

نقش و اهمیت سلامت در دوران پیش از دبستان



هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، دانش‌آموز باید بتواند:

- ابعاد مختلف سلامت را شرح دهد.
- نقش و اهمیت شناخت بدن را در سلامت توضیح دهد.
- نکاتی را، که والدین و مربیان باید درباره‌ی شناخت بدن بدانند، توضیح دهد.
- فعالیت‌هایی را، که برای تقویت حواس باید اجرا کرد، فهرست نماید.
- فعالیت‌ها و بازی‌هایی برای پرورش حواس طراحی کند.
- فعالیت‌ها و بازی‌هایی برای پرورش جسمانی کودکان طراحی کند.

مقدمه

«سلامت» یکی از مفاهیم بنیادی بهداشت روان و تن است که از جنبه‌های مختلف به آن توجه شده است. از طرفی، «سلامت» یکی از نعمت‌هایی است که همه‌ی انسان‌ها در جست‌وجوی آن‌اند و بدون آن، زندگی از معنای اصلی خود تهی است. از این دید، سلامت در کنار مفاهیمی، چون خوشبختی، موفقیت و رستگاری قرار می‌گیرد که خواست همه‌ی انسان‌هاست.

سلامت، به تعریف سازمان بهداشت جهانی، به معنای دست‌یابی به وضعیت کامل و سالم از نظر جسمی، روانی و اجتماعی است. بنابراین تعریف، سلامت سه بعد اساسی دارد: یک بُعد آن سلامت جسمی است که به معنای برخورداری فرد از وضعیتی است که نه تنها هیچ بیماری‌ای او را تهدید نکند بلکه با مشکلات جسمی نیز روبه‌رو نباشد. بُعد دیگر، سلامت روانی است که در زندگی انسان‌ها از اهمیت فراوانی برخوردار است. سلامت روانی نیز تنها به معنای نداشتن بیماری روانی نیست بلکه منظور این است که فرد دارای خصوصیات روانی مناسبی باشد. به عنوان مثال، ممکن است فردی دچار بیماری روانی خاصی نباشد اما از مهارت‌های لازم برای ادامه‌ی یک زندگی

موفق بی بهره باشد و نتواند با دیگران روابط مناسبی برقرار سازد. چنین فردی از سلامت روانی کامل برخوردار نیست. بعد دیگر سلامت، سلامت اجتماعی است. انسان موجودی است که یکی از مشخصه‌های او اجتماعی بودن است. از این رو، انسان سالم فردی است که، علاوه بر برخورداری از سلامت جسمی و روانی، توانایی سازگاری با دیگران و مشارکت فعال در جامعه را داشته باشد. سلامت اجتماعی فقط به این معنا نیست که فردی ضد اجتماعی و بزهکار نباشد بلکه باید از مهارت‌های دیگر زندگی اجتماعی نیز برخوردار باشد. بدون تردید، دستیابی به سلامت فردی، با توجه به ابعاد جسمی، روانی و اجتماعی آن، مهم‌ترین عامل در ایجاد خانواده و جامعه‌ی سالم است.

نقش و اهمیت سلامت و ایمنی در آموزش کودکان

یادگیری با تولد شروع می‌شود. از همان روزهای اول زندگی، کودکان مشغول یادگیری مهارت‌هایی می‌شوند که در بقیه‌ی دوران زندگی به آن‌ها نیاز دارند.

کودکان باید هماهنگی چشم و دست و حرکات و راه رفتن را یاد بگیرند؛ حرف زدن را بیاموزند و مهارت‌های فکر کردن را فراگیرند. آن‌ها باید خود و توانایی‌های خود را بشناسند؛ موقعیت و وضعیت خود را نسبت به دیگران یاد بگیرند و رفتارهای مورد قبول اجتماع را فراگیرند.

رشد مفاهیم از دوران شیرخوارگی آغاز می‌شود. کودک در این دوران با استفاده از حواس خود به اکتشاف جهان پیرامونش می‌پردازد. وی با نگاه کردن، لمس کردن، بویدن، چشیدن، حرکت کردن و...، اندازه، وزن، شکل، فضا و زمان را در ذهن خود شکل می‌دهد. به عبارت دیگر، جست‌وجو و کشف کودک از جهان پیرامون، از کشف وجود خودش شروع می‌شود و این، مهم‌ترین مبنای یادگیری است.

مباحث مرتبط با سلامت و ایمنی کودک، در سطوح قبل از دبستان بسیار مهم است. کودکان در سنین پایین‌تر، بیش‌تر در معرض سرماخوردگی و سایر بیماری‌ها قرار دارند و بسیار بیش‌تر از کودکان بزرگ‌تر در معرض حوادث گوناگون‌اند. به عبارت دیگر آسیب‌پذیری کودکان در سنین پایین، بسیار بیش‌تر است. از این رو مشاهده و زیر نظر داشتن وضعیت سلامت کودک و هم‌چنین اطمینان از ایمنی فیزیکی او در فعالیت‌های گوناگون، جایگاه ویژه‌ای در وظایف مربیان دارد.

مربیان باید به چهار جنبه‌ی سلامت و ایمنی توجه داشته باشند:

۱- پیش‌گیری از بیماری و مصدومیت‌ها؛

۲- تشخیص بیماری؛

۳- برخورداری از دانش و اطلاعات لازم در مورد کمک‌های اولیه؛

۴- و ایجاد عادات خوب برای سلامت و ایمنی در کودک.

با توجه به این که سه مورد از موارد فوق را در کتاب‌های دیگر مطالعه کرده‌اید، در این فصل تنها به قسمت چهارم پرداخته می‌شود.

ضرورت شناخت بدن به منزله‌ی گامی برای حفظ سلامت

سلامت جسمی و روانی کودک، نقش اساسی در امر یادگیری وی دارد. در جهان امروز کم‌تر کسی است که نسبت به اهمیت سلامت و بهداشت و تأثیر آن بر زندگی فردی و اجتماعی آگاهی نداشته باشد.

بهداشت مسئله‌ای است اجتماعی که تمام افراد جامعه با آن سر و کار دارند و بر روی فرد و جامعه اثر متقابل دارد. وقتی مردم به ارزش سلامت پی ببرند؛ رابطه‌ی بین بیماری و رفتار خود را درک کنند و بتوانند رفتار و عادات غیربهداشتی خود را تغییر دهند، به تندرستی یعنی رفاه جسمی، روانی و اجتماعی خواهند رسید. برای تأمین و حفظ سلامت، باید بهداشت به صورت فردی و اجتماعی رعایت شود تا سلامت جسم به دست آید و جسم سالم به سلامت روان کمک می‌کند. شخصی که از سلامت جسم و روان برخوردار باشد، در اجتماع مفیدتر واقع می‌شود. اگر قرار است قلب، چشم، گوش و دندان یک عمر برای انسان کار کنند باید به دقت از آن‌ها نگهداری شود. باید یاد گرفت که چگونه سلامت قلب تضمین می‌شود؛ چگونه باید از دید چشم محافظت کرد؛ به چه شیوه‌ای ممکن است شنوایی را حفظ و از دندان‌ها مواظبت نمود. پس از یادگرفتن این اصول، باید آن‌ها را عملاً به کار بگیریم. با این کار، ضمن حفظ سلامت و تندرستی خود، از بسیاری از بیماری‌ها پیش‌گیری کرده‌ایم و به آن‌ها مبتلا نخواهیم شد.

نکاتی که والدین و مربیان باید در این زمینه بدانند

۱- افزایش قد و وزن، نشان دهنده‌ی سلامت طبیعی کودک است. بنابراین، کنترل ماهانه و یا حداقل سه ماه یک‌بار قد و وزن هر کودک لازم است. اگر کودک کاهش وزن داشته باشد و یا از نظر قد افزایشی نشان ندهد باید به پزشک مراجعه کرد. هدف اصلی از کنترل رشد کودکان، جلوگیری از سوء تغذیه و در نتیجه، رشد سالم آنان است.

برای دستیابی به برآوردی از الگوی رشد هر کودک، تنظیم نمودار رشد بسیار کمک کننده است. بررسی و معاینه‌ی پزشکی همه‌ی کودکان، حداقل یک‌بار در سال ضروری است. این اطمینان نیز باید حاصل شود که همه‌ی کودکان واکسن‌های لازم را دریافت کرده و مصونیت یافته‌اند.

۲- رشد جسمی و حرکتی کودک را، که تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند عوامل ژنتیکی، وضعیت تغذیه، شرایط عمومی بدن و نیز فرصت برای حرکت و تمرین‌های ورزشی قرار دارد، زیر نظر بگیرید.

۳- کودکان در این مرحله کنجکاو و بیش‌تری دارند و در یادگرفتن امور جدید مشتاق‌ترند و کوشش بیش‌تری صرف می‌کنند. به همین سبب، محرکات محیطی لازم را برای کوشش در یادگیری فراهم می‌آورند.

۴- فعالیت‌های گوناگون و متنوعی برای کودکان انتخاب کنید تا علاقه‌ی کودک را برانگیزد و استفاده از ماهیچه‌های مختلف و رشد هماهنگ بین آن‌ها را میسر سازد. تعادلی بین فعالیت‌های آرام و فعال و نیز فعالیت‌های بازی در محیط داخل و خارج برای کودکان فراهم آورید.

۵- پس از هر دوره فعالیت شلوغ و پر جنب‌وجوش، یک دوره‌ی استراحت برای کودکان تدارک ببینید.

۶- به هنگام اجرای بازی‌های کودکان در محیط باز و بسته، هوشیار باشید تا از بروز حوادث و رویدادهای ناگوار جلوگیری شود. برای این کار باید از ایمنی وسایل و مکان، اطمینان کافی داشته باشید. (لغزنده بودن کف زمین بازی، قفل درها، محکم نبودن وسایل بازی نصب شده)

۷- در حالی که کنترل کامل ادرار تا سه سالگی حاصل می‌شود حوادث ناخوشایند مربوط به کنترل ادرار به علت بیماری یا ناراحتی‌های عفونی و یا مشغول شدن به فعالیت، ممکن است برای کودکان پیش‌آید و موجب اضطراب و نگرانی آن‌ها شود. به همین جهت، یادآوری مناسب تخلیه‌ی ادرار، در این سنین برای آن‌ها بسیار ضروری است ولی کودک هرگز نباید به دلیل این‌گونه «حوادث اتفاقی»، احساس گناه و حقارت کند.

۸- کودکان از فعالیت بیش از حد، یا نشستن در یک محل بدون حرکت برای مدتی زیاد، خیلی زود خسته می‌شوند.

۹- کودکان را با نشانه‌های مواد سمی و غیرخوراکی آشنا کنید تا از دست زدن به آن‌ها و یا خوردن آن‌ها پیش‌گیری شود. (گیاهان، آب نوشیدنی)

۱۰- کودکان را با خطرات محیط پیرامون خود، مانند پریز برق، سیم‌های برق و ... آشنا کنید. به کودکان بزرگ‌تر (۴ تا ۶ ساله) شماره تلفن‌های خاصی (مانند آتش‌نشانی ۱۲۵، پلیس ۱۱۰ و ...) را بیاموزید.

۱۱- به کودکان بیاموزید که به بهداشت دیگران نیز توجه داشته باشند و به هنگام بروز سرفه یا عطسه کردن، با گرفتن دستمال در جلوی بینی خود، از انتقال بیماری‌ها به دیگران جلوگیری کنند.

۱۲- خواندن کتاب‌هایی که تأکید بر سلامت دارد، برای کودکان ضروری است.

چگونه می‌توان مهارت‌های دیداری را پرورش داد

برای این که کودک بتواند از طریق حس بینایی خود، با دنیای خارج ارتباط برقرار کند، علاوه برداشتن اعضای بینایی سالم، باید بتواند به آن چه که می‌خواهد نگاه کند؛ نگاه خود را از روی اراده از جایی به جای دیگر متمرکز کند؛ بتواند آن چه را در دایره دیدش قرار دارد به هم مربوط کند و روابط موجود بین آن‌ها را ببیند و درک کند؛ بتواند آن چه را می‌بیند درک کند و به خاطر بسپارد، و سرانجام توان به کارگیری ادراکات خود را داشته باشد.

از این رو، برای پرورش حس بینایی، باید فعالیت‌هایی در زمینه‌ی نگاه کردن، تشخیص تفاوت‌ها و تشابهات تصاویر و حافظه بینایی، در برنامه‌ی آموزشی او گنجانده شود. بدیهی است کسب این مهارت‌ها، کودک را برای تشخیص شکل حروف و اعداد نیز آماده می‌سازد.

فعالیت‌های مربوط به کسب مهارت‌های دیداری

۱- نگاه کردن

هدف: تقویت تشخیص دیداری

ابزار مورد نیاز: اشیای مختلف مثل توپ، قوری، عروسک

مراحل اجرا

- اشیای مختلف را در مقابل کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم با آن‌ها بازی کند. سپس با اشاره به یکی از اشیاء، از او می‌خواهیم آن را به ما بدهد. (توجه! نباید نام شیئی را ذکر نمود، بلکه باید تنها به ذکر جمله‌ی «آن را به من بده» اکتفا کرد) (شکل ۴-۱).



شکل ۴-۱

تعدادی کارت تصاویر و حیوانات مختلف را در مقابل کودک قرار می‌دهیم و با اشاره به یکی از آن‌ها، از او می‌خواهیم آن را به ما بدهد (شکل ۲-۴).



شکل ۲-۴

۲- تشخیص تفاوت و تشابه

هدف: تشخیص تشابه و تفاوت اشیا و تصاویر

هدف از این مرحله، این است که کودک بتواند تفاوت و تشابه اشیا و تصاویر را بداند و آن‌ها را از یکدیگر تمیز دهد (بدون این که نام آن‌ها را ذکر نماید). به عبارت دیگر، او باید بتواند همانندی یا ناهمانندی اشیا و تصاویر را، براساس شکل، رنگ و اندازه تشخیص دهد. برخی از فعالیت‌های مربوط به این زمینه عبارت‌اند از فعالیت‌های مربوط به تشخیص تفاوت و تشابه

ابزار مورد نیاز: اشیای مختلف مثل توپ، قاشق، عروسک

مراحل اجرا:

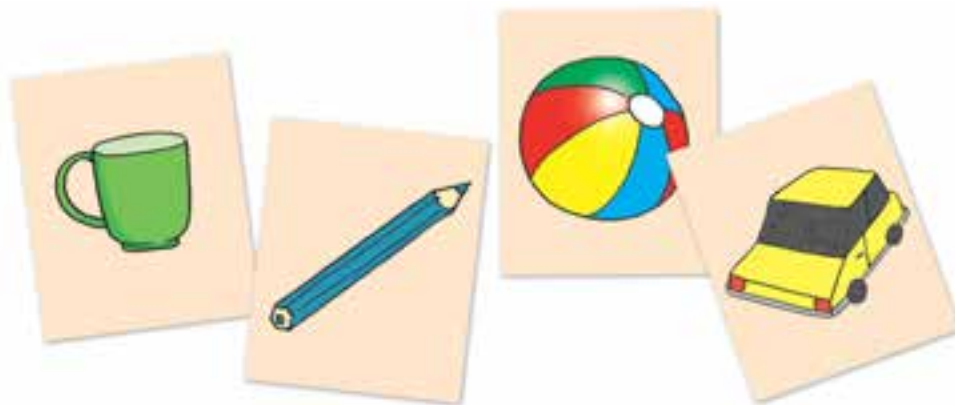
تعدادی اشیای آشنا (مثل قاشق، توپ، عروسک و ...) از هر یک دو عدد تهیه می‌کنیم. ابتدا دو شیء، مثل قاشق و توپ را انتخاب می‌نماییم و یک دسته از آن‌ها را در اختیار کودک قرار می‌دهیم. سپس با قرار دادن یکی از آن‌ها در مقابل کودک از او می‌خواهیم شیء مشابه آن را در کنارش بگذارد (مثلاً قاشق را کنار قاشق). در مرحله‌ی بعد، برای کمی دشوارتر شدن فعالیت، به تعداد اشیا اضافه می‌کنیم. یعنی: ابتدا سه و بعد چهار و پنج و ... شیء را در اختیار کودک می‌گذاریم و یکی یکی اشیای در اختیار گذاشته شده را در مقابل او قرار می‌دهیم تا او شیئی همانند را پیدا کند و در کنارش بگذارد (شکل ۳-۴).

فعالیت فوق را با استفاده از تصاویر اشیا، مرحله به مرحله اجرا می‌کنیم.



شکل ۳-۴

— تعدادی تصاویر اشیای شناخته شده را در مقابل کودک قرار می‌دهیم و با نام بردن یک یک اشیا، از او می‌خواهیم تصاویر آن‌ها را نشان دهد (شکل ۴-۴).



شکل ۴-۴

— تعدادی تصویر اشیای ساده را که هر یک در زمینه‌ای ترسیم شده است در مقابل کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم اشیا را نام ببرد.

— جور کردن براساس شکل: تعدادی اشکال هندسی مختلف با رنگ‌های متفاوت (مثلاً، دو عدد چهارگوش قرمز، دو عدد چهارگوش زرد، دو عدد چهارگوش سبز، دو عدد سه گوش قرمز، دو عدد سه گوش زرد و ...) تهیه می‌کنیم، یک دسته از آن‌ها را در اختیار کودک قرار می‌دهیم و دسته‌ی دیگر را یک‌به‌یک در مقابل او می‌گذاریم و از او می‌خواهیم اشکال و هم شکل را در کنار هم قرار دهد. می‌توان از اشکال دیگر نیز برای جور کردن شکل استفاده کرد (شکل ۴-۵).



شکل ۴-۵

— جور کردن براساس رنگ: تعدادی مکعب‌های رنگی (از هر رنگ دو عدد) تهیه می‌کنیم. یک دسته از آن‌ها را در اختیار کودک قرار می‌دهیم و دسته‌ی دیگر را یک‌به‌یک در مقابل او می‌گذاریم و از او می‌خواهیم مکعب‌های هم رنگ را پیدا کند و در کنار مشابه آن قرار دهد. این فعالیت را می‌توان با مهره‌های رنگی، ماژیک، مداد رنگی و اسباب‌بازی‌های مینیاتوری نیز تمرین نمود (شکل ۴-۶).



شکل ۶-۴

— جور کردن اشیاء بر اساس بزرگی و کوچکی: تعدادی اشیاء (توپ و عروسک و ...) را در دو اندازه‌ی بزرگ و کوچک (از هر اندازه دو عدد) تهیه می‌کنیم و در مقابل کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم اشیاء هم اندازه را در کنار یکدیگر قرار دهد.

— جور کردن اشیاء بر اساس بلندی و کوتاهی: تعدادی خط‌کش، مداد و ... را در دو اندازه‌ی بلند و کوتاه (از هر اندازه دو عدد) در مقابل کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم اشیاء هم اندازه را با یکدیگر جور کند.

فعالیت فوق را با تصاویر اشیاء نیز اجرا می‌کنیم.

۳- حافظه‌ی بینایی و شناخت محرک‌های بینایی

هدف: شناخت، به خاطر سپردن و بازشناسی محرک‌های بینایی

هدف از این مرحله «شناخت»، «به خاطر سپردن» و «بازشناسی» محرک‌های بینایی است، که به منظور تقویت ادراک و حافظه‌ی بینایی صورت می‌گیرد. بدیهی است که در نتیجه‌ی تقویت حافظه‌ی بینایی، کودک خواهد توانست شکل حروف و اعداد را به خاطر بسپارد و بازشناسی کند.

برخی از فعالیت‌هایی که در زمینه‌ی شناخت محرک‌های بینایی و تقویت حافظه‌ی بینایی می‌توان اجرا کرد، به شرح زیر است:

— شناخت رنگ: پس از این که کودک جور کردن بر اساس رنگ را یادگرفت تعدادی مکعب یا مهره و یا کارت رنگی (از هر رنگ ۲ تا ۳ عدد) را در مقابل او قرار می‌دهیم. سپس مکعب آبی را برمی‌داریم و به کودک نشان می‌دهیم و می‌گوییم «این آبی است.» تو مکعب‌های آبی رنگ مثل این را به من بده. او باید مکعب‌های آبی را پیدا کند و به مربی نشان دهد. در مرحله‌ی بعد بدون نشان دادن مکعب و فقط با گفتن نام رنگ (یعنی آبی)، کودک باید مکعب‌های آبی را پیدا کند و نشان دهد. این فعالیت را تا یادگیری کامل رنگ آبی ادامه می‌دهیم. در مورد رنگ‌های دیگر نیز، به همین ترتیب، عمل می‌کنیم. وقتی به آموزش دو یا چند رنگ می‌پردازید، باید همواره رنگ یا رنگ‌های قبل را نیز تکرار کنید.

— شناخت اندازه:

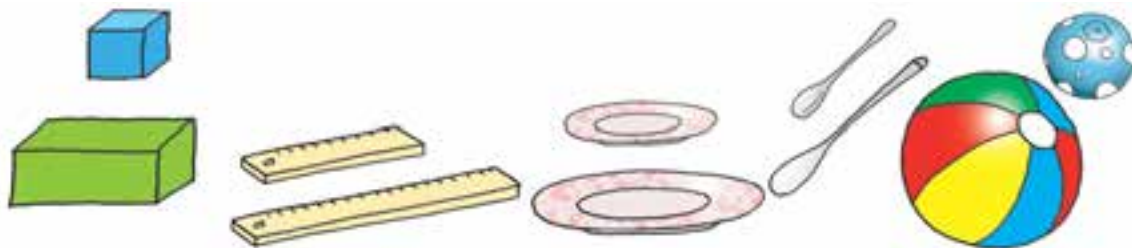
هدف: تشخیص اندازه‌ها

ابزار مورد نیاز: توپ، بشقاب، مکعب‌های چوبی در اندازه‌های کوچک و بزرگ — خط‌کش‌های بزرگ و کوچک

مراحل اجرا:

— تعدادی اشیاء (نظیر توپ، بشقاب، قاشق و ...) را در دو اندازه‌ی بزرگ و کوچک در اختیار کودک قرار می‌دهیم. سپس

با نشان دادن یکی از اشیای کوچک (مثلاً توپ کوچک) می‌گوییم «این توپ کوچک است» توپ‌های کوچک را به من بده. این فعالیت را با اشیای دیگر هم آن قدر تکرار می‌کنیم تا کودک این مفهوم را کاملاً یاد بگیرد. در مورد مفهوم بزرگ نیز، همین فعالیت را اجرا می‌کنیم. در مرحله‌ی بعد، بدون نشان دادن توپ بزرگ و یا کوچک، از کودک می‌خواهیم توپ‌های بزرگ و کوچک را به ما نشان بدهد (شکل ۴-۷).



شکل ۴-۷

– فعالیت فوق را با اشیای کوتاه و بلند و پهن و باریک و مفاهیم کم و زیاد، سبک و سنگین و ... اجرا می‌کنیم.
 – تصویری را به مدت ۵ ثانیه به کودک نشان می‌دهیم. سپس چند تصویر را که تصویر مذکور نیز یکی از آن‌هاست به او نشان می‌دهیم و از او می‌خواهیم تصویری را که قبلاً دیده است نشان دهد. (این کار را از دو تصویر و هم‌چنین از تصاویر اشیای آشنا شروع می‌کنیم).
 – با استفاده از مکعب‌های چوبی، برج یا شکل ساده‌ای ساخته، در مقابل کودک قرار می‌دهیم تا آن را مشاهده کند سپس آن را برمی‌داریم و از او می‌خواهیم شکلی مانند آن بسازد (شکل ۴-۸).

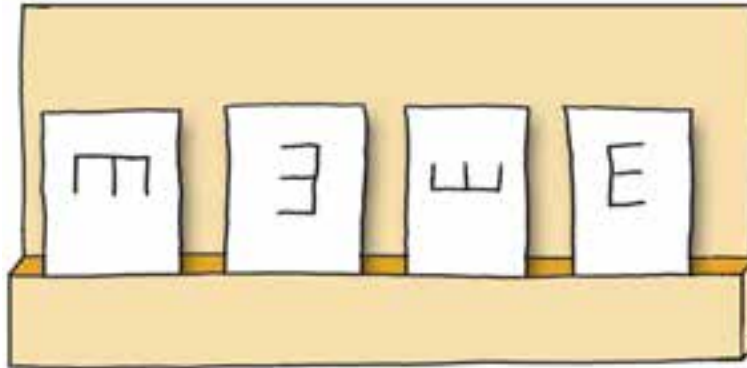


شکل ۴-۸

– تصویر^۱ و یا شبیه‌ی را، که قسمتی از آن ناقص است. در مقابل کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم بگوید چه قسمتی حذف شده است. مثلاً عروسکی که یک دست ندارد.
 – یک شکل هندسی را به مدت چند ثانیه به کودک نشان می‌دهیم. سپس آن را برمی‌داریم و از او می‌خواهیم آن چه را که دیده است، بکشد.

۱- در مورد تصاویر از پازل استفاده کنید

– اشکالی مانند شکل زیر را یک به یک نشان می‌دهیم. پس از برداشتن آن‌ها، از او می‌خواهیم آن‌چه را دیده است، بکشد (شکل ۹-۴).



شکل ۹-۴

موارد یاد شده، فقط نمونه‌هایی از فعالیت‌هایی است که می‌توان در زمینه‌ی تشخیص تشابه و تفاوت محرک‌های بینایی اجرا کرد.

بدیهی است برای تعمیم و تثبیت مفاهیم آموزش داده شده، باید از فعالیت‌های مشابه دیگر استفاده نمود. در اجرای این فعالیت‌ها باید به دو نکته توجه داشت:

اول در ارائه‌ی اشیا و تصاویر ابتدا باید از دو شیء یا دو تصویر شروع نمود و به تدریج به تعداد تصاویر و اشیا افزود. دوم، از تفاوت‌های کاملاً محسوس و مشخص باید آغاز کرد و به تدریج از تفاوت‌ها کاست. به عنوان مثال برای نشان دادن تفاوت، اگر ابتدا از دو خط کش 10° و 50° سانتی متری شروع کرده‌ایم باید به تدریج تفاوت اندازه‌ها را کم کنیم تا به خط‌کش‌هایی با تفاوت اندازه‌ی ۵ سانتی متر یا کم‌تر برسیم.

تمرین

با توجه به آن‌چه که تاکنون آموخته‌اید نکات مهم بهداشت چشم را که کودکان باید رعایت کنند فهرست کنید.

چگونه می‌توان مهارت شنیداری را پرورش داد؟

یکی از راه‌های ارتباط با دنیای خارج، حس شنوایی است. برای استفاده از این حس، علاوه بر داشتن اندام‌های شنوایی سالم، کودک باید قادر به شنیدن باشد؛ تفاوت و تشابه صداها را دریابد و آن‌چه را که شنیده است به خاطر آورد و بالأخره درک کند. اجرای تمرین و فعالیت در زمینه‌های فوق، سبب تقویت حس شنوایی می‌شود و استفاده‌ی بیش‌تر از این حس را امکان‌پذیر می‌سازد. از این رو، برای تقویت ادراک و حافظه‌ی شنوایی، باید فعالیت‌هایی را در زمینه‌ی شنیدن صدا، تشخیص تفاوت و تشابه صداها و شناخت صداها اجرا کرد.

فعالیت‌های مربوط به کسب مهارت شنیداری

۱- گوش دادن به صداها: هدف از این قسمت، گوش دادن صداهای مختلف از سوی کودک، بدون ذکر نام آن‌هاست،

هنگام ایجاد این صداها، باید صداهای مزاحم را حذف نمود و به کودک فن شنیدن را آموخت. به عبارت دیگر، کودک باید یاد بگیرد که موقع ایجاد صدا به آن توجه کند و به صدای مورد نظر گوش فرادهد. برخی از فعالیت‌های مربوط به این زمینه، عبارت‌اند از:

– به صدا درآوردن سازهای گوناگون (طبل، شیپور، بوق، سوت، زنگ، سازدهنی و ...).

– تکان دادن قوطی‌های پرشده از حبوبات یا شن و سنگ‌ریزه و ...

– ترکاندن بادکنک و یا کیسه نایلون بادکرده

– چرخاندن قاشق در لیوان

– به صدا درآوردن اسباب بازی‌های صدادار (جغجغه، ماشین کوکی و ...)

– مچاله کردن کاغذ

– به صدا درآوردن پول خرد در دست یا تکان دادن دسته کلید

در ادامه، فعالیت شنوایی را با مهارت‌های حرکتی توأم کنید.

– کودک باید در حالی که ایستاده است با شنیدن صدای طبل بنشیند و نشستن را آن قدر ادامه دهد تا با شنیدن مجدد صدای طبل، از جا برخیزد.

– چشمان کودک را می‌بندیم و با به صدا درآوردن طبل، از او می‌خواهیم به سمت صدا حرکت کند.

موارد ذکر شده، فقط نمونه‌هایی از فعالیت‌هایی است که می‌توان در این زمینه به اجرا درآورد و نباید تنها به این موارد، بسنده کرد.

در انجام این فعالیت‌ها، ابتدا باید از صداهای بلند شروع نمود و به تدریج به صداهای کوتاه رسید.

۲- تشخیص تفاوت و تشابه صداها: کودک باید بتواند تفاوت و تشابه صداها را تشخیص دهد و یا نام آن‌ها را یاد بگیرد.

برای این کار، آموزش را از دو صدای بسیار متفاوت مثل صدای طبل و صدای دست، آغاز می‌کنید و پس از این که کودک تفاوت

این دو صدا را آموخت، به تدریج، تعداد صداهای شبیه به هم را افزایش دهید. به طوری که کودک بتواند تفاوت صداهای نزدیک به

هم را تشخیص دهد. در این مرحله، هم‌چنین کودک باید بتواند تفاوت ریتم صداها (تندی و آهستگی) و جهت آن‌ها را نیز تشخیص

دهد. از جمله فعالیت‌هایی که می‌توان در این زمینه اجرا کرد، عبارت‌اند از تولید دو صدای کاملاً متفاوت، مثل صدای طبل و صدای

شیپور (شکل ۱۰-۴). کودک باید به یکی از این دو صدا، عکس‌العمل نشان دهد و فعالیتی را اجرا کند.



شکل ۱۰-۴

به عنوان مثال، ابتدا به کودک یاد می‌دهیم با شنیدن صدای طبل، از جای خود بلند شود و بایستد. پس از این که کودک این عمل را یادگرفت دو صدای مذکور را ایجاد می‌کنیم. او باید بتواند در حالی که نشسته است با شنیدن صدای طبل از جای خود برخیزد و با صدای شیپور بنشیند.

– تعدادی قوطی هم شکل و هم رنگ، حاوی مواد مختلفی از قبیل نخود، برنج، آرد، سکه و ... (از هر کدام دو عدد) تهیه می‌کنیم. دو قوطی حاوی موادی را که صدای آن‌ها کاملاً متفاوت است (مثل قوطی آرد و سکه) در اختیار کودک قرار می‌دهیم، با صدا درآوردن یکی از آن دو قوطی، از او می‌خواهیم صدای مشابه آن را پیدا کند. به تدریج به تعداد قوطی‌هایی که در اختیار کودک قرار می‌دهیم می‌افزاییم. چهار قوطی و بعد شش قوطی را در مقابل کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم صداهای همانند را پیدا کند و در کنار هم قرار دهد.

– از کودک می‌خواهیم تا راه رفتن خود را، با توجه به ضرب‌آهنگی که می‌شنود، تنظیم کند. با ضربه زدن تند و کند روی میز، کودک باید ریتم حرکت خود را تند و یا کند کرده و راه برود.

۳- **شناخت صداهای:** کودک باید در این مرحله صداهای مختلفی را که در محیط با آن‌ها سروکار خواهد داشت بشناسد و بتواند مثلاً صدای هواپیما را از صدای ماشین، صدای آژیر را از صدای بوق و صدای حیوانات مختلف را از همدیگر تشخیص داده، نام ببرد.

فعالیت‌هایی که در این زمینه می‌توان اجرا کرد عبارت‌اند از:

– صداهای مختلفی را که در محیط زندگی وجود دارد (از قبیل صدای حیوانات، ماشین، هواپیما، زنگ تلفن، رعد و برق و باد و ...) همزمان با نشان دادن تصاویر آن‌ها، برای کودک پخش می‌کنیم و نام منبع صدا را می‌گوییم. مثلاً هنگام پخش صدای سگ، تصویر آن را نشان می‌دهیم و می‌گوییم این صدای سگ است.

– تصویرهای مربوط به منابع صداهای آموزش داده شده را در مقابل کودک قرار می‌دهیم و با پخش یکی از صداهای آن، از او می‌خواهیم تصویر منبع صدا را نشان بدهد. به عنوان مثال، تصویر چند حیوان مثل (اسب، خروس، گربه، گاو و ...) را در مقابل کودک قرار می‌دهیم و صدای خروس را پخش می‌کنیم. او باید با شنیدن این صدا، بتواند تصویر خروس را نشان دهد (شکل ۴-۱۱).



شکل ۴-۱۱

– در مراحل بعدی، صداهای آموزش داده شده را پخش می‌کنیم و از کودک می‌خواهیم نام منبع صدا را بگوید. با نشان دادن تصاویری از منابع صداهای آموزش داده شده به کودک از او می‌خواهیم صدای آن‌ها را تقلید کند. با گفتن نام منابع صداهای آموزش داده شده، از کودک می‌خواهیم صدای آن‌ها را تقلید کند (برای تقلید صدای حیوانات می‌توان از بازی عمو زنجیرباف استفاده نمود). در آموزش صداهای باید توجه داشت تا زمانی که کودک صدایی را به خوبی یاد نگرفته است، نباید آموزش صدای دیگر را شروع کرد و بهتر است در هر بار، بیش از دو یا سه صدا، آموزش داده نشود. در اجرای فعالیت‌های بعدی، از تعداد کم (دو تصویر یا صدا) شروع می‌کنیم و به تدریج به تعداد آن‌ها می‌افزاییم.

نکات مهم بهداشت گوش را، که کودکان باید رعایت کنند، فهرست کنید.

چگونه می‌توان مهارت لامسه را پرورش داد؟

کودکان، بسیاری از دانسته‌های خود را از طریق لمس و دست‌کاری کردن اشیاء به دست می‌آورند. بنابراین، لازم است با تمرین‌های مختلف، این حس را تقویت نمود و در زمینه‌های لمس کردن، تشخیص تشابه و تفاوت و شناخت اشیاء از طریق لمس آن‌ها، فعالیت‌هایی را اجرا کرد.

فعالیت‌های مربوط به کسب مهارت لامسه

۱- لمس کردن

هدف: تقویت حس لامسه

وسایل مورد نیاز: پارچه‌های مخمل، ساتن، گونی، قطعات چوبی، شیشه، آرد، نمک و اشیاء گوناگون

نحوه‌ی اجرا: فعالیت‌هایی که در این زمینه می‌توان اجرا کرد عبارت‌اند از:

- اشیایی را (از قبیل کاغذ معمولی و کاغذ سمباده، پارچه‌های مخمل، ساتن، پشمی و گونی، قطعات چوبی صاف و کنگره‌دار، شیشه‌های معمولی و موج، اسفنج و ...) در اختیار کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم که آن‌ها را دستکاری نماید.
- مواد مختلفی از قبیل آرد، نمک، شکر، شن و ... را در اختیار کودک قرار می‌دهیم تا آن‌ها را لمس کند.
- اشیاهایی را، در اندازه‌ها و حجم‌های مختلف (نظیر انواع توپ، شانه، لیوان، مسواک و ...)، در اختیار کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم آن‌ها را دستکاری کند (شکل ۱۲-۴).



شکل ۱۲-۴

از آن‌جا که در این مرحله هدف به کار گرفتن حس لامسه است، باید شرایطی ایجاد نمود که کودک حواس دیگر خود، از جمله حس بینایی را به کار نگیرد (مثلاً با بستن چشم کودک و یا قرار دادن اشیاء مورد نظر در پشت یک مانع یا داخل جعبه‌ای که کودک نتواند داخل آن را ببیند و تنها با لمس آن، به شناخت برسد).

باید توجه داشت برای این که این فعالیت‌ها برای کودک خوشایند باشد بهتر است به صورت بازی صورت گیرد.

۲- تشخیص تفاوت و تشابه

هدف: تشخیص تفاوت و تشابه اشیاء با استفاده از حس لامسه

وسایل مورد نیاز: مداد، سکه، قوطی کبریت، توپ پینگ‌پونگ، شانه، مسواک.

نحوه‌ی اجرا: فعالیت‌هایی که در این زمینه می‌توان اجرا کرد، عبارت‌اند از:

– تعدادی اشیای مختلف (نظیر مداد، جوراب، مسواک، توپ پینگ‌پونگ، شانه و ...) را در داخل کیسه می‌ریزیم، سپس با نشان دادن یکی از آن‌ها به کودک، از او می‌خواهیم شبیه‌ی همانند آن را، با استفاده از حس لامسه، در درون کیسه پیدا کند و به ما بدهد. پس از کسب این مهارت، او باید بتواند به جای نشان دادن، با لمس کردن یک شیء، همانند آن را از درون کیسه پیدا کند (شکل ۱۵-۴).



شکل ۱۳-۴

– تعدادی کارت یک اندازه (۱۵ × ۱۵) را که بر روی آن‌ها کاغذ سمباده و پارچه چسبانده شده (از هر کدام دو عدد)، در اختیار کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم با لمس کردن آن‌ها، کارت‌های همانند را پیدا کند.
 – موادی از قبیل آرد، نمک، شکر، شن، لوبیا و ... را در ظرف‌های جداگانه می‌ریزیم. سپس یکی از این مواد را در اختیار کودک قرار می‌دهیم. او پس از لمس کردن، باید ماده‌ی همانند آن را از بین دیگر مواد پیدا کند. برای این کار می‌توان چشم‌های کودک را بست و یا ظرف‌ها را به گونه‌ای زیر میز قرار داد که کودک آن‌ها را نبیند و یا پارچه‌ای روی ظرف‌ها کشید تا مانع از دیدن وی گردد.
 – تعدادی کارت یک اندازه را، که انواع پارچه (پشمی، مخمل، نخ و ...) روی آن‌ها چسبانده شده است، در اختیار کودک قرار می‌دهیم (از هر کدام دو عدد) و از او می‌خواهیم کارت‌های شبیه به هم را پیدا کند.

– تعدادی قاشق در اندازه‌های مختلف (چای خوری، مرباخوری، غذاخوری) را در کیسه‌ای می‌ریزیم. سپس با نشان دادن یکی از آن‌ها، از او می‌خواهیم که همانند آن را از بین قاشق‌های درون کیسه پیدا کند و به ما بدهد. پس از کسب مهارت در این کار، به جای نشان دادن قاشق، از او می‌خواهیم قاشق موردنظر را لمس کند و همانند آن را از درون کیسه پیدا نماید (شکل ۱۴-۴). این فعالیت را با مواد دیگری نیز می‌توان اجرا کرد، مثلاً تعدادی مهره به اندازه‌های مختلف (از هر کدام دو عدد) در کیسه‌ای می‌ریزیم و از کودک می‌خواهیم مهره‌های هم اندازه را پیدا کند.



شکل ۱۴-۴

۳- شناخت اشیاء: هدف از این مرحله، شناخت اشیای روزمره با استفاده حس لامسه است و هم‌چنین شناخت برخی از ویژگی‌های اشیاء که، با استفاده از حس لامسه، قابل درک‌اند از قبیل مفهوم نرمی و زبری و سفتی، بزرگی و کوچکی، پهنی و باریکی و فعالیت‌هایی که در این زمینه می‌توان اجرا کرد عبارت‌اند از:

- کیسه‌ای حاوی اشیای مختلف، از قبیل مداد، توپ، عروسک کوچک، قاشق و ... ، در اختیار کودک قرار می‌دهیم و با نام بردن هر یک از اشیاء، از او می‌خواهیم (بدون دیدن آن‌ها) آن را از درون کیسه پیدا کند و به ما بدهد.
- کارت‌هایی را، که روی آن کاغذ سمباده و پارچه‌ی نرم چسبانده شده است، در اختیار کودک قرار می‌دهیم و به او می‌گوییم کارت نرم را (بدون دیدن) نشان بده.

تمرین

نکات مهم بهداشت پوست را، که کودکان باید رعایت کنند، فهرست کنید.

چگونه می‌توان مهارت چشایی را پرورش داد؟

حس چشایی، یکی دیگر از حواسی است که انسان از طریق آن، اطلاعاتی پیرامون محیط اطراف خود کسب می‌کند و عملکرد آن به زمینه‌ی شناخت مزه مربوط می‌شود. بدیهی است پرورش این حس، توانایی کودک را در تشخیص مزه‌های مختلف افزایش خواهد داد. بدین منظور باید فعالیت‌هایی در زمینه‌ی چشیدن، تشخیص تفاوت و تشابه مزه‌ها و شناخت آن‌ها، در برنامه‌ی قبل از دبستان گنجانده شود.

۱- چشیدن

هدف: تحریک حس چشایی

وسایل مورد نیاز: شکر، آب‌لیمو، فلفل، نمک و

نحوه‌ی اجرا: هدف از این مرحله، صرفاً تحریک حس چشایی با محرک‌های مختلف است. بدیهی است در این مرحله، آموزش نام مزه‌ها نیاز نیست.

مواد مختلفی، نظیر شکر، آب‌لیمو، فلفل، نمک و ... را، که به ترتیب دارای مزه‌ی شیرین، ترش، تند و شورند، در اختیار کودک قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم آن‌ها را بچشد.

۲- تشخیص تفاوت و تشابه و شناخت مزه‌ها

هدف: تحریک و تقویت حس چشایی

نحوه‌ی اجرا: هدف از این مرحله، تشخیص همانندی و ناهمانندی مزه‌ها و شناخت آن‌ها بدون استفاده از حواس دیگر است. از جمله فعالیت‌هایی که در این زمینه می‌توان اجرا کرد عبارت‌اند از:

موادی را که کودک قبلاً مزه‌ی آن‌ها را چشیده است، در ظرف‌هایی، که محتویات آن‌ها دیده نمی‌شود، می‌گذاریم. (از هر کدام دو عدد). یک دسته از مواد را در مقابل کودک قرار می‌دهیم. سپس یکی از مواد را به او می‌دهیم و از او می‌خواهیم با چشیدن آن، مزه‌ی همانند آن را از بین گروه مقابلش تشخیص دهد.

- خوراکی‌هایی با مزه‌های مختلف، در اختیار کودک قرار می‌دهیم. همراه با چشیدن هر یک از آن‌ها از سوی کودک، نام آن مزه را به او می‌گوییم.

مثلاً با چشیدن عسل به او می‌گوییم «این شیرین است» و با خوردن گوجه سبز به او می‌گوییم «این ترش است» و همین‌طور تا آخر.

با خوردن مواد مذکور، از او می‌خواهیم که نام مزه‌ها را بگوید. مثلاً با چشیدن آب‌لیمو بگوید این ترش است. – نوشیدنی‌های مختلف از قبیل، آب‌هویج، آب‌پرتقال، آب‌لیمو و ... را در اختیار کودک قرار می‌دهیم. پس از آموزش نام آن‌ها، از او می‌خواهیم که با نوشیدن هر یک، نام آن‌ها را بگوید. (مثلاً آب‌پرتقال و ...). این مواد باید در ظروفی ریخته شوند که رنگ آن‌ها دیده نشود.

توجه: در اجرای فعالیت‌های فوق باید از تعداد کم شروع کنیم و پس از کسب مهارت کامل، بر تعداد آن‌ها بیفزاییم. در شناخت مزه‌ها باید آن‌ها را یک‌به‌یک آموزش داد و پس از حصول اطمینان از یادگیری یک مزه، به آموزش مزه‌ی دیگر پرداخت. چون هدف پرورش حس چشایی است، باید سعی شود کودک در اجرای فعالیت‌ها، از حواس دیگر خود به‌ویژه حس بینایی، استفاده نکند.

مناسب‌ترین زمان برای پرورش حس چشایی موقع صرف غذاست.

چگونه می‌توان مهارت بویایی را پرورش داد؟

تقویت حس بویایی و شناخت بوهای مختلف، نه تنها به شناخت مواد کمک می‌کند، که از نظر ایمنی و اجتناب از خطر نیز برای کودکان بسیار لازم و ضروری است. برخی از کودکان، به دلیل نداشتن شناخت و ناآشنایی با بوی موادی مثل نفت یا بنزین، ممکن است دست به اعمالی بزنند که خطرانی برای آن‌ها ایجاد کند.

به عنوان مثال، ممکن است نفت را به جای آب بنوشند و یا در محلی که نفت یا بنزین وجود دارد با کبریت بازی کنند. در این مرحله، علاوه بر پرورش این حس، به هنگام اجرای تمرین‌های مربوط، خطرات ناشی از هر یک از مواد مذکور را به کودکان یادآوری می‌کنیم. پرورش این حس نیز، همانند پرورش دیگر حواس، در زمینه‌های بوئیدن، تشخیص تفاوت و تشابه و شناخت بوهاست.

۱- بوئیدن: هدف از این مرحله، تحریک حس بویایی با محرک‌های بویایی‌ست. از این‌رو، آموزش نام موادی، که برای بوئیدن در اختیار کودک قرار می‌گیرد، ضرورتی ندارد. هدف صرفاً تحریک حس بویایی آن‌هاست.

– مواد مختلفی (مثل گل، عطر، گلاب، سیر، دارچین، خیار، نفت، بنزین و ...)، که دارای بوهای مشخصی هستند، در قوطی‌های جداگانه می‌گذاریم و آن‌ها را یک‌به‌یک و در فاصله‌های مختلف، در اختیار کودک قرار می‌دهیم تا آن‌ها را بو کند.

۲- تشخیص تفاوت و تشابه و شناخت بوها: هدف از این مرحله، تشخیص تشابه و تفاوت بوها و شناخت آن‌هاست. کودک باید بدون استفاده از حواس دیگر (به‌ویژه حس بینایی) بتواند بوها را از یکدیگر تشخیص دهد و پس از آموزش قادر باشد از طریق حس بویایی، آن‌ها را بشناسد. از جمله فعالیت‌هایی که در این زمینه می‌توان اجرا کرد، عبارت‌اند از:

– ظرف‌هایی حاوی موادی که کودک قبلاً آن‌ها را بو کرده است، تهیه می‌کنیم و یک دسته از آن‌ها (از هر یک دو عدد) را در مقابل او قرار می‌دهیم. سپس، یکی از ظرف‌ها را به کودک می‌دهیم و از او می‌خواهیم با بوئیدن آن، بوی همانند آن را از بین ظرف‌هایی، که در برابرش قرار دارند، تشخیص دهد.

مواد بودار موجود در محیط پیرامون کودک (نظیر نفت، بنزین، خیار، گلاب و ...) را در اختیار کودک قرار می‌دهیم و با ارائه‌ی هر یک از آن‌ها به کودک، نام آن ماده را آموزش می‌دهیم، مثلاً با ارائه‌ی قوطی حاوی نفت و بوئیدن آن از سوی کودک، به او می‌گوییم: «این بوی نفت است».

– ظرف‌هایی حاوی مواد مذکور را (بدون دیدن) در اختیار کودک قرار می‌دهیم، او باید با بوییدن هر یک از آن‌ها، نام آن ماده را بگوید. مثلاً با بوییدن گلاب بگوید: «این گلاب است».

در شناخت بوها، باید مواد را یک به یک آموزش داد و پس از حصول اطمینان از یادگیری آن، به آموزش دیگر بوها پرداخت. برخی از بوها، که آموزش آن‌ها ضروری است، باید در موقعیت‌های مناسب و یا واقعی آموزش داده شوند (مثلاً بوی نم‌باران، پس از باریدن باران، یا بوی سوختگی، هنگامی که این بو در محیط وجود دارد).

تمرین

نکات مهم بهداشت بینی را، که کودکان باید رعایت کنند، فهرست کنید.

چگونه می‌توان مهارت‌های جسمانی را پرورش داد؟

کودک از همان بدو تولد، از نظر جسمانی، به مراقبت و توجه نیاز دارد. وی با کسب مهارت بیشتر، به تدریج قادر می‌شود کنترل بر اعضای بدنش را کسب کند و یاد می‌گیرد که چگونه آن‌ها را به کار بندد. توالی رشد کودکان از طرف سر به سوی پاها و از مرکز به سمت انتهای بدن است. به همین جهت کودک در مراحل اولیه، ابتدا توانایی کنترل سر، سپس گردن، تنه، دست‌ها و پاها را کسب می‌کند. در همین راستا مهارت‌های حرکتی کودک از حرکات ماهیچه‌های بزرگ به سمت ماهیچه‌های ظریف صورت می‌گیرد. با توجه به جدول رشد (فصل اول) و توانایی کودکان، فعالیت‌های مربوط به کسب مهارت‌های حرکتی را می‌توان در سه دسته طبقه‌بندی نمود:

الف – مهارت‌های جابه‌جایی؛

ب – مهارت‌های غیرجابه‌جایی؛

ج – مهارت‌های دستکاری یا کنترلی.

الف – مهارت‌های جابه‌جایی: در این نوع مهارت، فرد از یک نقطه به نقطه‌ی دیگر جابه‌جا می‌شود، که به آن «مهارت انتقالی» می‌گویند. این گونه مهارت‌ها به صورت ترکیبی در همه‌ی ورزش‌ها به کار می‌روند و عبارت‌اند از: دویدن، راه رفتن، سرخوردن، پریدن، جهیدن، خزیدن و لی‌لی کردن. این مهارت‌ها هم با ابزار و هم بدون ابزار به کار می‌روند.

● فعالیت ۱- راه رفتن روی یک خط:

هدف – کسب مهارت در راه رفتن و حفظ تعادل: با گچ خطی روی زمین بکشید و از کودکان بخواهید روی خط راه بروند. آن‌ها باید بتوانند بدون این که از خط بیرون بروند روی آن حرکت کنند.

این فعالیت در فضای باز می‌تواند زیر نظر مربیان اجرا شود. هم‌چنین می‌توانید با کشیدن جای پا روی مقوا و پریدن آن‌ها به تعداد دلخواه و شماره‌گذاری آن‌ها، براساس مثلاً یک تاده، یا رنگ‌آمیزی آن‌ها به چند رنگ، آن‌ها را با فاصله روی زمین قرار دهید و از کودکان بخواهید با گذاشتن پای خود روی جاپاها، در این انتقال مهارت کسب کنند (شکل ۱۵-۴).



شکل ۱۵-۴

در این فعالیت، کودکان علاوه بر دست‌یابی به حفظ تعادل خود با ترتیب اعداد یا رنگ‌ها نیز آشنا می‌شوند.

● فعالیت ۲:

هدف — کسب مهارت در پریدن: در این فعالیت، می‌توان همزمان، در هر مرحله از چندین بازی کن یا فقط دو بازی کن استفاده کرد.

تعدادی کیسه پارچه‌ای، که کودک به راحتی درون آن‌ها قرار گیرد، تهیه کنید و بالای کیسه را روی کمر کودک محکم کنید. روی زمین دو خط شروع و پایان را بکشید و از کودکان بخواهید روی خط شروع بایستند و با علامت شما شروع به جهیدن کنند. هر که زودتر به خط پایان رسید برنده است. چنان‌چه بازی با دو بازی کن شروع شود در نهایت برنده‌های بازی دونفره با یکدیگر رقابت خواهند کرد. آن‌چه در کلیه فعالیت‌های مهارت جابه‌جایی مهم است، داشتن فضای کافی و مناسب برای حرکت است به طوری که فعالیت‌ها بدون برخورد با اشیاء و افراد صورت گیرد و خطری برای کودک ایجاد نکند.

تمرین

با توجه به جدول رشد برای کودکان ۳ و ۴ ساله چند بازی از نوع مهارت‌های انتقالی طراحی کنید.

ب — مهارت‌های غیر جابه‌جایی: در این نوع مهارت‌ها کل بدن جابه‌جا نمی‌شود و تنها بخش‌هایی از بدن سر، تنه، کمر و گردن حرکت می‌کنند، مثل خم شدن، چرخیدن، بلند کردن دست‌ها، خم کردن پاها و ... این فعالیت‌ها نیز می‌توانند با ابزار و یا بدون ابزار در فضای باز و یا بسته انجام گیرند.

● فعالیت ۱ — دست رشته:

هدف — کسب مهارت در گرفتن توپ و

هماهنگی چشم و دست: با گچ، دایره‌ای روی زمین می‌کشید و یا می‌توانید یک سفره‌ی پلاستیکی آبی رنگ را، به صورت دایره بپريد و همیشه از آن استفاده کنید. از کودکان بخواهید دور دایره بنشینند. مربی در وسط دایره قرار می‌گیرد و توپ را برای کودکان پرتاب می‌کند، کودک پس از گرفتن، آن را دوباره به مربی برمی‌گرداند. در مراحل بعدی، این فعالیت بدون مربی صورت می‌گیرد و هر یک از کودکان، با نام بردن کودک دیگر، توپ را به سمت او پرتاب می‌کند. به همین ترتیب توپ بین کودکان رد و بدل می‌شود. کسی که نتواند توپ را بگیرد از بازی خارج می‌شود (شکل



شکل ۱۶-۴

● فعالیت ۲- حرکات موزون:

هدف - بالا بردن توجه و دقت و هماهنگی بین شنیدن و اجرا: کودکان روی خط یک دایره می‌نشینند. مربی با پخش موسیقی از آن‌ها می‌خواهد به حرکت خاصی بپردازند. به محض قطع موسیقی، آن‌ها باید گوش به فرمان حرکت دیگر باشند (از جمله: تکان دادن دست‌ها، حرکت گردن، بالا و پایین بردن دست و چرخیدن به سمت راست و چپ).
فعالیت‌های مربوط به مهارت‌های غیرجابه‌جایی، معمولاً پس از یک بازی پر جنب و جوش، به آرامش کودکان کمک می‌کند. می‌توانید با تغییر موسیقی، سرعت حرکات را نیز تغییر دهید.

تمرین: با توجه به جدول رشد برای کودکان ۵ ساله، دو نوع بازی جهت کسب مهارت در تقویت پا طراحی کنید.
ج - مهارت‌های دستکاری یا کنترلی: این نوع مهارت‌ها به کودک کمک می‌کند تا با استفاده از حرکات بدن شیئی را کنترل کند. معمولاً مهارت دستکاری به وسیله‌ی دست‌ها و یا پاها به وسیله‌ی یک چوب یا راکت اجرا می‌شود.

● فعالیت ۱- توپ و دیوار:

هدف - کسب آمادگی و مهارت برای ضربه زدن به توپ: کودک توپ را به سمت دیوار پرتاب می‌کند. پس از اصابت توپ به دیوار و برگشت، مجدداً آن را به وسیله راکت و یا دست به دیوار پرتاب می‌کند. چنانچه تعداد بازی‌کنان بیش‌تر باشند، پس از پرتاب توپ توسط نفر اول، توپ برگشتی باید توسط نفر بعدی زده شد.

● فعالیت ۲- توپ و هدف (بولینگ):

هدف - مهارت در ضربه زدن و هماهنگی چشم و دست: تعدادی شیشه‌ی پلاستیکی نوشابه را کنار هم قرار می‌دهیم. کودکان با پرتاب توپ یا در صورت مسطح بودن زمین با غلتاندن توپ به سمت شیشه‌ها، باید آن‌ها را واژگون کنند. در این نوع فعالیت‌ها باید فضای کافی در اختیار کودکان قرار گیرد تا با همبازی‌ها و اشیاء برخورد نکنند. رعایت نوبت و اقدام به همبازی از اصولی است که باید مدام گوشزد شود.

تمرین

برای کودکان ۵ ساله ۲ بازی از نوع مهارت‌های کنترلی یا طناب و راکت طراحی کنید.

در خاتمه به نکاتی، که در پرورش مهارت‌های جسمانی باید بدان‌ها توجه کرد، اشاره می‌شود:

- لباس کودکان هنگام فعالیت جسمانی باید آزاد و راحت باشد.
- هنگام فرود آمدن یا لی‌لی کردن و یا پریدن، زانوهای خود را خم کنند و حالت خیزی به بدن بدهند.
- زمانی که به پهلو حرکت می‌کنند، به مسیر حرکت خود توجه کنند تا به همبازی دیگر برخورد نکنند.
- زمانی که عقب عقب حرکت می‌کنند، از کنار شانه‌ی خود به مسیر حرکت توجه کنند و به آرامی جابه‌جا شوند.
- مطمئن باشید که سطح زمین بازی لغزنده نیست.
- حرکات را از ساده به مشکل طراحی کنید.
- برای خط کشیدن روی زمین، بهتر است از نوار چسب یا گچ استفاده کنید.

- فضای بازی را با توجه به تعداد کودکان تنظیم کنید.
- در مناطق گرم‌سیر، مدت بازی در فضای باز را محدود کنید و یا از سایه استفاده کنید.
- در مسابقه‌ها رفاقت را جانشین رقابت کنید.
- پس از هر فعالیت شستن دست‌ها الزامی است.

خود را بیازمایید

- ۱- فعالیتی را به منظور پرورش مهارت دیداری در زمینه‌ی نگاه کردن، شرح دهید.
- ۲- از طریق یک فعالیت، تشخیص تفاوت و تشابه صداها را توضیح دهید.
- ۳- برای پرورش مهارت بویایی در کودکان، یک فعالیت را طراحی کند و توضیح دهید.
- ۴- سه فعالیت را در زمینه‌های مختلف پرورش مهارت لامسه نام ببرید.
- ۵- بازی با مکعب‌های چوبی‌رنگی، به پرورش چه حس‌هایی کمک می‌کند؟ نام ببرید.
- ۶- با توجه به نقش فعالیت‌ها در پرورش حواس، نقاشی با انگشتان، چه حواسی را تقویت می‌کند؟ توضیح دهید.
- ۷- برای پرورش و تقویت حس چشایی از چه فعالیت‌هایی می‌توان استفاده نمود؟ شرح دهید.
- ۸- انواع مهارت‌های حرکتی را نام ببرید.
- ۹- تفاوت مهارت جابه‌جایی و غیر جابه‌جایی را شرح دهید.

کتاب‌نامه

- ۱- صادقی، رؤیا. بهداشت فردی و عمومی، شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران، ۱۳۸۰.
- ۲- عابدین‌زاده و دیگران: از تکلم تا مدرسه، انتشارات خدمات آموزشی کودکان، ۱۳۶۹.
- ۳- عالی‌پور معشوره: رشد و تکامل کودکان خردسال، صندوق کودکان سازمان ملل یونیسف، ۱۳۷۸.
- ۴- کول، ونیتا: برنامه‌ی آموزش و پرورش در دوره‌ی پیش از دبستان، ترجمه‌ی فرخنده مفیدی، سمت، ۱۳۷۴.
- ۵- مؤسسه هیومن کینتیک، بازی و تفریح، مترجمان: جواد آزمون، ماندانا آجودان‌گرکانی، انتشارات مدرسه، تهران ۱۳۸۵.