

# کودک ورشد جسمانی

بخش اعظم رشد جسمانی کودک به آهنگی بسیار سریع در نخستین سال زندگی او صورت می‌گیرد، و این سرعت در سالهای بعد کم میشود. رشد استخوان بندی سریع است، لیکن استخوانهای نرم و انعطاف پذیر، در معرض خطراتی چون از شکل افتادن و تغذیه نامناسب قرار دارند، و لازمست کودک از این خطرات مصون نگهداشته شود. تکامل و تشکیل عضلانی و محرکه به موازات هم رشد میکنند، با این تفاوت که رشد عضلات بزرگ اساسی، سریعتر صورت میگیرد. این رشد به کودک امکان میدهد که پاها و بازوان خود را حرکت دهد، و بعدها بنشیند، بخزد و سپس به حال قائم راه برود، و مشت بزند، اشیایی را یرت کند و تعادل خود را حفظ نماید. رشد و هماهنگی عصبی-عضلانی که در همة این اعمال موجود است، نشانه‌ی تکامل مداوم در سالهای کودکی است. در یکسالگی کودک می نشیند، میخزد و اشیائی را به دست میگیرد و واری می‌کند و می‌چشد. در دو سالگی پرتاب کردن و راه رفتن را می‌آموزد. در سه سالگی می‌دود. از انواع بالامیرود، سه‌چرخه‌سوار میشود، توپ پرتاب میکند، و دست گرفتن مداد و گچ را آغاز میکند.

هنگامی که کودک به سن کودستان یا دبستان رفتن میرسد، از نظر جسمانی قادر است کارهای بسیاری بکند. طول پاهایش در حال رشد است. پرجنب و جوش و فعال است. اگرچه رشد عضلانی و محرک‌اش هنوز ناقص و ناهم‌آهنگ است و عضلات چشم و عضلات کوچکش، مانند عضلات انگشتان، هنوز به طور کامل رشد نیافته‌اند. اعمال محرکه‌ی دقیق یا سکوت و



احتیاج دارند در این مرحله دارای ارزش اند درحالی که قبلا" ممکن بود مضر باشند .

بازی یکی از لازمه‌های اولیه‌ی رشد جسمانی سالم نوزاد، در خلال کودکی است. منظور بازی ایست که به طور صحیح طراحی شده باشد یعنی که از استفاده‌ی غلط وزائد بدن کودک احتراز شود. کودک، خصوصا" در سالهای نخست، به ورزشهای متناسب با مهارت، قدرت و نیرویش بسیار نیازمند است. مربیان نوین تربیت بدنی، معتقدند که کودک از دوره‌ی شیرخوارگی تا سن بلوغ روزانه به چهار الی پنج ساعت فعالیت شدید عضلات بزرگ احتیاج دارد، تا به طور طبیعی رشد کند .

کودک، ذخیره‌ی جسمانی درخود دارد که برای بیرون ریختنش، نیروی بدنی عظیمی لازمست. این فعالیت‌های شدید بازی نقش مهمی در تحریک دستگاههای گردش خون، تنفس، گوارش، دفع، و اعصاب دارند. سلامت کودک در این مرحله، ارتباط عمده‌ای با نیروی مقاومت او در مقابل صدمات زندگی آتی‌اش خواهد داشت. حرکات بی‌نظم کودک شیرخوار، به تدریج به صورت فعالیت‌های بازی مفهوم پیدامی‌کنند و کودک آغاز به آموختن در باره‌ی محیط خود می‌کند. هرچه را که حس می‌کند به چنگ می‌گیرد، و به تدریج درمی‌یابد که چه چیزهایی را به دهان بگیرد و چه چیزهایی را فقط در دست نگهدارد یا به دور بیاندازد .

او این حرکات جستجوگرانه‌ی هل دادن، تکان دادن، بالای سرچرخاندن، و پاره کردن را ماهها و به‌مرورکه شروع به " دستمالی کردن" اشیاء اطراف خود میکند، ادامه می‌دهد .

تمرکز مداوم برایش مشکل است و موجب فشار میشود. دندانهای دوم کودک در حدود شش سالگی درمی‌آیند، مسائل مربوط به موضعی‌گری بدنی ممکن است افزایش یابد، و دختران، از نظر رشد جسمانی، تا اندازه‌ای از پسران جلو‌ترند. کودک دائما" در حرکت است، و معهدا در معرض خطر فشار بیش از اندازه قرار می‌گیرد. او به استراحت و انبساط نیازمند است، و در دوران نقاهت پیش از بیماریها و ناراحتی‌های کودکی باید مورد مراقبت قرار گیرد .

کودک نه، ده‌ساله، نسبت به برادر جوان‌ترش مهارت عضلانی و هماهنگی محرکه - عضلانی بسیار وسیعتری از خود نشان می‌دهد. تفاوت‌های فردی عمده موجودند، تفاوت نموی معادل دو تا سه سال رشد، ممکنست بین دو کودک سالم ده ساله مشاهده شود. قلب هنوز نسبت به رشد بقیه‌ی بدن عقب است. کودک قویتر، مقاوم‌تر، و دارای هماهنگی بیشتری است. اما هنوز محتاج استراحت، حفاظت در برابر خستگی و فشار بیش از اندازه، و محافظت استخوان بندی در حال رشدش در برابر ضربه یا تغذیه‌ی ناقص است .

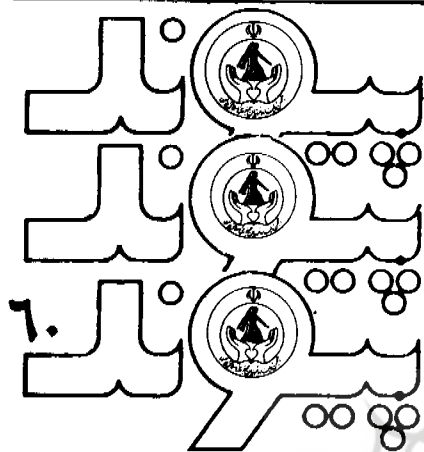
در دوازده سالگی، کودک غالبا" به نیمی از قد و وزن دوران بزرگسالی رسیده است. هماهنگی اکثر اعضای بدنش به میزان دوره‌ی بزرگسالی نزدیک میشود. دختران معمولا در یک دوره‌ی جهش رشد قرار دارند و این امر، نفوق رشدی ایشان را نسبت به پسران، چندسال افزایش می‌دهد. بدنهای آنها که در حال رشد سریع اند، هنوز هم به محافظت در مقابل فشار بیش از حد و نیز به تغذیه‌ی مناسب محتاجند. فعالیت‌هایی که به کنترل فراوان عضلات



سالکی توانائی او برای دویدن ، سواری، بالا رفتن، پرتاب کردن، کوبیدن، هل دادن، و پریدن افزایش می یابد. و از نظر نقلای صرفاً " جسمانی" از بازیها واسباب بازیها، و همچنین از فعالیت‌های گروهی بسیار ساده‌ای که نیروی جسمانی او را به اندازه‌ی متناسب بکار می‌برند، بهره می‌گیرد. در هشت تادوازده سالگی بازیها واسباب بازیها و گروه‌های پیچیده‌تر میشود و به هماهنگی‌های پیچیده‌تر نیاز احتیاج پیدامی‌کند. در اینجا نیز رهبری هوشمندانه، او را از فشارها و کشمکش‌های جسمانی مصون نگه‌میدارد، و مهارتی از او میخواهد که بامیزان رشد عضلات کوچکش متناسب است. " آهنگ " احشائی - عصبی

کودک در یکسالگی قادر است به اطراف ب‌خزد سیدکاغذهای باطله را خالی کند، توپ را بغلطاند، مکعب‌های چوبی را پرتاب کند، آب حمامش را به اطراف بپاشد، و درها را ببندد. ظاهراً همه‌ی این کارها برایش اهمیت بسیار دارند. در دوسالگی اسباب بازی‌های خود را به اینسو و آنسو میرود، از تختخواب بالا میرود، ماسه‌ها را از جعبه‌ی ماسه به اطراف می‌پاشد، و برای خود آب در لیوان میریزد. در سه، چهار سالگی برای بازی به اسباب بازیهای دستی و سواری، و وسایل هل دادنی و بلند کردنی و پرتاب کردنی، و فضای بیشتر برای دویدن و بازی کردن نیازمند است. در پنج، شش، و هفت

# مهرماه ۱۳۶۳



نشـریه ماهـانه

انجمن اولیاء و مربیان جمهوری اسلامی ایران  
نشانی: تهران خیابان انقلاب - روبـروی  
دانشگاه تهران - خیابان فخررازی - پستلاک  
۷۶-۷۴ تلفن: ۶۴۷۱۱۶ و ۶۴۲۶۲۱  
دفتر مجله: ۶۶۸۷۷۰

طرح و تنظیم: هوشنگ موفق اردستانی  
بها: تک شماره ۴۰۰ ریال - آبونه سالیانه ۴۰۰۰ ریال  
منقاصیان می توانند وجه آبونمان را از طریق  
هریک از شعب بانک صادرات در تمام نقاط کشور  
به حساب جاری ۸۰۴ به نام انجمن اولیاء و  
مربیان ایران بانک صادرات شعبه فلسطین  
سزاوار واریز نمایند و فیش آنرا به دفتر مجله  
صندوق پستی شماره ۳۱/۱۲۸۸ ارسال  
فرمایند.

محرکه‌ی کودک، و نیز هماهنگی و جنب و  
جوش او در حال رشد هستند. خانواده، مدرسه  
و موسسه‌ی تفریح دست به دست هم میدهند  
تا رشد او را هدایت و محافظت کنند.

در این دوره جنب و جوش و سلامت کودکان  
توسعه می‌یابد، و نیز مهارت حرکات دست و  
همچنین هماهنگی دستها، و پاها، چشمها و  
سایر اعضاء بدن آنها رشد می‌کند.  
در هر یک از مراحل رشد کودک مشتاقانه به  
فعالیت‌های بازی در آن مرحله میریزد:

چه آن دسته از فعالیت‌ها که به کار عضلات  
بزرگ محتاجند، و چه فعالیت‌هایی که در آنها  
هماهنگی و هوش به هم می‌پیوندند - کما اینکه  
کودکان در ساختن، خلق کردن و به هم  
پیوستن اشیاء از خود فعالیت نشان می‌دهند.  
کودک اشیاء اطراف خود را دستکاری می‌کند،  
از آنها چیز می‌سازد، و آنها را جابه‌جایی می‌کند  
و تغییر میدهد. او دوست دارد خود را مشغول  
کند و اشیاء را دستکاری نماید.

برای کمک به این رشد، اسباب بازیهای  
کودکان خردسال باید شامل اشیائی برای  
دستکاری، بر روی هم انباشتن، به اطراف هل  
دادن و به قالب درآوردن، باشند. آنها به  
مکعب‌ها و قوطی‌ها و وسائل ساختمانی احتیاج  
دارند. به گل رس و ماسه احتیاج دارند.

پس از چند سال به قیچی، کاغذ، مداد رنگی  
چسب و رنگ احتیاج دارند. به چکش واره و  
سایر ابزار و نیز به توپ و چوب چوگان و نیم  
دستکش احتیاج دارند تا خانه‌های اگردوکر را  
رسم کنند. این وسایل بازی، رشد مهارت‌های  
دستی و عضلات کوچک و بزرگ را تشویق میکنند.  
از اینراه، رشد جسمانی کودک بهبود می‌یابد.