

به نام آرام دلها

راهنمای خانواده برای تحرک کودکان



چرا باید کودکان از ابتدا فعال باشد؟

پرورش کودک در سال‌های اول زندگی تأثیری ماندگار در بقیه طول عمر کودک تا سالمندی می‌گذارد ← لذا داشتن الگوی صحیح در خانواده از ضروریات است

تأثیری که محیط و افراد خانواده تا ۳ سال اول زندگی بر کودک می‌گذارند قابل قیاس با سایر عوامل بعدی نیست.

محیط خانه را برای تحرک کودکان ایمن کنید

تحرک "حق" کودک است، پس در انجام این امر مهم او را یاری کنید.

- در اتاق کودک، اتاق نشیمن و هر جایی که کودک بازی می کند وسایل تیز و برنده نباشد
- به طور معمول خانه را خلوت نگهدارید.
- مراقب آینه های قدی (بلند)، و درب های تمام شیشه ای باشید
- سماور، کتری، قابلمه های در حال پخت به هیچ وجه در دسترس کودک نباشند
- استفاده از روروک بسیار محدود شود
- استفاده از روروک بسیار محدود شود

توصیه‌هایی برای فعالیت بدنی کودکان

- (۱) توصیه برای زمان‌هایی که صرف نشستن یا عدم فعالیت می‌گردد
- (۲) توصیه برای زمانی که صرف تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری می‌گردد



توصیه برای زمان‌هایی که صرف نشستن یا عدم فعالیت می‌گردد

- نوزادن، کودکان نوپا و پیش دبستانی‌ها، نباید بیش از یک ساعت در یک زمان در حالت نشسته، محدود و یا غیرفعال قرار گیرند، مگر در موقع خواب
- نشستن در کالسکه، صندلی بلند و صندلی ماشین به مدت طولانی برای رشد و پیشرفت کودک مناسب نیست و مانع از گرایش کودک به سمت بازی و تحرک می‌گردد
- استفاده از روروک نیز منع شده است



نکات و ایده‌ها در شرایط عدم فعالیت

- در هنگام سفرهای طولانی مدت، زمان‌هایی را به پیاده شدن از ماشین و استراحت در یک استراحتگاه یا پارک اختصاص دهید
- در هنگام تفریح یا خرید، کودکان را از کالسکه بیرون آورده و اجازه دهید کمی راه بروند
- در سفرهای کوتاه از دوچرخه یا اسکوتر استفاده نمایند یا کمی راه بروند



توصیه برای زمانی که صرف تماشای تلویزیون و بازی‌های کامپیوتری می‌گردد

کودکان زیر ۲ سال:

کودکان زیر ۲ سال نباید هیچ زمانی را صرف تماشای تلویزیون و یا استفاده از سایر ابزارهای الکترونیکی از قبیل DVD، بازی‌های کامپیوتری و دیگر بازی‌های الکترونیکی نمایند

کودکان ۲ تا ۵ سال:

برای کودکان ۲ تا ۵ سال، نشستن و تماشای تلویزیون و استفاده از ابزارهای الکترونیکی از قبیل DVD، کامپیوتر و دیگر بازی‌های الکترونیکی می‌بایست به کمتر از یک ساعت در روز محدود گردد



SAARAT 3



تلفزيون

تلفزيون

چه فعالیت‌های بدنی برای دامنه سنی کودکان مناسب است؟

فعالیت بدنی روزانه برای رشد سلامت و پیشرفت نوزادان، کودکان نوپا و پیش دبستانی‌ها
حائز اهمیت است.

"با هر میزان از سطح توانایی، کودکان نیازمند فعالیت هستند."

اطفال از بدو تولد تا ۱ سالگی به چه نوع فعالیت بدنی نیاز دارند؟

پیش از آن که اطفال شروع به چهار دست و پا رفتن نمایند، فعالیت‌های بدنی آن‌ها شامل: گرفتن، کشیدن، هل دادن، تکان دادن سر، بدن و اندام‌ها در طی فعالیت‌های روزمره و بازی‌های زمینی تحت نظارت از قبیل بازی روی شکم می‌باشد.

نکات و ایده ها از بدو تولد تا ۱ سالگی

- با توپ‌ها و اسباب بازی‌های نرم با او بازی‌های پرتاب و دریافت را انجام دهید.
- به منظور ترغیب در انجام حرکات، برای کودکان موسیقی پخش نمایید.
- حرکات و بازی‌ها را در طی حمام دادن کودکان نیز ادامه دهید.



کودک نوپا (۱ تا ۳ سال) یا پیش دبستانی (۳ تا ۵ سال) به چه میزان فعالیت بدنی نیازمند است؟

کودکان نوپا و پیش دبستانی‌ها می‌بایست روزانه حداقل به مدت سه ساعت فعالیت بدنی داشته باشند که این فعالیت می‌بایست در طول روز تقسیم گردد.



نکات و ایده ها در کودک نوپا (۱ تا ۳ سال) یا پیش دبستانی (۳ تا ۵ سال)

- ✓ با توپ هایی در اندازه های متفاوت بازی نمایند.
- ✓ با بادکنک بازی نمایند، با پا به آن ضربه بزنند یا آن را به سمت بالا پرتاب نمایند.
- ✓ حباب هایی از کف درست کنند و آنها را در هوا دنبال نمایند.
- ✓ بازی هایی از قبیل قایم باشک و گرگم به هوا و غیره انجام دهند.
- ✓ با شنیدن موسیقی خود را تکان داده و شروع به تقلید حرکات اشاره شده در شعر نمایند. سر – شانه ها – زانو – انگشت پا و
- ✓ پا برهنه بر روی سطوح متفاوت راه بروند، چمن، فرش، سیمان و یا ماسه و تفاوت آنها را لمس نمایند.

نکاتی برای بازی فعال

✓ در انتخاب اسباب بازی دقت نموده و اسباب بازی‌های "موثر" را برای کودکان انتخاب نمایید.

✓ کودکان را به آزاد بودن و کشف دنیای اطرافش ترغیب نمایید

✓ ورزش‌های رقابتی برای کودکان زیر ۵ سال توصیه نمی‌گردد

✓ برای کودکان نوپا یا پیش دبستانی‌ها، اسباب بازی‌ها و وسایلی را انتخاب نمایید که باعث رشد مهارت‌هایی از قبیل دویدن، ضربه زدن با پا، پرتاب کردن و گرفتن گردد

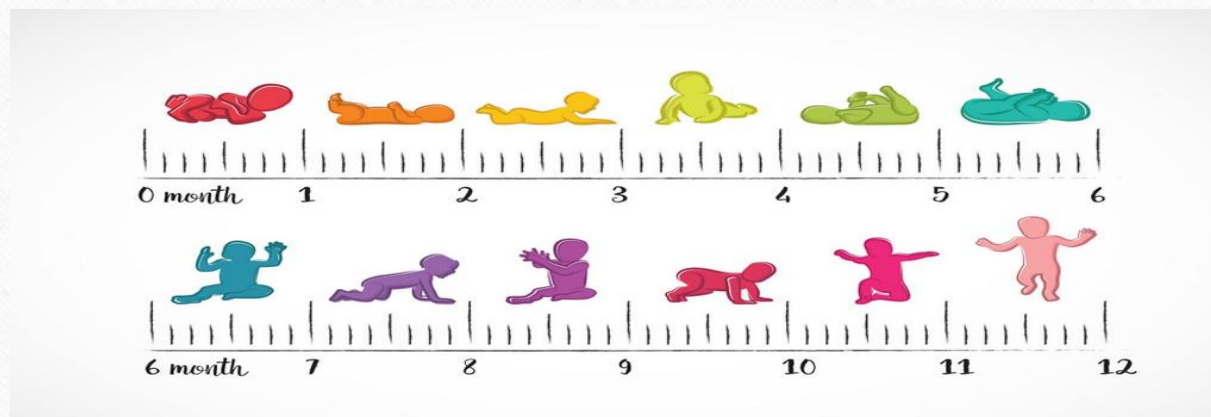
بازی فعالانه بهترین روش برای فعالیت بدنی کودکان می باشد ←



رشد حرکتی کودکان را زیر نظر بگیرید

الگوی رشدی کودکان منحصر به فرد است

یک میانگین و دامنه مناسبی از حرکات برای هر سنی وجود دارد که شما می‌توانید کودک خود را با آن میانگین مقایسه کنید و اگر تفاوت زیادی مشاهده کردید با پزشک کودک در میان بگذارید.



مراحل رشد حرکتی کودک

✓ طی چهار ماه اول زندگی اکثر حرکات کودکان غیرارادی است که به این حرکات

بازتاب می گویند

✓ پس از آن حرکات مقدماتی کودک ظاهر می شود



مراحل رشد حرکتی کودک (حرکات مقدماتی)

کنترل سر

کنترل ارادی بدن

جابجایی حالت دموری (خوابیده به شکم)

ترکیب حرکات پایه، بازی و ورزش

جابجایی حالت ایستاده

گرفتن اشیاء با دست

حرکات پایه و بنیادی



کنترل سر

حرکات ارادی اندک‌اندک از یک ماهگی شروع می‌شوند. در این زمان نوزاد کنترل سر را تا حدودی پیدا می‌کند و می‌تواند به اراده خود سر را به راست و چپ بچرخاند.

در **۲ ماهگی** تلاش می‌کند در وضعیت دمر یا خوابیده به شکم سر را بلند کند.

در **۲ تا ۳ ماهگی** در وضعیت خوابیده به شکم سر را از راست به چپ یا از چپ به راست می‌چرخاند.

در **۵ ماهگی** در وضعیت تاق باز یا خوابیده به پشت سر را بلند می‌کند

کنترل ارادی بدن

- ۳ ماهگی ← سعی می کند از وضعیت تاق باز به دمر بغلتد ولی کمتر موفق می شود. همچنین با حمایت یک فرد دیگر می تواند بنشیند.
- ۴ تا ۵ ماهگی ← به راحتی از وضعیت تاق باز به دمر می غلتد.
- ۵ ماهگی ← می تواند با استفاده از دست ها و گرفتن یک تکیه گاه بنشیند.
- ۶ تا ۷ ماهگی ← از وضعیت دمر یا تاق باز می تواند بنشیند.
- ۸ تا ۹ ماهگی ← به تنهایی می نشیند. همچنین از وضعیت دمر به تاق باز می غلتد.
- ۹ تا ۱۰ ماهگی ← در حالی که یک شیئی خارجی مثل میز را می گیرد خود را از نشسته به ایستاده می کشد و اندکی می ایستد.
- ۱۲ ماهگی ← بدون کمک و به راحتی می ایستد.



جابجایی حالت دمیری (خوابیده به شکم)

- در ۷ ماهگی اندکی تنه را بلند می کند، بازوها به جلو خم و باز می شود که موجب حرکت اتفاقی رو به جلو می شود. ساق پا به طور اتفاقی خم می شود که موجب سینه خیز رفتن به عقب می شود.
- در ۸ ماهگی سینه خیز رفتن رو به جلو مشاهده می شود.
- در ۹ ماهگی چهار دست و پا راه رفتن روی زمین را انجام می دهد و با تمرین بیشتر چهار دست و پا از پله ها بالا می رود.



جابجایی حالت ایستاده

در ۷ ماهگی با حمایت یا کمک زیاد دیگران می تواند راه برود.

در ۱۰ ماهگی با حمایت دست‌ها در اطراف مبلمان راه می‌رود.

در ۱۱ ماهگی اگر برای حفظ تعادل کودک یکی از دست‌های او را بگیرید می‌تواند راه برود.

در ۱۲ ماهگی بدون کمک راه می‌رود.

گرفتن اشیاء با دست

در ۱ ماهگی به طور اتفاقی دستش به شیئی می خورد.

در ۵ ماهگی به طور ارادی دستش را به شیئی مورد نظر می رساند.

در ۳ ماهگی به طور ارادی شیئی که دستش داده‌اید را می گیرد. همچنین می تواند با کف دو دست شیئی را بگیرد.

در ۵ ماهگی دستش را هدفمند به سمت شیئی می برد و با کف یک دست می گیرد.

در ۹ ماهگی با استفاده از انگشت شست به صورت انبری شیئی را می گیرد.

در ۱۴ ماهگی کاملاً کنترل شده اشیاء با اشکال مختلف را می گیرد.

در ۱۲ تا ۱۴ ماهگی به صورت ابتدایی می تواند شیئی را رها کند (رها کردن شیئی برای کودک سخت تر است تا گرفتن

آن). در ۱۸ ماهگی کاملاً کنترل شده اشیاء را می تواند رها کند.

در ۱۸ ماهگی بدون کمک دیگران می تواند غذا بخورد.



حرکات پایه و بنیادی

گنجیه حرکتی کودکان در دومین سال زندگی به طور وسیعی توسعه می یابد

- همراه با راه افتادن کودک، حرکات پایه به شدت رشد می کنند.
- حرکات پایه در ۲ و ۳ سالگی به صورت بسیار ابتدایی و ناشیانه شروع می شوند
- در سنین ۴ و ۵ سالگی حرکات پایه رشد می کنند و الگوهای صحیح تری دارند.
- در سنین ۶ و ۷ سالگی حرکات پایه به صورت پیشرفته و بالیده اجرا می شوند.

ترکیب حرکات پایه، بازی و ورزش

تمرین‌ها بایستی کاملاً سبک، غیررسمی و بازی گونه باشد و فقط کودک با محیط و حرکات اولیه بازی آشنا شود.

تمرینات جدی به قصد شرکت در مسابقات و برنده شدن به هیچ وجه در این سنین توصیه نمی‌شود

پیشگیری از آسیب را جدی بگیرید

- ✓ در پی فعالیت بدنی تأمین آب و مایعات بدن مسئله‌ای ضروری است
- ✓ مراقب دمای بدن کودکان باشید.
- ✓ در آفتاب از ضد آفتاب، کلاه نقابدار و سایر وسایل حفاظتی استفاده کنید
- ✓ بازی‌ها و فعالیت‌ها را به نحوی باید انجام دهند که اندام‌های قرینه بدن به یک اندازه مورد استفاده قرار گیرند
- ✓ احتمال آسیب دیدگی جسمانی افزایش می‌یابد چنانچه کودکان را به ورزش حرفه‌ای هدایت کنید و مربی آموزش‌های ویژه برای کار با کودکان را ندیده باشد

سخن پایانی

داشتن تحرک و فعالیت بدنی روزانه می تواند:

- موجب به دست آوردن و حفظ وزن نرمال شود.
- باعث تحکیم استخوانها و قدرت عضلات شود.
- موجب بهبود تعادل، حرکات و مهارت های هماهنگ گردد.
- مهارت های اجتماعی را از طریق تعامل با دیگران ارتقاء بخشد.
- موجب بهبود عملکرد مغز و ارتقاء پیشرفت تحصیلی گردد.
- باعث افزایش اعتماد به نفس و استقلال کودک شود.



سپاس از توجه شما بزرگواران