه نیز اهمیت اساسی دارد.

در نتیجه، توجه به تربیت بدنی در مدارس می‌تواند پاسخی عملی به بخشی از چالش‌های سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان باشد. مدرسه با در اختیار داشتن جمعیت گسترده‌ای از کودکان و نوجوانان و امکان برنامه‌ریزی منظم، ظرفیت مناسبی برای تبدیل فعالیت بدنی به یک رفتار پایدار و لذت‌بخش دارد. پرسش اساسی این است که چگونه می‌توان این ظرفیت را به شکل مؤثر به کار گرفت و تربیت بدنی را از یک درس کم‌اهمیت در حاشیه برنامه آموزشی به یکی از عناصر اصلی سلامت و تربیت همه‌جانبه دانش‌آموزان تبدیل کرد.

اهمیت تربیت بدنی در دوران مدرسه



مدرسه تنها مکانی برای آموزش خواندن، نوشتن، علوم و سایر دانش‌های رسمی نیست؛ بلکه محیطی برای شکل‌گیری عادت‌ها و سبک زندگی نیز به شمار می‌رود. دانش‌آموزان در مدرسه یاد می‌گیرند چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند، چگونه مسئولیت بپذیرند، چگونه قوانین را رعایت کنند و چگونه با موفقیت و شکست مواجه شوند. تربیت بدنی ظرفیت ویژه‌ای برای آموزش این مهارت‌ها دارد، زیرا بسیاری از فعالیت‌های ورزشی در بستر تعامل، همکاری و تجربه مستقیم اتفاق می‌افتند.

فعالیت بدنی منظم در دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند زمینه مناسبی برای رشد آمادگی جسمانی فراهم کند. فعالیت‌های هوازی به بهبود عملکرد قلب و ریه کمک می‌کنند و فعالیت‌های قدرتی و تحمل وزن می‌توانند در رشد و حفظ عضلات و استخوان‌ها نقش داشته باشند. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند فعالیت‌های شدیدتر هوازی و فعالیت‌هایی که عضلات و استخوان‌ها را تقویت می‌کنند، حداقل سه روز در هفته در برنامه کودکان و نوجوانان قرار گیرند (WHO, 2020). از نظر پیشگیری نیز فعالیت بدنی اهمیت دارد. کم‌حرکی و رفتارهای نشسته طولانی با پیامدهای نامطلوب مختلفی در ارتباط هستند. سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کند کودکان و نوجوانان زمان رفتار کم‌تحرك، به‌ویژه زمان تفریحی صرف‌شده در مقابل صفحه نمایش، را محدود کنند (WHO, 2020). بنابراین، مدرسه می‌تواند با افزایش فرصت‌های حرکتی و ایجاد نگرش مثبت نسبت به فعالیت بدنی، در ایجاد تعادل میان نشستن و حرکت نقش داشته باشد. اهمیت تربیت بدنی فقط به دانش‌آموزان ورزشکار محدود نمی‌شود. یکی از ویژگی‌های مهم تربیت بدنی باکیفیت، فراگیر بودن آن است. به این معنا که برنامه باید برای دانش‌آموزان با توانایی‌های مختلف امکان مشارکت فراهم کند. یونسکو بر تنوع، فراگیری و توسعه مهارت‌های جسمانی، اجتماعی و عاطفی در تربیت بدنی باکیفیت تأکید می‌کند (UNESCO, 2015).

چنین رویکردی می‌تواند نگرش دانش‌آموزان نسبت به بدن و توانایی‌های خود را نیز تحت تأثیر قرار دهد. اگر دانش‌آموز فعالیت بدنی را فقط در قالب رقابت و مقایسه با دیگران تجربه کند، ممکن است در صورت شکست احساس ناکامی کند. اما اگر هدف برنامه، رشد فردی، مشارکت، لذت از حرکت و پیشرفت تدریجی باشد، دانش‌آموز می‌تواند فعالیت بدنی را به‌عنوان بخشی مثبت از زندگی خود تجربه کند.

تربیت بدنی و سلامت جسمانی دانش‌آموزان

سلامت جسمانی یکی از آشکارترین پیامدهایی است که معمولاً برای فعالیت بدنی در نظر گرفته می‌شود. بدن کودک و نوجوان در حال رشد است و فعالیت بدنی مناسب می‌تواند به شکل‌گیری ظرفیت‌های جسمانی مطلوب کمک کند. آمادگی قلبی - تنفسی، قدرت و استقامت عضلانی، انعطاف‌پذیری، تعادل و هماهنگی حرکتی از جمله مؤلفه‌هایی هستند که می‌توانند در برنامه‌های تربیت بدنی مورد توجه قرار گیرند.

فعالیت بدنی همچنین در سلامت متابولیک اهمیت دارد. شواهد سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد فعالیت بدنی در کودکان و نوجوانان با بهبود برخی شاخص‌های قلبی - متابولیک، از جمله فشار خون، چربی‌های خون، تنظیم گلوکز و حساسیت به انسولین، ارتباط دارد (WHO, 2020). این مسئله از آن جهت اهمیت دارد که عادات حرکتی در سال‌های کودکی و نوجوانی می‌توانند بر سبک زندگی سال‌های بعد اثر بگذارند.

یکی دیگر از زمینه‌های مهم، سلامت استخوان است. دوران کودکی و نوجوانی فرصت مهمی برای رشد و تقویت ساختار استخوانی است. فعالیت‌هایی که با تحمل وزن بدن همراه هستند و همچنین فعالیت‌های مناسب تقویت عضلات می‌توانند در برنامه تربیت بدنی مورد استفاده قرار گیرند. البته انتخاب فعالیت باید متناسب با سن، سطح آمادگی، شرایط جسمانی و ایمنی دانش‌آموز باشد.

فعالیت بدنی می‌تواند در کنترل ترکیب بدنی نیز نقش داشته باشد. در شرایطی که سبک زندگی کم‌تحرك و مصرف نامناسب مواد غذایی می‌تواند زمینه افزایش وزن را فراهم کند، ایجاد فرصت منظم برای فعالیت بدنی بخشی از رویکرد جامع ارتقای



سلامت است. البته تربیت بدنی به‌تنهایی جایگزین تغذیه سالم، خواب مناسب و سایر مؤلفه‌های سبک زندگی سالم نیست، بلکه باید در کنار آن‌ها قرار گیرد.

از نظر سلامت عمومی نیز فعالیت بدنی می‌تواند بخشی از رفتارهای محافظت‌کننده سلامت باشد. به همین دلیل، هدف مدرسه نباید فقط افزایش آمادگی جسمانی در یک مقطع تحصیلی باشد، بلکه باید دانش‌آموز را با مفهوم فعالیت بدنی مادام‌العمر آشنا کند. اگر کودک یاد بگیرد که پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، بازی فعال، ورزش و فعالیت‌های بدنی را به‌عنوان بخشی طبیعی از زندگی خود بپذیرد، احتمال بیشتری وجود دارد که این رفتار را در سال‌های بعد نیز ادامه دهد.

تربیت بدنی و سلامت روانی دانش‌آموزان

سلامت روان دانش‌آموزان به اندازه سلامت جسمانی آنان اهمیت دارد. مدرسه می‌تواند محیطی برای رشد احساس تعلق، اعتمادبه‌نفس و روابط اجتماعی باشد، اما در عین حال ممکن است برای برخی دانش‌آموزان با فشارهای تحصیلی، اجتماعی و عاطفی همراه باشد. فعالیت بدنی می‌تواند یکی از ابزارهای مکمل برای حمایت از سلامت روان دانش‌آموزان باشد. یکی از مسیرهای احتمالی این اثر، ایجاد فرصت برای تجربه موفقیت است. دانش‌آموز ممکن است در برخی فعالیت‌های درسی عملکرد متوسطی داشته باشد، اما در فعالیت‌های ورزشی یا حرکتی توانایی ویژه‌ای نشان دهد. تجربه پیشرفت در یک فعالیت، دریافت بازخورد مثبت و مشاهده بهبود توانایی‌های شخصی می‌تواند احساس شایستگی و اعتمادبه‌نفس را تقویت کند.

از طرف دیگر، فعالیت‌های گروهی می‌توانند فرصت تعامل اجتماعی ایجاد کنند. دانش‌آموزان در بازی‌ها و ورزش‌های گروهی یاد می‌گیرند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند، نقش بپذیرند، قوانین را رعایت کنند و در رسیدن به هدف مشترک همکاری داشته باشند. این ویژگی‌ها می‌توانند به شکل‌گیری مهارت‌های اجتماعی و احساس تعلق به گروه کمک کنند.

مروارهای علمی نیز از ارتباط میان فعالیت بدنی مدرسه‌ای و برخی جنبه‌های سلامت روان حمایت می‌کنند، هرچند میزان اثرگذاری در مطالعات مختلف متفاوت بوده است. برای مثال، یک مرور نظام‌مند درباره مداخلات فعالیت بدنی مرتبط با مدرسه نشان داده است که این مداخلات ممکن است اضطراب را کاهش داده، تاب‌آوری را افزایش دهند و برخی شاخص‌های سلامت روان مثبت را بهبود بخشند، اما به دلیل ناهمگونی مطالعات باید در تفسیر نتایج احتیاط کرد (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

مطالعات جدیدتر که اثر برنامه‌های بلندمدت ارتقای فعالیت بدنی در مدرسه را بررسی کرده است نیز نتایج متفاوتی را برای برخی شاخص‌های سلامت روان گزارش کرده، اما اثر مثبت بر بهزیستی اجتماعی را برجسته دانسته است. این یافته اهمیت فعالیت بدنی را به‌عنوان بخشی از محیط اجتماعی مدرسه نشان می‌دهد (Viskari et al., 2025).

فعالیت بدنی همچنین می‌تواند فرصتی برای فاصله گرفتن کوتاه‌مدت از فشارهای ذهنی کلاس فراهم کند. حتی فعالیت‌های کوتاه حرکتی در طول روز مدرسه می‌توانند به افزایش توجه و مشارکت دانش‌آموزان کمک کنند. مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده گزارش می‌کند که فعالیت بدنی در کلاس می‌تواند تمرکز، مشارکت و رفتار دانش‌آموزان را بهبود دهد و در برخی شرایط به عملکرد تحصیلی بهتر کمک کند (CDC, 2024).

در نتیجه، رابطه تربیت بدنی و سلامت روان را نباید فقط در قالب کاهش اضطراب یا افسردگی بررسی کرد. این رابطه ابعاد گسترده‌تری مانند احساس شایستگی، خودباوری، ارتباط با همسالان، احساس تعلق، مشارکت، تاب‌آوری و بهزیستی اجتماعی را نیز شامل می‌شود.

تربیت بدنی و رشد شناختی و تحصیلی

یکی از پرسش‌های مهم در مورد فعالیت بدنی در مدرسه این است که آیا افزایش زمان فعالیت بدنی ممکن است به کاهش زمان مطالعه و در نتیجه افت تحصیلی منجر شود. شواهد موجود چنین برداشت ساده‌ای را تأیید نمی‌کنند. در واقع، فعالیت بدنی مناسب می‌تواند در کنار فواید جسمانی، با برخی جنبه‌های شناختی و آموزشی نیز ارتباط داشته باشد.



سازمان جهانی بهداشت در دستورالعمل فعالیت بدنی کودکان و نوجوانان به ارتباط فعالیت بدنی با برخی پیامدهای شناختی، از جمله عملکرد تحصیلی و کارکردهای اجرایی، اشاره می‌کند (WHO, 2020). همچنین مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های ایالات متحده گزارش می‌کند که فعالیت بدنی مدرسه‌ای می‌تواند تمرکز و ماندن در مسیر فعالیت درسی را افزایش دهد و به بهبود برخی شاخص‌های عملکرد تحصیلی کمک کند (CDC, 2024).

فعالیت بدنی می‌تواند از طریق افزایش هوشیاری و فراهم کردن فرصت برای استراحت فعال، شرایط ذهنی مناسب‌تری برای ادامه فعالیت آموزشی ایجاد کند. برای مثال، دانش‌آموزی که مدت زیادی در کلاس نشسته است ممکن است در پایان یک جلسه آموزشی دچار کاهش توجه شود. یک فعالیت کوتاه و متناسب حرکتی می‌تواند به تغییر وضعیت بدن و افزایش آمادگی برای ادامه یادگیری کمک کند.

از این منظر، تقابل میان «درس خواندن» و «ورزش کردن» نگاه دقیقی نیست. برنامه آموزشی مطلوب باید بتواند میان یادگیری شناختی و فعالیت بدنی تعادل برقرار کند. حذف یا تضعیف تربیت بدنی با هدف افزایش زمان دروس نظری ممکن است در برخی شرایط نتیجه معکوس داشته باشد، زیرا سلامت جسمانی، آمادگی ذهنی و مشارکت دانش‌آموز در یادگیری به یکدیگر مرتبط هستند.

البته باید توجه داشت که ارتباط فعالیت بدنی با پیشرفت تحصیلی به معنای آن نیست که ورزش به‌طور مستقیم باعث افزایش نمره همه دانش‌آموزان می‌شود. عوامل متعددی مانند وضعیت اقتصادی - اجتماعی، کیفیت تدریس، خواب، تغذیه، انگیزه، حمایت خانواده و شرایط روانی نیز بر عملکرد تحصیلی اثر دارند. بنابراین، بهتر است فعالیت بدنی را یکی از اجزای محیط سالم یادگیری بدانیم، نه تنها عامل موفقیت تحصیلی.

تربیت بدنی و مهارت‌های اجتماعی

ورزش و بازی فرصت مناسبی برای یادگیری اجتماعی فراهم می‌کنند. دانش‌آموزان در فعالیت‌های گروهی با موقعیت‌هایی روبه‌رو می‌شوند که در آن باید نوبت را رعایت کنند، قوانین را بپذیرند، با دیگران همکاری کنند، اختلاف‌ها را مدیریت کنند و مسئولیت نقش خود را بر عهده بگیرند.

این ویژگی باعث می‌شود تربیت بدنی علاوه بر رشد جسمانی، یک محیط آموزشی اجتماعی نیز باشد. دانش‌آموزی که در یک بازی گروهی یاد می‌گیرد برای موفقیت تیم خود با دیگران همکاری کند، در واقع مهارتی را تمرین می‌کند که در موقعیت‌های اجتماعی و زندگی آینده نیز کاربرد دارد.

یونسکو نیز در تعریف تربیت بدنی باکیفیت بر رشد مهارت‌های جسمانی، اجتماعی و عاطفی تأکید می‌کند و آن را عاملی برای پرورش شهروندان سالم، تاب‌آور و مسئول می‌داند (UNESCO, 2015). از این منظر، ورزش مدرسه‌ای زمانی بیشترین ارزش تربیتی را دارد که علاوه بر حرکت، ارزش‌ها و مهارت‌های انسانی را نیز منتقل کند.

نقش معلم تربیت بدنی در ارتقای سلامت دانش‌آموزان

معلم تربیت بدنی یکی از عناصر کلیدی در موفقیت برنامه‌های فعالیت بدنی مدرسه است. داشتن فضای ورزشی یا تجهیزات مناسب به‌تنهایی تضمین‌کننده مشارکت دانش‌آموزان نیست. نحوه برخورد معلم، نوع فعالیت‌هایی که انتخاب می‌کند، شیوه ارزشیابی و میزان توجه او به تفاوت‌های فردی می‌تواند تجربه دانش‌آموز از ورزش را به‌شدت تحت تأثیر قرار دهد. در واقع، معلم تربیت بدنی تنها آموزش‌دهنده مهارت‌های ورزشی نیست، بلکه می‌تواند نقش یک الگوی رفتاری، تسهیل‌گر یادگیری، مشوق فعالیت بدنی و هدایت‌کننده سبک زندگی سالم را نیز ایفا کند. نگرش و رفتار معلم می‌تواند در شکل‌گیری نگرش دانش‌آموز نسبت به ورزش تأثیر ماندگاری داشته باشد؛ به‌گونه‌ای که تجربه مثبت دانش‌آموز از کلاس تربیت بدنی ممکن است علاقه او به ادامه فعالیت بدنی در خارج از مدرسه را افزایش دهد (UNESCO, 2015).

یکی از مهم‌ترین وظایف معلم تربیت بدنی، ایجاد محیطی امن، صمیمی و حمایت‌کننده در کلاس است. کلاس تربیت بدنی به دلیل ماهیت حرکتی خود با بسیاری از کلاس‌های نظری تفاوت دارد. دانش‌آموزان در این کلاس بیشتر در معرض دیده شدن قرار می‌گیرند و توانایی‌های جسمانی آنان ممکن است برای سایر همکلاسی‌ها آشکار شود. بنابراین، اگر فضای کلاس به



گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان ضعیف‌تر از نظر جسمانی یا دارای مهارت حرکتی پایین احساس خجالت، ترس یا ناکامی کنند، ممکن است به تدریج از فعالیت بدنی فاصله بگیرند. معلم باید تلاش کند فضای کلاس به گونه‌ای باشد که اشتباه کردن، تلاش کردن و پیشرفت تدریجی ارزشمند تلقی شود و دانش‌آموز احساس نکند تنها در صورت داشتن عملکرد ورزشی بالا مورد پذیرش قرار می‌گیرد.

توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان نیز اهمیت بسیار زیادی دارد. دانش‌آموزان از نظر سن، جنسیت، آمادگی جسمانی، توانایی حرکتی، علاقه، تجربه قبلی و ویژگی‌های روان‌شناختی با یکدیگر تفاوت دارند. بنابراین، نمی‌توان انتظار داشت همه آنان در یک فعالیت ورزشی عملکرد مشابهی داشته باشند. معلم باید بتواند شدت و نوع فعالیت را متناسب با توانایی دانش‌آموزان تنظیم کند. برای مثال، ممکن است یک دانش‌آموز در دوییدن استقامت بالایی داشته باشد، در حالی که دانش‌آموز دیگری در فعالیت‌های هماهنگی، تعادل یا حرکات ریتمیک عملکرد بهتری نشان دهد. توجه به این تفاوت‌ها به معلم کمک می‌کند فرصت موفقیت را برای تعداد بیشتری از دانش‌آموزان فراهم کند.

در این زمینه، ارزشیابی نیز باید از حالت صرفاً رقابتی خارج شود. اگر ملاک موفقیت در کلاس تربیت بدنی فقط رکورد، سرعت، قدرت یا کسب مقام باشد، دانش‌آموزانی که از ابتدا آمادگی جسمانی پایین‌تری دارند ممکن است احساس شکست کنند. بهتر است معلم علاوه بر عملکرد نهایی، میزان تلاش، پیشرفت فردی، مشارکت، رعایت قوانین، همکاری با دیگران و علاقه‌مندی دانش‌آموز به فعالیت بدنی را نیز مورد توجه قرار دهد. چنین شیوه‌ای می‌تواند احساس شایستگی و انگیزه درونی دانش‌آموز را تقویت کند و زمینه مشارکت بیشتر او را فراهم سازد.

معلم تربیت بدنی همچنین باید از روش‌های متنوع آموزشی استفاده کند. محدود کردن کلاس به چند ورزش شناخته‌شده مانند فوتبال و والیبال نمی‌تواند پاسخگوی علایق و توانایی‌های همه دانش‌آموزان باشد. استفاده از بازی‌های حرکتی، دوییدن، پیاده‌روی، فعالیت‌های ریتمیک، حرکات کششی، تمرین‌های تعادلی، ورزش‌های انفرادی، بازی‌های گروهی، فعالیت‌های بومی و محلی و تمرین‌های ساده آمادگی جسمانی می‌تواند تنوع بیشتری در کلاس ایجاد کند. تنوع فعالیت‌ها این امکان را فراهم می‌کند که دانش‌آموزان با علایق و توانایی‌های مختلف، فعالیت مورد علاقه خود را پیدا کنند و تجربه مثبت‌تری از ورزش داشته باشند.

یکی دیگر از وظایف مهم معلم، آموزش صحیح مهارت‌های حرکتی است. بسیاری از دانش‌آموزان ممکن است به دلیل نداشتن مهارت کافی از فعالیت بدنی اجتناب کنند. برای مثال، دانش‌آموزی که مهارت صحیح دوییدن، پرتاب کردن، گرفتن توپ یا حفظ تعادل را نیاموخته است، ممکن است در فعالیت‌های گروهی احساس ضعف کند. معلم می‌تواند با آموزش مرحله‌به‌مرحله مهارت‌ها، ارائه بازخورد مناسب و فراهم کردن فرصت تمرین، احساس توانمندی دانش‌آموز را افزایش دهد. هدف این نیست که دانش‌آموز از همان ابتدا عملکرد حرفه‌ای داشته باشد، بلکه باید امکان پیشرفت تدریجی برای او فراهم شود.

معلم تربیت بدنی در کنار آموزش مهارت‌های ورزشی باید دانش‌آموزان را با اصول سبک زندگی سالم نیز آشنا کند. دانش‌آموز باید بداند چرا فعالیت بدنی برای قلب، عضلات، استخوان‌ها و سلامت روان اهمیت دارد و چرا کم‌تحركی می‌تواند پیامدهای نامطلوبی داشته باشد. همچنین می‌توان در خلال فعالیت‌های ورزشی درباره اهمیت خواب کافی، تغذیه متعادل، مصرف آب، رعایت بهداشت فردی، گرم کردن بدن قبل از فعالیت و استراحت مناسب پس از ورزش با دانش‌آموزان گفت‌وگو کرد. بر اساس دستورالعمل سازمان جهانی بهداشت، کودکان و نوجوانان ۵ تا ۱۷ سال باید به‌طور متوسط حداقل ۶۰ دقیقه در روز فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید داشته باشند و فعالیت‌های شدیدتر و تقویت‌کننده عضلات و استخوان‌ها نیز در برنامه هفتگی آنان قرار گیرد (WHO, 2020).

معلم همچنین می‌تواند به دانش‌آموز کمک کند تا فعالیت بدنی را از فضای مدرسه به زندگی روزمره منتقل کند. برای مثال، اگر دانش‌آموز یاد بگیرد که برای مسیرهای کوتاه می‌تواند پیاده‌روی کند، در زمان‌های آزاد بازی فعال داشته باشد، از پله استفاده کند یا در فعالیت‌های خانوادگی مشارکت داشته باشد، فعالیت بدنی به تدریج از یک تکلیف مدرسه‌ای به یک عادت



روزانه تبدیل می‌شود. این موضوع اهمیت زیادی دارد؛ زیرا هدف نهایی تربیت بدنی نباید صرفاً فعال کردن دانش‌آموز در زمان کلاس باشد، بلکه باید به شکل‌گیری نگرش و رفتار فعال در طول زندگی کمک کند.

از سوی دیگر، معلم تربیت بدنی می‌تواند نقش مهمی در تقویت سلامت روان دانش‌آموزان داشته باشد. ورزش و فعالیت بدنی فرصت مناسبی برای تجربه موفقیت، کاهش فشارهای روزمره، برقراری ارتباط با همسالان و تقویت احساس تعلق ایجاد می‌کنند. البته معلم تربیت بدنی نباید نقش متخصص سلامت روان را بر عهده بگیرد، اما می‌تواند با ایجاد فضای مثبت، شناسایی نشانه‌های نگرانی یا انزوای دانش‌آموز و ارجاع مناسب او به مشاور یا مسئول مربوط، در حمایت از سلامت روان دانش‌آموز نقش داشته باشد (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

فعالیت‌های گروهی نیز فرصت مناسبی برای پرورش مهارت‌های اجتماعی هستند. در بازی‌های گروهی، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند قوانین را رعایت کنند، به هم‌تیمی‌های خود احترام بگذارند، مسئولیت‌پذیر باشند، شکست را بپذیرند و برای رسیدن به هدف مشترک همکاری کنند. معلم باید از ورزش برای تقویت این مهارت‌ها استفاده کند و اجازه ندهد رقابت به رفتارهای پرخاشگرانه یا تحقیر دیگران تبدیل شود. در این شرایط، ورزش از یک فعالیت صرفاً جسمانی به یک تجربه تربیتی تبدیل می‌شود.

یکی از موضوعات مهم دیگر، ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان است. همه کودکان و نوجوانان به یک اندازه به ورزش علاقه‌مند نیستند. برخی دانش‌آموزان ممکن است به دلیل تجربه‌های ناموفق گذشته، ترس از قضاوت همکلاسی‌ها یا تصور اینکه «ورزشکار نیستند»، علاقه‌ای به فعالیت بدنی نداشته باشند. معلم باید تلاش کند این نگرش را تغییر دهد. تشویق پیشرفت‌های کوچک، ارائه فعالیت‌های متنوع، استفاده از بازی و ایجاد فرصت انتخاب می‌تواند انگیزه دانش‌آموزان را افزایش دهد.

دادن حق انتخاب به دانش‌آموزان نیز می‌تواند مؤثر باشد. برای مثال، در بخشی از کلاس می‌توان چند فعالیت مختلف پیشنهاد کرد و از دانش‌آموزان خواست بر اساس علاقه و توانایی خود یکی را انتخاب کنند. این شیوه می‌تواند احساس استقلال و مسئولیت‌پذیری را افزایش دهد. دانش‌آموز زمانی که احساس کند در انتخاب فعالیت نقش دارد، احتمالاً مشارکت فعال‌تری خواهد داشت.

معلم باید در استفاده از فناوری نیز رویکردی متعادل داشته باشد. فناوری اگرچه یکی از عوامل افزایش رفتار کم‌تحرك در اوقات فراغت محسوب می‌شود، اما می‌توان از آن به‌عنوان ابزاری برای آموزش و ایجاد انگیزه نیز استفاده کرد. برای نمونه، می‌توان از فیلم‌های آموزشی برای نمایش صحیح حرکات، نرم‌افزارهای ثبت فعالیت بدنی یا ابزارهای ساده برای پیگیری پیشرفت فردی استفاده کرد. هدف این است که فناوری در خدمت فعالیت بدنی قرار گیرد، نه اینکه جایگزین حرکت شود.

ارتباط معلم تربیت بدنی با خانواده نیز اهمیت دارد. اگر خانواده از فعالیت بدنی دانش‌آموز حمایت نکند، تأثیر برنامه مدرسه ممکن است محدود شود. معلم می‌تواند با ارائه توصیه‌های ساده و قابل اجرا، خانواده‌ها را به مشارکت در فعالیت‌های بدنی تشویق کند. پیاده‌روی خانوادگی، بازی‌های حرکتی، دوچرخه‌سواری و فعالیت‌های تفریحی مشترک می‌توانند نمونه‌هایی از فعالیت‌هایی باشند که نیازمند امکانات پیچیده نیستند. مشارکت والدین در برخی برنامه‌های مدرسه‌ای نیز می‌تواند به تقویت فعالیت بدنی دانش‌آموزان کمک کند.

معلم تربیت بدنی همچنین مسئول ایجاد فرهنگ ایمنی در فعالیت‌های ورزشی است. دانش‌آموز باید بیاموزد که فعالیت بدنی سالم مستلزم رعایت اصول ایمنی است. گرم کردن مناسب، استفاده صحیح از تجهیزات، رعایت قوانین بازی، توجه به شرایط محیط، نوشیدن آب کافی و شناخت محدودیت‌های جسمانی از جمله مواردی هستند که باید به دانش‌آموز آموزش داده شوند. فعالیت بدنی زمانی می‌تواند به سلامت کمک کند که متناسب با سن و توانایی فرد و در شرایط ایمن انجام شود.

در نهایت، مهم‌ترین نقش معلم تربیت بدنی را می‌توان در ایجاد نگرشی پایدار نسبت به فعالیت بدنی دانست. دانش‌آموز نباید ورزش را تنها به‌عنوان تکلیف مدرسه یا وسیله‌ای برای گرفتن نمره بشناسد. هدف این است که او به‌تدریج به این باور برسد که حرکت و فعالیت بدنی بخشی طبیعی از زندگی سالم است. اگر دانش‌آموز در دوران مدرسه یاد بگیرد که از فعالیت بدنی



لذت ببرد، توانایی‌های خود را بشناسد، برای سلامت بدنش ارزش قائل شود و فعالیت متناسب با شرایط خود انتخاب کند، احتمال بیشتری دارد که این رفتار را در دوره نوجوانی و بزرگسالی نیز ادامه دهد.

بنابراین، معلم تربیت بدنی را باید یکی از مهم‌ترین عوامل پیونددهنده آموزش، ورزش و سلامت در مدرسه دانست. تجهیزات و امکانات مناسب اهمیت دارند، اما این معلم است که می‌تواند از امکانات موجود یک تجربه تربیتی مؤثر بسازد. معلمی که دانش‌آموز را تشویق می‌کند، تفاوت‌های فردی را می‌پذیرد، از تحقیر و مقایسه منفی پرهیز می‌کند، فعالیت‌های متنوع ارائه می‌دهد و به پیشرفت فردی اهمیت می‌دهد، در حقیقت زمینه‌ای فراهم می‌کند که دانش‌آموز نه تنها در مدرسه، بلکه در سال‌های آینده نیز با فعالیت بدنی ارتباط مثبت داشته باشد. از این منظر، نقش معلم تربیت بدنی فراتر از آموزش چند مهارت ورزشی است و می‌تواند بخشی از فرایند شکل‌گیری سبک زندگی سالم، اعتمادبه‌نفس، مسئولیت‌پذیری و سلامت همه‌جانبه دانش‌آموزان باشد (UNESCO, 2015; WHO, 2020).

تربیت بدنی فراگیر برای همه دانش‌آموزان

یکی از اصول مهم تربیت بدنی با کیفیت، فراهم کردن فرصت مشارکت برای همه دانش‌آموزان است. در یک کلاس تربیت بدنی ممکن است دانش‌آموزانی با آمادگی جسمانی بالا در کنار دانش‌آموزانی با توانایی کمتر، اضافه‌وزن، محدودیت‌های حرکتی یا نیازهای ویژه حضور داشته باشند. برنامه‌ای که تنها بر عملکرد دانش‌آموزان قوی تمرکز کند، نمی‌تواند هدف سلامت همگانی را محقق سازد.

فعالیت بدنی باید به گونه‌ای طراحی شود که هر دانش‌آموز امکان مشارکت و تجربه پیشرفت داشته باشد. برای مثال، در یک فعالیت دویدن می‌توان به جای تعیین یک رکورد یکسان برای همه، بر پیشرفت هر دانش‌آموز نسبت به وضعیت قبلی خودش تمرکز کرد. چنین رویکردی می‌تواند احساس شایستگی را افزایش دهد و از مقایسه منفی جلوگیری کند. فراگیری همچنین به معنای توجه به تفاوت‌های فردی، جنسیت، توانایی جسمانی، شرایط فرهنگی و نیازهای آموزشی مختلف است. یونسکو نیز بر ضرورت فراگیر بودن تربیت بدنی و فراهم کردن فرصت مشارکت برای گروه‌های مختلف دانش‌آموزان تأکید دارد (UNESCO, 2015).

در یک کلاس فراگیر، معلم می‌تواند با تغییر شدت فعالیت، ساده یا پیچیده کردن قوانین، استفاده از تجهیزات متفاوت و ایجاد گزینه‌های جایگزین، شرایط مشارکت دانش‌آموزان را بهبود دهد. هدف این نیست که همه دانش‌آموزان دقیقاً یک فعالیت را به یک شکل انجام دهند؛ بلکه هدف ایجاد فرصت برابر برای مشارکت، یادگیری و پیشرفت است.

نقش خانواده در تداوم فعالیت بدنی

مدرسه به تنهایی نمی‌تواند تمام نیازهای فعالیت بدنی دانش‌آموزان را تأمین کند. اگر دانش‌آموز در مدرسه فعالیت داشته باشد اما بیشتر ساعات خارج از مدرسه را در وضعیت کم‌تحرك سپری کند، دستیابی به سطح مطلوب فعالیت بدنی دشوار خواهد بود.

خانواده می‌تواند با فراهم کردن فرصت‌هایی مانند پیاده‌روی، بازی فعال، دوچرخه‌سواری یا شرکت در فعالیت‌های ورزشی، رفتار حرکتی کودک را تقویت کند. والدین همچنین از طریق الگوسازی نقش مهمی دارند. کودکی که والدین خود را در حال فعالیت بدنی می‌بیند، ممکن است فعالیت بدنی را بیشتر به عنوان بخشی طبیعی از زندگی روزمره بپذیرد. مشارکت خانواده زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که فعالیت بدنی مدرسه با فعالیت‌های خارج از مدرسه هماهنگ باشد. برای مثال، مدرسه می‌تواند خانواده‌ها را به انجام فعالیت‌هایی ساده و کم‌هزینه مانند پیاده‌روی خانوادگی، بازی در فضای باز یا استفاده از مسیرهای مناسب برای دوچرخه‌سواری تشویق کند.

همچنین شواهد مربوط به مداخلات مدرسه‌محور نشان می‌دهند که مشارکت والدین می‌تواند یکی از عوامل مؤثر بر موفقیت برنامه‌های ارتقای فعالیت بدنی باشد. بنابراین، خانواده نباید صرفاً دریافت‌کننده توصیه‌های مدرسه باشد، بلکه می‌تواند به عنوان یکی از شرکای اصلی برنامه سلامت مدرسه در نظر گرفته شود.

تربیت بدنی و کاهش رفتار کم‌تحرك



یکی از مسائل مهم زندگی امروز کودکان و نوجوانان، افزایش زمان نشستن و استفاده تفریحی از صفحه نمایش است. تلفن همراه، رایانه، تلویزیون و بازی های دیجیتال می توانند بخش قابل توجهی از زمان آزاد دانش آموزان را به خود اختصاص دهند. البته فناوری به خودی خود مسئله ای منفی نیست و کاربردهای آموزشی و ارتباطی مهمی دارد؛ مسئله اصلی ایجاد تعادل میان استفاده از فناوری و فعالیت بدنی است.

سازمان جهانی بهداشت توصیه می کند کودکان و نوجوانان زمان رفتار کم تحرک، به ویژه زمان تفریحی مقابل صفحه نمایش، را محدود کنند (WHO, 2020). مدرسه می تواند با ایجاد فرصت های منظم برای حرکت در طول روز، بخشی از این مشکل را کاهش دهد.

فعالیت بدنی در کلاس نیز می تواند در کنار زنگ تربیت بدنی و زنگ تفریح مورد استفاده قرار گیرد. فعالیت های کوتاه چند دقیقه ای، حرکات کششی یا فعالیت های حرکتی مرتبط با محتوای درسی می توانند فرصت حرکت را در طول روز افزایش دهند. CDC فعالیت بدنی کلاسی را یکی از مکمل های مهم تربیت بدنی و زنگ تفریح می داند و بر نقش آن در توجه، رفتار و مشارکت دانش آموزان تأکید دارد (CDC, 2024).

ضرورت نگاه جامع به سلامت دانش آموز

سلامت دانش آموز را نمی توان با یک برنامه واحد تأمین کرد. فعالیت بدنی، تغذیه سالم، خواب کافی، سلامت روان، روابط اجتماعی مناسب و محیط امن مدرسه در کنار یکدیگر معنا پیدا می کنند. به همین دلیل، تربیت بدنی باید در چارچوب یک برنامه جامع سلامت مدرسه قرار گیرد.

مدرسه سالم مدرسه ای نیست که فقط یک سالن یا زمین ورزشی داشته باشد؛ بلکه مدرسه ای است که حرکت و فعالیت بدنی را در فرهنگ روزانه خود جای دهد. در چنین مدرسه ای، دانش آموز فرصت دارد در زنگ تربیت بدنی فعالیت کند، در زنگ تفریح بازی فعال داشته باشد، در طول روز فعالیت های کوتاه حرکتی انجام دهد و در برخی فعالیت های آموزشی نیز از حرکت استفاده کند.

چنین رویکردی با مفهوم مدرسه سالم و فعال هماهنگ است. CDC نیز بر نقش مدارس در ایجاد الگوهای پایدار سلامت تأکید دارد و مشارکت دانش آموزان، خانواده ها، کارکنان مدرسه و جامعه را در برنامه های ارتقای سلامت مهم می داند (CDC, 2024).

راهکارهای کاربردی برای تقویت تربیت بدنی در مدارس

برای ارتقای جایگاه تربیت بدنی، نخست باید نگاه مدیران، معلمان، والدین و دانش آموزان نسبت به این درس تغییر کند. تربیت بدنی نباید در مقایسه با دروس نظری، فعالیتی کم اهمیت تلقی شود. همان گونه که رشد شناختی نیازمند آموزش و برنامه ریزی است، رشد جسمانی و شکل گیری عادات های سالم نیز به برنامه ریزی نیاز دارد.

یکی از راهکارهای مهم، افزایش کیفیت زمان اختصاص یافته به فعالیت بدنی است. صرف وجود یک جلسه تربیت بدنی در برنامه هفتگی به معنای فعال بودن دانش آموز در طول هفته نیست. بنابراین، مدرسه باید از فرصت های مختلف برای افزایش تحرک استفاده کند.

زنگ تفریح فعال، فعالیت های حرکتی کوتاه در کلاس، برنامه های ورزشی فوق برنامه، پیاده روی گروهی، بازی های حرکتی و مشارکت خانواده می تواند فرصت بیشتری برای حرکت فراهم کنند.

راهکار دیگر، توجه به تنوع فعالیت هاست. برنامه ورزشی مدرسه نباید تنها به چند ورزش سنتی محدود شود. بازی های بومی و محلی، فعالیت های ریتمیک، پیاده روی، تمرین های تعادلی، بازی های گروهی و فعالیت های ساده آمادگی جسمانی می توانند متناسب با شرایط مدرسه و توانایی دانش آموزان مورد استفاده قرار گیرند.

همچنین ارزشیابی درس تربیت بدنی نباید صرفاً بر رکورد و توانایی رقابتی دانش آموز متمرکز باشد. میزان تلاش، پیشرفت فردی، مشارکت، همکاری، رعایت قوانین و دانش مربوط به سلامت نیز می تواند در ارزشیابی مورد توجه قرار گیرد.



آموزش مستمر معلمان نیز اهمیت زیادی دارد. معلم تربیت بدنی علاوه بر دانش ورزشی، باید درباره اصول سلامت، روان‌شناسی کودک و نوجوان، مدیریت کلاس، آموزش فراگیر، ایجاد انگیزه و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی نیز دانش کافی داشته باشد.

در کنار آن، استفاده خلاقانه از فضاهای موجود مدرسه اهمیت دارد. نبود سالن ورزشی مجهز نباید به معنای حذف فعالیت بدنی باشد. بسیاری از فعالیت‌های حرکتی را می‌توان با تجهیزات ساده و در حیاط مدرسه یا سایر فضاهای مناسب اجرا کرد. البته ایمنی دانش‌آموزان باید در تمام برنامه‌ها در اولویت قرار گیرد.

چشم‌انداز تربیت بدنی در مدرسه آینده

مدرسه آینده باید مدرسه‌ای باشد که سلامت را بخشی جدایی‌ناپذیر از یادگیری بداند. در چنین مدرسه‌ای، دانش‌آموز فقط برای گرفتن نمره ورزش نمی‌کند، بلکه حرکت را به عنوان یک مهارت زندگی یاد می‌گیرد.

هدف نهایی تربیت بدنی این نیست که همه دانش‌آموزان ورزشکار حرفه‌ای شوند. هدف آن است که هر دانش‌آموز بتواند بدن خود را بشناسد، از حرکت لذت ببرد، توانایی‌های جسمانی خود را ارتقا دهد، با دیگران همکاری کند و اهمیت فعالیت بدنی را برای سلامت خود درک کند.

تربیت بدنی با کیفیت می‌تواند پلی میان مدرسه و زندگی سالم باشد. دانش‌آموزی که در مدرسه تجربه مثبتی از فعالیت بدنی داشته باشد، احتمال بیشتری دارد که در آینده نیز فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، ورزش تفریحی، دوچرخه‌سواری یا سایر فعالیت‌های جسمانی را دنبال کند. از این رو، سرمایه‌گذاری در تربیت بدنی مدرسه‌ای را می‌توان نوعی سرمایه‌گذاری در سلامت آینده جامعه دانست.

چالش‌های ارتقای تربیت بدنی و فعالیت بدنی در مدارس

با وجود اهمیت تربیت بدنی در سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دانش‌آموزان، اجرای مطلوب برنامه‌های فعالیت بدنی در مدارس با موانع مختلفی روبه‌رو است. یکی از مهم‌ترین این موانع، کمبود امکانات و فضاهای مناسب ورزشی است. برخی مدارس به سالن ورزشی، زمین استاندارد، تجهیزات کافی و امکانات ایمن دسترسی ندارند و همین مسئله می‌تواند کیفیت فعالیت‌های تربیت بدنی را کاهش دهد. با این حال، نبود امکانات کامل نباید به معنای کنار گذاشتن فعالیت بدنی باشد؛ زیرا بسیاری از فعالیت‌های حرکتی را می‌توان با تجهیزات ساده و در فضاهای موجود مدرسه نیز اجرا کرد.

یکی دیگر از چالش‌های مهم، نگاه کم‌اهمیت به درس تربیت بدنی در مقایسه با برخی دروس نظری است. در بعضی محیط‌های آموزشی، موفقیت تحصیلی بیشتر با نمرات دروس نظری سنجیده می‌شود و فعالیت ورزشی ممکن است فعالیتی فرعی تلقی شود. چنین نگرشی می‌تواند موجب کاهش زمان اختصاص‌یافته به فعالیت بدنی شود؛ در حالی که شواهد نشان می‌دهند فعالیت بدنی لزوماً مانعی برای یادگیری نیست و می‌تواند با برخی جنبه‌های شناختی و تحصیلی ارتباط داشته باشد (Donnelly et al., 2016).

کمبود زمان نیز از دیگر مشکلات مدارس است. برنامه‌های آموزشی فشرده، تکالیف زیاد و تأکید بر آزمون‌ها ممکن است فرصت کافی برای فعالیت بدنی را محدود کنند. در چنین شرایطی، فعالیت بدنی نباید تنها به زنگ رسمی تربیت بدنی محدود شود و لازم است فرصت‌های حرکتی کوتاه در طول روز مدرسه نیز مورد توجه قرار گیرند (CDC, 2024).

تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان نیز چالش دیگری در اجرای برنامه‌های تربیت بدنی است. دانش‌آموزان از نظر آمادگی جسمانی، مهارت حرکتی، علاقه، انگیزه و شرایط جسمانی یکسان نیستند. اگر برنامه آموزشی تنها بر دانش‌آموزان دارای توانایی ورزشی بالا تمرکز کند، ممکن است گروهی از دانش‌آموزان احساس ناتوانی کنند و به تدریج از فعالیت بدنی فاصله بگیرند.

رقابتی شدن بیش از اندازه فعالیت‌های ورزشی نیز می‌تواند مشکل‌ساز باشد. رقابت در حد مناسب می‌تواند انگیزه ایجاد کند، اما اگر ارزش دانش‌آموز صرفاً بر اساس پیروزی، رکورد یا برتری نسبت به دیگران سنجیده شود، ممکن است دانش‌آموزان



کم‌توان‌تر احساس کنند که در فعالیت‌های ورزشی جایگاهی ندارند. در رویکرد سلامت‌محور، مشارکت، لذت از حرکت و پیشرفت فردی باید در کنار رقابت قرار گیرد.

رفتار و نگرش خانواده‌ها نیز می‌تواند بر مشارکت دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. برخی خانواده‌ها ممکن است به دلیل نگرانی درباره افت تحصیلی، فعالیت ورزشی را در اولویت پایین‌تری قرار دهند. در مقابل، خانواده‌هایی که فعالیت بدنی را بخشی از زندگی روزمره می‌دانند و خود الگوی مناسبی برای فرزندان هستند، می‌توانند زمینه مشارکت بیشتر کودکان و نوجوانان را فراهم کنند.

گسترش استفاده از تلفن همراه، رایانه، بازی‌های دیجیتال و سایر سرگرمی‌های کم‌تحرك نیز از چالش‌های مهم زندگی امروزی است. بنابراین، مدرسه و خانواده باید به جای برخورد صرفاً محدودکننده با فناوری، به دنبال ایجاد تعادل میان استفاده از فناوری و فعالیت بدنی باشند (WHO, 2020).

از سوی دیگر، کیفیت برنامه تربیت بدنی تا حد زیادی به دانش، مهارت و انگیزه معلم وابسته است. اگر معلم از روش‌های متنوع آموزشی استفاده نکند یا تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را نادیده بگیرد، حتی وجود امکانات مناسب نیز نمی‌تواند مشارکت مطلوب دانش‌آموزان را تضمین کند. بنابراین، آموزش مستمر معلمان اهمیت زیادی دارد.

پیشنهادهای و راهکارهای ارتقای تربیت بدنی در مدارس

برای ارتقای نقش تربیت بدنی در سلامت دانش‌آموزان، نخست باید جایگاه این درس در نظام آموزشی تقویت شود. تربیت بدنی نباید به عنوان فعالیتی جانبی یا صرفاً تفریحی در نظر گرفته شود، بلکه باید بخشی از برنامه جامع سلامت و تربیت دانش‌آموز باشد.

مدارس باید تلاش کنند حتی در صورت محدود بودن امکانات، فرصت فعالیت بدنی روزانه را برای دانش‌آموزان فراهم کنند. استفاده خلاقانه از حیاط مدرسه، فضاهای باز و تجهیزات ساده می‌تواند امکان اجرای بسیاری از فعالیت‌های حرکتی را فراهم سازد.

پیشنهاد می‌شود فعالیت‌های تربیت بدنی از حالت محدود به ورزش‌های رقابتی خارج شود و مجموعه متنوعی از فعالیت‌ها در اختیار دانش‌آموزان قرار گیرد. بازی‌های حرکتی، پیاده‌روی، دویدن، حرکات کششی، تمرین‌های تعادلی، فعالیت‌های ریتمیک، بازی‌های بومی و محلی و فعالیت‌های گروهی می‌توانند متناسب با شرایط سنی و جسمانی دانش‌آموزان مورد استفاده قرار گیرند.

شیوه ارزشیابی درس تربیت بدنی نیز نیازمند بازنگری است. بهتر است ارزشیابی تنها بر اساس رکورد و توانایی جسمانی نباشد، بلکه تلاش، پیشرفت فردی، مشارکت، همکاری، رعایت قوانین، دانش مربوط به سلامت و نگرش دانش‌آموز نسبت به فعالیت بدنی نیز مورد توجه قرار گیرد.

آموزش خانواده‌ها نیز باید جدی گرفته شود. والدین لازم است با فواید فعالیت بدنی و پیامدهای کم‌تحركی آشنا شوند و بدانند که فعالیت بدنی متناسب با سن دانش‌آموز رقیب آموزش و موفقیت تحصیلی نیست. پیاده‌روی خانوادگی، بازی در فضای باز و فعالیت‌های حرکتی مشترک می‌توانند به شکل‌گیری سبک زندگی فعال کمک کنند.

پیشنهاد می‌شود مدارس برنامه‌ای برای «زنگ تفریح فعال» طراحی کنند. در این برنامه، دانش‌آموزان بتوانند در محیطی امن و مناسب به بازی و فعالیت حرکتی بپردازند. استفاده از تجهیزات ساده مانند توپ و طناب یا طراحی بازی‌های گروهی داوطلبانه می‌تواند میزان تحرک دانش‌آموزان را افزایش دهد.

فعالیت بدنی کوتاه در کلاس‌های غیرتربیت بدنی نیز می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. فعالیت‌های چنددقیقه‌ای حرکتی یا کششی نباید جایگزین تدریس شوند، بلکه می‌توانند به عنوان مکمل آموزش و برای کاهش نشستن طولانی مورد استفاده قرار گیرند (CDC, 2024).

توجه به دانش‌آموزان دارای توانایی‌های متفاوت نیز ضروری است. تغییر شدت تمرین، استفاده از فعالیت‌های جایگزین و تمرکز بر پیشرفت فردی می‌تواند زمینه مشارکت عادلانه‌تر را فراهم کند.



آموزش مستمر معلمان تربیت بدنی نیز باید مورد توجه قرار گیرد. معلم باید علاوه بر مهارت‌های ورزشی، درباره اصول سلامت، روان‌شناسی دانش‌آموزان، ایجاد انگیزه، تربیت بدنی فراگیر، مدیریت کلاس و پیشگیری از آسیب‌های ورزشی دانش کافی داشته باشد.

همچنین پیشنهاد می‌شود میان فعالیت بدنی و آموزش سلامت ارتباط بیشتری ایجاد شود. دانش‌آموز باید بداند چرا گرم کردن اهمیت دارد، چرا بدن به فعالیت نیاز دارد، کم‌حرکی چه پیامدهایی دارد و چگونه می‌تواند فعالیت بدنی را در زندگی روزمره خود ادامه دهد.

استفاده هدفمند از فناوری نیز می‌تواند مورد توجه قرار گیرد. ابزارهای دیجیتال می‌توانند برای آموزش صحیح حرکات، ثبت فعالیت و ارائه محتوای آموزشی مورد استفاده قرار گیرند؛ البته به شرط آنکه در نهایت به افزایش فعالیت بدنی کمک کنند و جایگزین حرکت نشوند.

در سطح مدرسه نیز می‌توان برنامه‌ای با عنوان «مدرسه فعال» طراحی کرد. در چنین الگویی، فعالیت بدنی تنها مسئولیت معلم تربیت بدنی نیست، بلکه مدیر مدرسه، معلمان، خانواده و دانش‌آموزان نیز در آن مشارکت دارند. زنگ تربیت بدنی باکیفیت، زنگ تفریح فعال، فعالیت‌های حرکتی کوتاه در کلاس، برنامه‌های فوق‌برنامه و مشارکت خانواده می‌توانند اجزای این الگو باشند.

در نهایت، لازم است هدف برنامه‌های تربیت بدنی از «ورزش کردن برای گرفتن نمره» به «یادگیری برای داشتن زندگی سالم» تغییر کند. دانش‌آموز باید پس از پایان دوره مدرسه بتواند فعالیت بدنی متناسب با شرایط خود را انتخاب کند و اهمیت آن را برای سلامت جسم و روان بشناسد. اگر مدرسه بتواند نگرش مثبتی نسبت به حرکت و فعالیت بدنی در دانش‌آموز ایجاد کند، اثر تربیت بدنی می‌تواند فراتر از دوران مدرسه ادامه پیدا کند (WHO, 2020; Janssen & LeBlanc, 2010).

نتیجه‌گیری

تربیت بدنی در مدارس فراتر از آموزش مهارت‌های ورزشی و افزایش آمادگی جسمانی است. این حوزه می‌تواند بخشی از فرایند تربیت همه‌جانبه دانش‌آموزان باشد و در کنار سلامت جسمانی، با سلامت روان، رشد اجتماعی، مشارکت مدرسه‌ای و برخی جنبه‌های شناختی و تحصیلی ارتباط داشته باشد.

شواهد علمی نشان می‌دهد کودکان و نوجوانان برای حفظ و ارتقای سلامت خود به فعالیت بدنی منظم نیاز دارند و سازمان جهانی بهداشت برای گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال به طور متوسط حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی روزانه با شدت متوسط تا شدید را توصیه می‌کند (WHO, 2020). با این حال، تحقق این هدف تنها از طریق افزایش زمان زنگ تربیت بدنی امکان‌پذیر نیست و نیازمند ایجاد فرصت‌های متنوع برای حرکت در مدرسه و خارج از آن است.

بررسی مطالعات نشان می‌دهد کیفیت اجرای برنامه، محیط فیزیکی و اجتماعی مدرسه، میزان مشارکت دانش‌آموزان، حمایت خانواده و توانمندی معلمان می‌توانند در اثربخشی برنامه‌های فعالیت بدنی نقش داشته باشند. بنابراین، سیاست‌گذاری در این زمینه نباید صرفاً بر افزایش امکانات ورزشی یا افزایش ساعات رسمی تربیت بدنی متمرکز باشد، بلکه باید به کیفیت، فراگیری، ایمنی و پایداری برنامه‌ها نیز توجه کند.

یکی از مهم‌ترین اصول در این زمینه، توجه به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان است. برنامه تربیت بدنی باید به گونه‌ای طراحی شود که دانش‌آموزان با توانایی‌ها و علایق مختلف بتوانند در آن مشارکت کنند و تجربه موفقیت داشته باشند. تأکید بیش از حد بر رقابت، رکورد و مقایسه می‌تواند برخی دانش‌آموزان را از فعالیت بدنی دور کند؛ در حالی که تمرکز بر پیشرفت فردی، تلاش، همکاری و لذت از حرکت می‌تواند انگیزه بیشتری ایجاد کند.

همچنین نقش معلم تربیت بدنی در این فرایند بسیار مهم است. معلم می‌تواند با ایجاد محیطی امن و حمایت‌کننده، استفاده از فعالیت‌های متنوع، توجه به تفاوت‌های فردی و آموزش اصول سبک زندگی سالم، تجربه دانش‌آموزان از فعالیت بدنی را بهبود دهد. نقش خانواده نیز در تداوم این رفتارها خارج از مدرسه اهمیت زیادی دارد.



در نهایت، می‌توان گفت مهم‌ترین هدف تربیت بدنی در مدرسه، تبدیل فعالیت بدنی از یک فعالیت محدود و وابسته به برنامه درسی به بخشی پایدار از سبک زندگی دانش‌آموزان است. مدرسه فعال مدرسه‌ای است که در آن حرکت فقط به زنگ تربیت بدنی محدود نمی‌شود، بلکه در فرهنگ روزانه مدرسه، زنگ تفریح، فعالیت‌های آموزشی، برنامه‌های فوق‌برنامه و تعامل با خانواده جایگاه مشخصی دارد.

بنابراین، تقویت تربیت بدنی در مدارس را باید سرمایه‌گذاری در سلامت آینده جامعه دانست. دانش‌آموزی که در دوران مدرسه اهمیت حرکت، سلامت بدن، همکاری، مسئولیت‌پذیری و مراقبت از خود را می‌آموزد، آمادگی بیشتری برای داشتن یک زندگی فعال و سالم خواهد داشت. تحقق این هدف نیازمند همکاری نظام آموزشی، مدیران مدارس، معلمان، خانواده‌ها و خود دانش‌آموزان است تا تربیت بدنی از یک «درس محدود به ساعت ورزش» به فرهنگ فعالیت بدنی و سلامت در مدرسه تبدیل شود.

منابع

- Centers for Disease Control and Prevention. (2010). The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Student Physical Education and Physical Activity. U.S. Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Classroom Physical Activity. U.S. Department of Health and Human Services.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Physical Education. U.S. Department of Health and Human Services.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Preventive Medicine*, 85, 1–12.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., et al. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49, 1383–1410.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.



Viskari, T., Koivumäki, T., Appelqvist-Schmidlechner, K., Ståhl, T., Ruiz-Ariza, A., & Fröjd, S. (2025). The effectiveness of school-based physical activity promotion on mental health among children and adolescents: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 35(10), e70150.

Wang, et al. (2025). School environmental factors and physical activity among adolescents: A systematic review and meta-analysis.

World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2020). WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour: Web Annex Evidence Profiles. Geneva: World Health Organization.

منابع فارسی

احمدی، س. و همکاران. (۱۳۹۸). بررسی نقش فعالیت بدنی و ورزش در سلامت جسمانی و روانی دانش‌آموزان. *مجله مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*.

باقری، م. و همکاران. (۱۴۰۰). بررسی رابطه فعالیت بدنی با سلامت روان و کیفیت زندگی دانش‌آموزان. *فصلنامه پژوهش در سلامت و ورزش*.

حسینی، ف. و همکاران. (۱۳۹۹). نقش ورزش و فعالیت بدنی در بهبود سلامت جسمانی و روانی کودکان و نوجوانان. *مجله علوم ورزشی و تربیت بدنی*.

رستمی، ح. و همکاران. (۱۴۰۱). تأثیر فعالیت‌های ورزشی مدرسه‌ای بر سلامت روان و بهزیستی دانش‌آموزان. *فصلنامه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*.

سلیمانی، م. و همکاران. (۱۳۹۸). نقش تربیت بدنی در رشد همه‌جانبه دانش‌آموزان. *فصلنامه تعلیم و تربیت*.

سیف، ع. ا. (۱۳۹۹). روان‌شناسی پرورشی نوین: روان‌شناسی یادگیری و آموزش. تهران: دوران.

شریعتمداری، ع. (۱۳۹۷). اصول و فلسفه تعلیم و تربیت. تهران: امیرکبیر.

شجاعی، م. و همکاران. (۱۴۰۰). رابطه فعالیت بدنی، عزت نفس و سلامت روان دانش‌آموزان. *پژوهش‌های کاربردی در علوم ورزشی*.

عابدی، ج. (۱۳۹۷). روان‌شناسی خلاقیت. تهران: نشر نی.

فراهانی، ا. (۱۳۹۸). تربیت بدنی و ورزش در مدارس. تهران: سمت.