



نکته: مرجان گودرزی
پریشک و طراح برنامه‌ی درسی بهداشت و تغذیه‌ی کودکان

آموزش بهداشت و تربیت بدنی در کودکان

سراغاز

- ارتباط بین بهداشت، سلامت، تغذیه‌ی سالم و ایمنی و حفظ خود، در برنامه‌ی درسی پیش از دبستان چگونه است؟
- برای آموزش بهداشت چه رویکردی مناسب است؟
- کودکان به کمک برنامه‌های بهداشتی موجود در مراکز پیش از دبستان و کلاس‌ها، چه پیامی رایج حلقه و اجتماع منتقل می‌کند؟
- آیا لازم است کودکان به اهمیت چهار دسته مواد غذایی اصلی پی ببرند؟
- علم تناسب بدنی و نشانش توان و تعادل در اعمال و حرکت بدنی چه ارتباطی با سلامتگی و کنترل بدنی دارد؟
- در برنامه‌ی درسی دوره‌ی کودکان، چگونه می‌توان ارتباط بهداشت و تربیت بدنی را حفظ کرد؟ پاسخ این سؤالات و موارد دیگر را می‌توانید در این مقاله جستجو کنید.

دانش دقیقی در این خصوص که آموزش بهداشت و تربیت بدنی در برنامه‌های درسی کودکان پیش از دبستان چه جایگاهی دارد، شاید به صورت جداگانه قدری دشوار باشد؛ زیرا بعضی از عناصر ویژه‌ی این موضوعات در سطوح دیگری از برنامه‌ی درسی نیز مورد نظر قرار می‌گیرند؛ برای مثال، آموزش درباره‌ی بخش‌هایی از بدن انسان در موضوع علوم و مطالعات اجتماعی هم می‌تواند مطرح باشد و عناصر حرکت و تغییرات بدنی و حرکات موزون را می‌توان در بخش هنر نیز آموزش داد. نکته‌ی مهم این جاست که لولا یک معلم و مربی در دوره‌ی پیش از دبستان، در صورت نبودن مربی تربیت بدنی، می‌تواند این نوع آموزش‌ها را به درستی انجام دهد و دوم این که آموزش بهداشت و تربیت بدنی به صورت تلفیقی در برنامه‌ی درسی یا هدف ارتقای سطح سلامت و اعمال بهداشتی در زندگی روزمره‌ی کودکان، جایگاه مهم خود را داراست و می‌توان آن‌ها را به همراه یکدیگر به کودکان آموزش داد.

بهداشت

هدف اصلی آموزش بهداشت در کودکان، کمک به پرورش عادات بهداشت فردی مثبت در کودکان است. شستن دست و صورت، تعزیز نگه داشتن بدن، سدواک زدن و حفظ و مراقبت از اعضای بدن،

دستی از کار است؛ اما در این جا لازم است کودکان به درک رابطه‌ی میان خواب و استراحت، کار و تفریح، ورزش، هوشیاری و دانش فیزی، سرزندگی، نشاطی و سلامت نیز پی ببرند. رویکرد آموزشی مناسب این است که وجود رابطه‌ی مستقیم و بسیار نزدیک میان مراقبت‌های بدنی و نداشتن بوش و سلامت را به کودکان آموزش دهیم. عادات و مراقبت‌های بهداشتی از خود را نباید به عنوان ماهیم انتزاعی که فقط برای آینده‌منش کاربرد دارد، آموزش داد، بلکه باید به عنوان ماهیمی واقعی و ملموس که کاربردی لحظه‌ای داشته و برای وضعیت حال آن‌ها ضروری است، یاد داده شود. تأکید بر تغذیه‌ی سالم باید به موازات رشد و پرورش عادات بهداشت فردی مورد نظر قرار گیرد لازم است این پیام مهم را به کودکان منتقل کنیم که بخشی از مسئولیت آن‌ها مراقبت از بدن است و باید یاد بگیرند که چه غذاهایی شانس گش را برای حفظ سلامت فعلی در جریان زندگی و رشد و ریش آن‌ها افزایش می‌دهد. آغاز کسب دانش درباره‌ی گروه‌های غذایی و چهار دسته مواد غذایی لازم برای بدن، از دوره‌ی پیش دبستان است. شانس این که گروه‌های غذایی و انتخاب آن‌ها چگونه به سلامت و توان بدنی کودکان کمک می‌کند و نیز اطلاع یافتن از ارتباط بین



تغذیه سالم و سلامت و شنای، از جمله اهداف عمده محسوب می‌شود. پرداختن به این هدف و تحقق آن، خاص این دوره است که رابطه‌ی فرد با طبیعت، تولیدات، توزیع و حتی مصرف را، هم در وضعیت کنونی و هم در آینده، برای آن‌ها مشخص می‌کند. نهایت درک و دانش‌های کودکان می‌تواند به بهبود محتوای آموزشی برنامه‌های درسی پیش از دبستان کمک‌کننده‌ی توجیهی کند.

یعنی 'سومین سطح اساسی در برنامه‌ی درسی بهداشت در کودکان محسوب می‌شود. کودکان باید یاد بگیرند که برای سالم ماندن و حفظ سلامت بدن لازم است دهلی و مقررات بهداشتی را رعایت کنند. اگر کودکان از همین سن بتوانند این پیام را که مقررات و قوانین، که بخشی مهم از برنامه‌ی درسی مطالعات اجتماعی است و در زندگی روزانه‌ی ما کاربرد و اهمیت اساسی دارد، به خانه منتقل کنند موفقیت بزرگی خواهد بود.

در دوره‌ی پیش دبستان باید مقرراتی در مورد ایمنی در خانه، مدرسه و جامعه، برای تأمین سلامت فرد و حفظ خود و دیگران تدریس شود. مطالب مهمی چون استفاده‌ی مناسب از داروها و پیشگیری از سوءاستفاده از آن‌ها، راه‌های جلوگیری از آتش‌سوزی، فرایند گزارش خطر و موارد لوئانس، امنیت در محیط بازی، پارک‌ها و... فقط بخشی از برنامه و اهداف آموزش بهداشت و ایمنی محسوب می‌شود.

البته باید دانست که کار مهمی و ما این نیست که به کودکان 0 و 6 ساله یاد دهیم که به تنهایی مسئول بهداشت و حفظ ایمنی خود باشند، بلکه لازم است یادید که طبیعتی بزرگ‌ترها نهایت و کمک به آن‌هاست. هم‌چنین باید به کودکان نشان دهیم که چگونه آن‌ها می‌توانند به بزرگ‌ترها کمک کنند تا از آن‌ها مراقبت و حمایت به عمل آید.

تربیت بدنی

هدفند بهداشت و سلامت، آموزش تربیت بدنی نیز با مفاهیم تدریس‌شده در علوم و مطالعات اجتماعی ارتباط تنگاتنگ و نزدیکی دارد. آگاهی بدنی 'به معنای آموزش به کودکان است تا ضمن دریافت آگاهی از اعضای بدن و کارکرد آن‌ها به سازگاری خود با فضای اطراف، پی ببرند؛ به عبارت دیگر، کودکان پیش از دبستان یاد می‌گیرند که چگونه بدن خود را در فضا کنترل کنند. آغاز شکل‌گیری درک این مفهوم، آگاهی از بدن به عنوان ابزاری است که باید کنترل آن‌ها را به عهده داشته باشند. درک ایجاد و محدودیت‌های بدنی، استفاده‌ی متعادل و متوازن از اعضا احترام به کارکرد آن‌ها و کنترل حرکات بدن، عناصر مهم و اساسی برنامه‌ی درسی تربیت بدنی در این دوره محسوب می‌شوند.

حرکات 'اگرچه به عنوان جزئی از برنامه‌ی درسی هنر طبقه‌بندی می‌شود (حرکات موزنی)، اما در این جا به عنوان ساختاری وسیع‌تر از آن چه تصور می‌شود، باید مورد نظر قرار گیرد. دویه آن محدود نیست. عناصر حرکات موزنی، ژیمناستیک، سرگرمی‌ها، ورزش‌ها، دانستن درباره‌ی حرکت، پرورش توانایی‌های حرکتی و درک ارتباط میان حرکت و بهداشت کلی از جمله مواردی‌اند که به عنوان آموزش حرکات مطرح می‌شوند.

بعضی از کودکان قادر به دویدن، جهیدن، گلی‌کی کردن، پریدن و یورت‌تد رفتن به شکل متناسب و متوازنی‌اند؛ اما برخی در راه رفتن در اتاق و ارتباط با وسایل و مبلمان و حتی با یکدیگر نیز دچار دشواری می‌شوند. بعضی هماهنگی چشم و دست یا هماهنگی دست و پا ندارند. عده‌ای نیز در لذت‌آشنی و گرفتن یا پا زدن به توپ مشکل دارند. تعدادی نیز نه تنها در ماهیچه‌های طریف و هماهنگی بیس آن‌ها کنترل ندارند بلکه حتی در گرفتن یک «مخاد» یا «مدلا» نوعی شناختگی حرکتی ندارند. عده‌ای این کودکان به فرصت‌هایی برای تمرین‌های بدنی و کسب مهارت‌های حرکتی نیاز دارند که یک برنامه‌ی درسی متعادل در دوره‌ی پیش از دبستان می‌تواند به رشد هماهنگی، چیرگی و تسلط آن‌ها بر اعضای بدنی‌شان کمک‌کننده‌ی توجیهی کند.

آموزش تناسب بدنی 'به عنوان هدفی مهم و مقاوم در برنامه‌ی درسی این دوره، به کسب عادات بهداشتی فردی بستگی بسیار دارد. فعالیت فیزیکی برای زندگی سالم و بهداشتی لویی اساس است. کودکان نیاز دارند تا در «مورد» اهمیت تناسب بدنی در طول زندگی خود پی ببرند و راه‌های برقراری تناسب بدن خود را پیدا کنند.

بعضی از فعالیت‌ها به وسیله‌ی مربی طرح‌ریزی می‌شود اما بعضی عده به انتخاب کودک در دوره‌های مختلف بازی در داخل و خارج از فضای مراکز پیش از دبستان (کلاس‌ها و حیاط، و محیط بازی و بسته) صورت می‌گیرد.

نکته‌ی 'مهم‌ترین که کودکان باید از آشنایی‌ها و تغییرات بدن خود هنگام انجام فعالیت فیزیکی و تمرین‌های بدنی آگاهی پیدا کنند؛ مثل: افزایش ضربان قلب، نفس کشیدن و عرق کردن. کودکان باید رابطه‌ی میان فعالیت فیزیکی و انگوی زندگی سالم را پیدا کنند؛ بنابراین، سه مفهومی آگاهی بدنی، حرکت و تناسب بدنی، یا آموزش بهداشت در برنامه‌ی درسی کودکان مرتبط‌اند؛ به عبارت بهتر، برنامه‌ی درسی بهداشت و تربیت بدنی به سطوح موضوعی دیگر نیز مربوط‌اند و بخش حیاتی در برنامه‌ی کودکان است محسوب می‌شوند. شکل زیر انعکاس‌کننده‌ی یک جمع‌بندی متناسب از این بحث است.

برنامه‌ی درسی تربیت بدنی و بهداشت در مراکز پیش از دبستان

| | |
|-------------------|------------|
| بهداشت | تربیت بدنی |
| عادات بهداشت فردی | آگاهی بدنی |
| تغذیه | حرکات |
| ایمنی | تناسب بدنی |

زیر نویس:

1. Safety
2. Social Studies
3. Physical Education
4. Body Awareness
5. Movement
6. Movement of Education
7. Fitness



چرا برخی کودکان در نقاشی

اشاره

سمعه‌ای از پای محبت مادران ۹ سمعه‌ای مشاوره‌ی مجله با مادران آمد. در این سمعه، به پرورش‌های مادران و نیز سر بیان هر اکثر پیش‌دستی‌های پانچ می‌دهیم در هر سه شعاری دوره‌ی آزمایشی مجله نیز در این دستون به پرورش‌های مادران پانچ دادیم طی نخستین روزمانی که مجله منتشر نمی‌شد، تعداد زیادی از پرورش‌های شما به دفتر مجله ارسال شده است که همگی نشانی از توجه علاقه‌مندی و دغدغه‌های شما حکم‌اند. عزیز در مورد کودکان که در شانه‌ها در دوره‌ی جدید بتولیم به تعداد بیش‌تری از پرورش‌های جوانان پانچ دهیم در ادامه نیز به پرورش‌ها و ایلام از کفول پانچ دادیم گفتنی است که این سلسله مطالب توسط سرمد بر مجله تألیف می‌شود

پرورش: کودک چهار ساله‌ام، با وجود این که همیشه تشویقش می‌کنم، ولی بیش‌تر اوقات از رنگ‌های تیره و سیاه برای رنگ‌آمیزی و نقاشی کردن استفاده می‌کند. آیا علت خاصی دارد؟

رحیمه نادری، اهواز

استفاده از رنگ‌ها در نقاشی‌ها، علائق فکری و حواس‌های کودک طبیعتاً نامسیر گوناگونی دارد. رنگ سیاه با توجه به تیرگی، بی‌روخی و عدم شفافیت می‌تواند نشانگر روح غیرشاش و نامالایمات‌فرد هم باشد. این که کودک شما از یک‌رنگ و ترجیحاً رنگی خاص استفاده می‌کند، می‌تواند دلایلی هم‌چون بی‌تفکری ذهنی، عدم توانایی در برقراری مشکلات، فشار روحی و عدم مشارکت و حتی درون‌گرایی نیز داشته باشد پیشنهاد می‌شود که کودک را در معرض رنگ‌ها، مشاهدات رنگی قرار دهید؛ برای مثال، او را به مشاهده‌ی گل و گیاه، فضا‌های بی‌روح و رنگی و سازه‌های متنوع و شاد ببرد و از او بخواهید ضمن توصیف رنگ‌ها، عواطف خود را در قالب نقاشی ترسیم کند. همواره کودک را از زیبایی رنگ‌های گوناگون و توصیف رنگ‌های طبیعت آگاه کنید. هم‌چنین، درباره‌ی نعمت‌های خداوند، میوه‌ها، گیاهان، رنگ‌های طبیعی که به دلایل مختلف در طبیعت شکل گرفته‌اند، با او صحبت کنید؛ برای مثال، تغییر رنگ‌های سبزیجات، میوه‌ها و گل‌ها و دیم تغییرات آن‌ها در طبیعت می‌تواند

