



به نام آرام دلها

بسته حمایتی تحرک کودکان

دکتر زهره مشکاتی- دانشیار دانشگاه



دکتری تخصصی رشد و یادگیری حرکتی

استاد دانشکده علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی
واحد اصفهان (خوراسگان)

فارغ التحصیل رتبه اول دانشگاه

پژوهشگر برتر دانشگاه

تألیف کتب و مقالات متعدد علمی

حضور در میادین و مسابقات ورزشی در سطوح
قهرمانی کشور

مربی و داور چندین رشته ورزشی

نتیجه بیش از دو دهه مطالعه و
پژوهش در حیطه فعالیت بدنی و رشد
کودکان

تنها در چند اسلاید

کم تحرکی

- آمار و اطلاعات تکان دهنده
- ۷۰ درصد کودکان کم تحرک
- ۱۰ درصد کودکان مبتلا به چاقی



عوامل ایجاد کم‌حرکی کودکان

- کوچک شدن فضا و آپارتمانی شدن خانه‌ها
- ایجاد سروصدا و مزاحمت برای همسایگان در اثر جنب و جوش کودکان
- مناسب نبودن خیابان‌ها و کوچه‌ها برای بازی و تحرک کودکان
- احساس نگرانی والدین از وجود افراد مزاحم و امنیت کودکان در فضاهای عمومی
- عدم فرصت کافی خانواده‌ها جهت بردن روزانه‌ی کودکان به پارکها و فضاهای مناسب بازی
- علاقه کودکان به تماشای تلویزیون، در دسترس بودن وسایل الکترونیکی همچون تلفن همراه، تبلت، رایانه و



سبک زندگی بی تحرک یک عادت فرهنگی غلط

-
- بیماری‌های قلبی عروقی
 - دیابت
 - سرطان
 - استئوارتریت
 - چاقی مفرط
 - ضعف عضلانی
 - خستگی مفرط
 - عدم تعادل و هماهنگی
 - کاهش عملکرد مغز
 - کاهش تعامل با جامعه
 - عدم کسب مهارت‌های اجتماعی
 - کاهش استقلال و اعتماد به نفس کودک

در شرایط کنونی آیا کودکان ما محکوم به اضافه وزن و کم‌تحرکی هستند؟

در آینده بزرگسالانی بیمار و محروم از سلامتی خواهیم داشت؟

• خوشبختانه پاسخ این سوالات منفی است

راهکار



- مسئولان و برنامه‌ریزان
توجیه و آگاه‌سازی
جدیت و همّت

• خانواده‌ها

فرهنگ‌سازی

ارائه دستورالعمل‌های ساده و کاربردی از ماه‌های اولیه زندگی نوزاد

- تک‌تک اعضای جامعه

اراده همگانی

بسته خدمتی تحرک و فعالیت بدنی

در کودکان زیر پنج سال

ویژه کارکنان بهداشتی

• ضرورت رشد حرکتی کودکان

• راهنمای خانواده برای تحرک کودکان

واژه های متفاوتی که گاهی به صورت مترادف به کار برده می شود

- تربیت بدنی
- ورزش
- بازی
- فعالیت بدنی
- تحرک

تربیت بدنی

Physical Education

- جنبه رقابتی ندارند
- باعث تقویت جسم و روان می شوند
- فشار بیش از حد جسمانی و روانی به فرد وارد نمی کنند
- راه رفتن، دویدن، پریدن، کوه‌پیمایی، حرکات کششی و نرمشی، شنا و اسکیت تفریحی

هنگام فعالیت بدنی ایمنی شرط اول است



ورزش Sport

• فوتبال، والیبال، کشتی، شنا



- فعالیت‌های سازمان‌یافته
- کسب مهارت‌های حرکتی
- افزایش قابلیت‌های بدنی
- ایجاد رقابت
- مقررات خاص منطقه‌ای و جهانی
- برد و باخت در آن مهم است
- رقابت‌ها بعضاً غیر اخلاقی، اقتصادی، سیاسی و آسیب‌رسان

کودکان باید از ورزش رقابتی منع شوند



بازی Play

- فعالیتی غریزی و نشاط آور
- مطابق با مراحل رشد
- شروع و پایان به اختیار و اراده کودک
- بی ثبات و تغییر پذیر
- ابتدا انفرادی سپس گروهی



فعالیت بدنی (تحرک) Physical Activity

- حیطه‌های سلامت محور
- یک مفهوم گسترده (تربیت بدنی، ورزش و بازی)
- هرگونه فرآیند فعال سازی، تمرین و ورزشی
- با توجه به تعاریف فوق استفاده از واژه "ورزش" برای کودکان مناسب نبوده و بهتر است از واژه "تحرک" یا "فعالیت بدنی" استفاده شود.

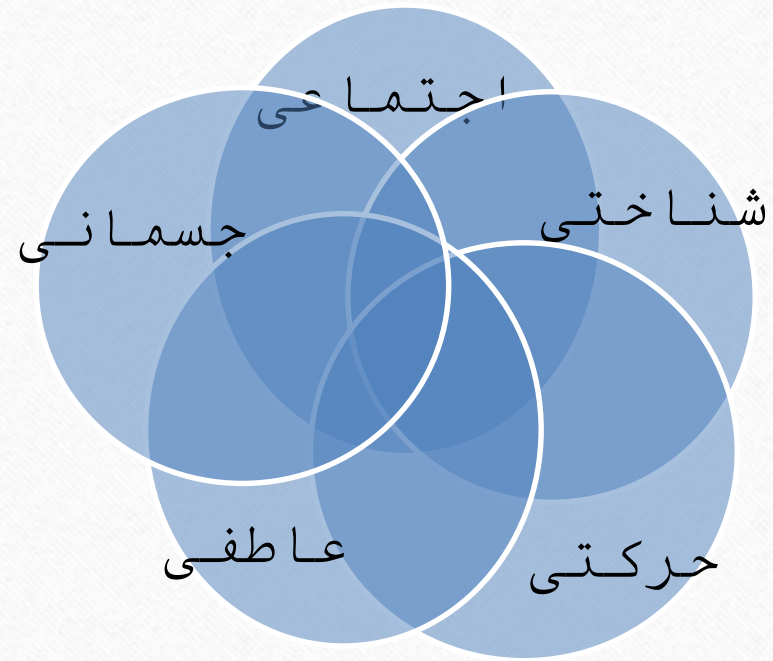


رشد انسان

Development

به طور کلی واژه رشد بیان کننده تغییرات کمی و کیفی است که در دوران زندگی برای انسان رخ می دهد.

حیطه های مختلف رشد انسان

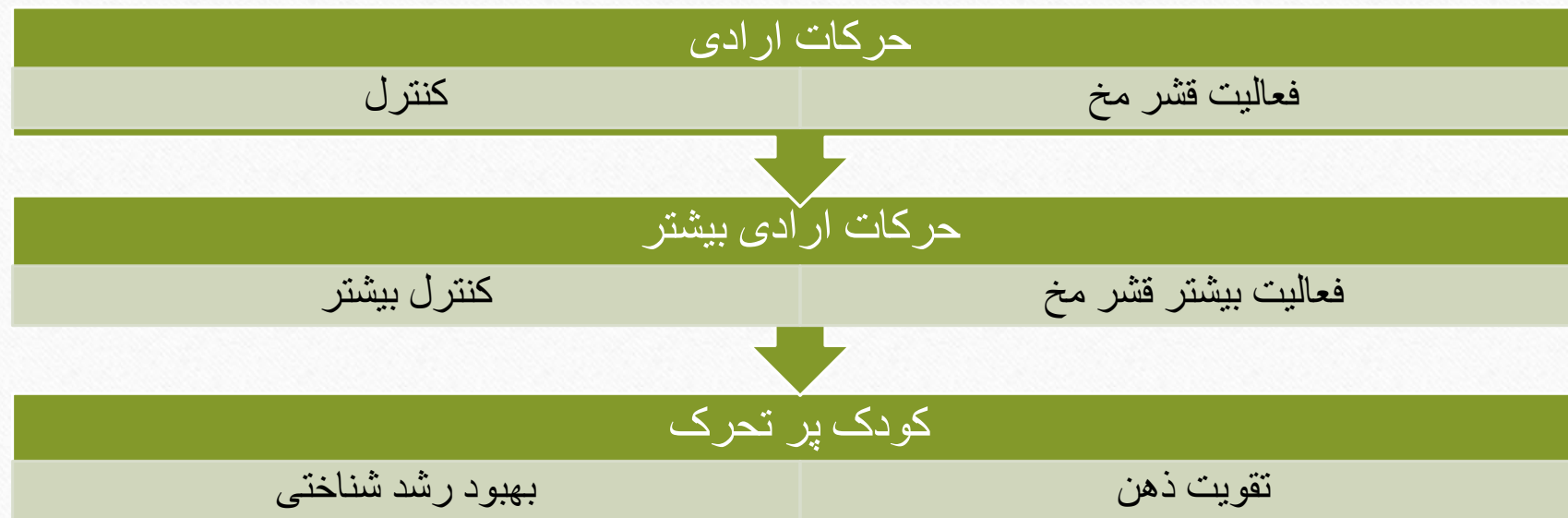


تحرک و رشد جسمانی

- اوج ژنتیک قد
- وزن مناسب
- قطر استخوانها و تراکم استخوانی
- رشد عضلات

تحرک و رشد شناختی

- مؤلفه‌های ذهنی (هوش، توجه، تمرکز، حافظه، تحلیل، تفکر، قدرت حل مسئله و...)



مراحل رشد "ژان پیازه"

- تولد تا ۲ سالگی (مرحله حسی- حرکتی)
-

- افزایش آگاهی درباره تفاوت بین خود و دیگران

- تشخیص این که اشیاء همواره وجود دارند حتی اگر در میدان دید نباشند

- تولید تصورات ذهنی که اجازه اندیشیدن در مورد گذشته، حال و آینده را می‌دهد

مراحل رشد "ژان پیازه"

۲ سالگی تا ۷ سالگی (مرحله پیش عملیاتی)

- فراگیری زبان
- رشد سریع مهارت‌های دستکاری
- رشد سریع مهارت‌های جابه‌جایی
- کشف و شناسایی محیط

تحرک و رشد اجتماعی

- رایج ترین ابزار اجتماعی شدن، تعامل اجتماعی است.
- پژوهشها نشان داده اند میزان **حمایت اجتماعی** که توسط افراد نزدیک کودک فراهم می شود با میزان مشارکت او در **فعالیت جسمانی** به طور مثبت مرتبط است.

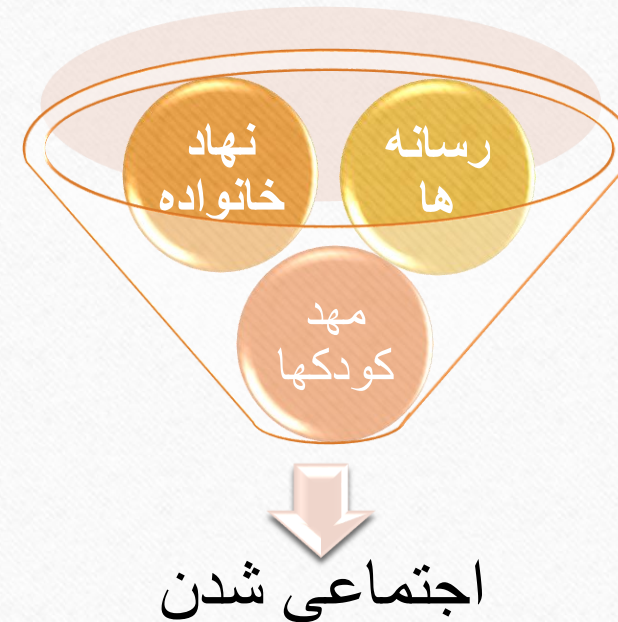


عزت نفس



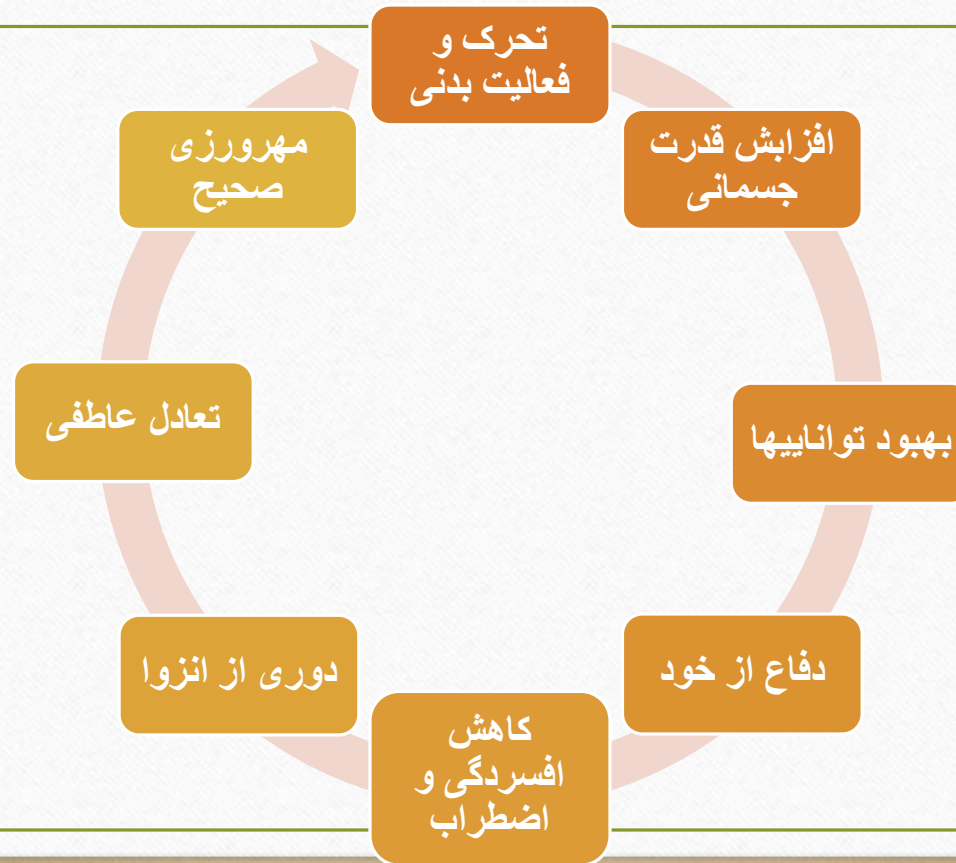
عوامل موثر بر روند اجتماعی شدن

- **تحرک بدنی و بازی کردن کودک چه** به تنهایی و چه با دیگران نیروی اصلی اجتماعی شدن در دوران کودکی است که در واقع نقش اساسی در یادگیری قوانین اجتماعی و نیز مهارت‌های مهم عملکرد در جامعه را دارد.



تحرک و رشد عاطفی

جنبه‌های احساسی و روانشناختی



فعالیت های بدنی در کودکان با نیازهای ویژه

- فلج مغزی
- اسپینابیفادا
- نشانگان داون
- اوتیسم
- نقص بنیایی
- نقص شنوایی
- بیش فعالی
- نقص توجه
- ناتوانی ذهنی
- اختلال هماهنگی رشد
- ناتوانی یادگیری



آگاهی مربیان، درمانگران، کارکنان بهداشتی و والدین از تأخیرهای حرکتی

• تحرک و فعالیت‌های بدنی کودکان با نیازهای ویژه **بایستی** زیر نظر و مراقبت **مربی** **متخصص** در این حیطه صورت گیرد

اختلال در رشد حرکتی

اختلال در رشد جسمانی

اختلال در رشد شناختی

اختلال در رشد اجتماعی

اختلال در رشد عاطفی

زندگی ہے عشق

اگر باہر

لجے ہے فخرہ اس

بر لب ہے فخرہ

باہر جا کر فخرین

گریس