

**فصل ۶ رشد فیزیکی**  
**جلسه نهم ( دست برتری تا پایان فصل**

سبحان الله الرحمن الرحيم

## **دست برتری**

**دست برتری رجحان دادن استفاده از یک دست بردیگری در انجام کارکردهای حرکتی مختلف است . تقریبا ۹۰ تا ۹۳ درصد از جمعیت بر اثر سلطه یابی و کنترل نیمکره چپ بر کارکردهای حرکتی در نهایت استفاده از دست راست را ترجیح می دهند. باقی جمعیت یا چپ دست می شوند یا دست – ویژه به این معنی که برای انجام عملی یک دست و برای انجام عملی دیگر دست دیگر را ترجیح می دهند.**

## **دو سو توان**

**عده ای که هر دو دست آنان از مهارتی برابر برخوردارند دو سو توان نام دارند.**

**دست برتری در کودکان به کندي ايجاد مي شود و در سال هاي اوليه عمر کيفيت ثابت ندارد. برخي از متخصصان عقیده دارند که وادار سازی کودکی چپ دست به راست دستی ممکن است به بروز لکنت زبان مشکلات خواندن یا مشکلات هیجانی منجر شود.**

## معایب و محاسن چپ دستی

**محاسن:** در برخی از ورزش ها مانند بیس بال و تنیس نتایج مثبتی به بار می آورد. در افراد چپ دست نیمکره راست برتری دارد یعنی سمتی از مغز که مهارت هایی نظیر هنر، تئاتر، پیکر تراشی و روابط فضایی را کنترل می کند. میکل آنژ، لئو ناردو داوینچی و پیکاسو چپ دست بودند.

**معایب:** خطر سوانح محیطی برای افراد چپ دست بیشتر است . احتمال ابتلا به ناتوانی های یادگیری و خواندن در آن بیشتر است

## تغییر در سال های دبستان

در رشد حرکتی کودکانی میانه تفاوت های غیر ثابتی بین دو جنس دیده می شود دختر ها از نظر فیزیکی رسیده تر از پسر های هم سن خود هستند. به این معنی که دختر ها در قیاس با پسر های هم سن به در صد بالاتری از قد دوره بزرگسالی خود دست می یابند. به طور کلی سطح فعالیت با سن ریش نسبت معکوس دارد و فعالیت کودکان پر سالتر کمتر از کودکان خرد سالتر است.

## **زمان واکنش در مهارت های حرکتی**

**یکی از عوامل مهم در مهارت های حرکتی زمان واکنش است که تا حدودی به رشد مغز بستگی دارد. تحقیقات نشان می دهد که کودکان پر سال تر در ورزش هایی که مستلزم واکنش سریع است بر کودکان خرد سال تر مزیتی انکار ناپذیر دارند. و بزرگسالان از کودکان پر سال تر نیز بهترند.**

## آمادگی فیزیکی

کودکان دبستانی امروز در قیاس با کودکان دهه ی ۶۰ از آمادگی فیزیکی کمتری برخوردارند. علت عدم فعالیت بسنده کودکان است. فقط نیمی از کل کودکان هفته ای دو بار در کلاس تربیت بدنی شرکت می کنند. به طور کلی کودکان زمان زیادی را به تماشای تلویزیون اختصاص می دهند.

# **کودکان معلول جسمی**

**معلولیت جسمی در کودکان را می توان حد اقل به چهار گروه تقسیم کرد**  
**اختلالات گفتاری.**  
**اختلالات شنیداری**  
**اختلالات دیداری**  
**انواع مختلف معلولیت های استخوان بندی ارتوپدی یا مهارت های حرکتی**

## معلولیت های گفتاری

در زمره شایعترین معلولیت های فیزیکی کودکان است. این معلولیت ممکن است ناشی از کژریختی های مادرزادی ، نظیر شکاف کام بوده یا از مشکلات شنیداری،عصب شناختی یا رشدی منشأ گرفته باشند

## معلولیت شنیداری

مشکلات شنیداری کودکان ممکن است تا یک الی دو سالگی کشف نشود.  
ناشنوایی مادر زادی که از زمان تولد وجود دارد معمولاً بر اثر ابتلای مادر به  
سرخجه در سه ماهه اول بارداری ایجاد می شود. سایر علل عبارتند از آنوکسی  
( فقدان اکسیژن ) حین تولد خونریزی گوش داخلی ناشی از ضربه زایمانی

## معلولیت دیداری

نابینایی در کودکان ممکن است مادر زادی باشد یا بر اثر عوامل بسیار متنوعی به طور ناگهانی یا تدریجی ایجاد شود. معمولاً کودکان دچار معلولیت دیداری در تحرک و جابجایی از شیر خواران بهنجار عقب ترند و چهار دست و پا یا راه افتادن آن ها دیر تر آغاز می شود. اگر کودک نابینای کامل نباشد و عدسی های اصلاح کننده مفید واقع شوند باید برای آن ها عینک تجویز شود

# **مشکلات شایع بینایی در کودکان**

**لوچی همبر (چرخیدن چشم به داخل)**

**لوچی ناهمبر (چرخیدن چشم به خارج)**

**نزدیک بینی  
از مشکلات شایع در کودکان است.**

**معلولیت استخوان بندی ، ارتوپدی یا مهارت های حرکتی**

**این نوع معلولیت ها در بر گیرنده طیف وسیعی است از یک سو به ناتوانی تقریبا کامل نظیر کواردر پلژی که در آن هر چهار اندام فلج هستند.**

**برخی از معلولیت ها نظیر معلولیت ناشی از سپینایفیدا مادر زادی هستند.**

**برخی دیگر نظیر دیستروفی عضلانی دوشن نیز ارثی هستند.**

## **سازگاری کودکان معلول**

**کودکان معلول ممکن است قربانی گفته های ظالمانه تمسخر  
کودکان دیگر باشند ولی بسیاری از آن ها می توانند بر این  
مشکلات غلبه کنند و زندگی شاد و خلاق را برای خود بسازند.**

## **انطباق خانواده دارای فرزند معلول**

**پرورش کودکان دچار معلولیت فیزیکی بسیار استرس زا است والدین باید علاوه بر نیازهای رشدی بهنجار مورد نیاز تمام کودکان پاسخگوی نیازهای ویژه کودکان معلول نیز باشند. والدینی که شبکه اجتماعی رضایت بخشی دارند می توانند تا حدودی به دیگران تکیه کنند و نیازهای عاطفی خود را بر آورده سازند در نتیجه بهتر می توانند پاسخگوی نیازهای فرزند خود باشند.**

**راهبردهای انطباقی شامل انطباق مشکل محور و انطباق هیجان محور می باشد.**

# **رشد درکی**

**انواع رشد درکی عبارتند از**

**درک عمق**

**درک شکل و حرکت**

**درک چهره انسان**

**و درک شنیداری**

## تغذیه

تغذیه با شیر مادر در برابر تغذیه با سایر شیر ها

مزایای تغذیه با شیر مادر  
شیر مادر بهترین غذای موجود برای برای شیر خوار است  
نسبت چرب، کالری، پروتئین، ویتامین ها و مواد معدنی در شیر مادر مناسب است.  
حاوی اسید آمینه های اضافی نسبت به شیر گاو است که برای رشد عصبی ضرورت دارد  
حاوی مقادیر بیشتری آهن و ویتامین های A, C است.  
شیر خوار کمتر به اختلال هاضمه، عفونت های گوارشی و اسهال مبتلا می شود.  
شیر مادر پاک و دمای آن همیشه معادل دمای بدن است.

## **معایب تغذیه با شیر مادر**

**برای مادر محدود کننده است  
آزادی فیزیکی مادر را محدود می کند  
برخی از داروها و مواد شیمیایی از طریق شیر مادر به بدن شیر خوار وارد  
می شوند**

## نیازهای تغذیه ای

با افزایش تدریجی سن کودکان وجود رژیمی متعادل برای حفظ سلامتی آنان اهمیت حیاتی پیدا می کند . بدن کودکان به پروتئین، مواد معدنی، ویتامین ، کربوهیدرات چربی ،سبوس و آب نیاز دارد.

این مواد مغذی از چهار گروه اصلی غذا یعنی شیر و فراورده های لبنی، گوشت میوه و سبزیجات نان و غلات مشتق می شود.

## صبحانه

صرف صبحانه خوب قبل از رفتن به مدرسه تاثیر مثبتی بر فرایندهای شناختی دارد. یعنی بیقراری کمتر خواهند داشت، دقت آنان بیشتر خواهد شد، بیشتر خواهند آموخت و سازگاری بهتری خواهند داشت.

# **چاقی**

**چاقی یکی از عیوب عمده در کودکی است. که علل متعددی دارد:**

**ارث**

**عادات غذایی نادرست مانند خوردن مقادیر زیادی از غذاهای پر کالری**

**پایین بودن سطح فعالیت**

**استفاده از خوردن به عنوان روشی برای رفع تنش و کسب امنیت**

## سوء تغذیه

سوء تغذیه از مصرف ناکافی تمام مواد غذایی که کودک برای رشد و نمو و حفظ سلامت خود به آن ها نیازمند است حاصل می شود.

بی غذایی یا گرسنگی که در کودکان خرد سال ها راسموس نیز نامیده می شود بر اثر مصرف ناکافی کالیه مواد غذایی شامل پروتئین ، کالری، ویتامین و مواد معدنی ایجاد می شود.

### کواشیور کور

در مواردی ایجاد می شود که به رغم کافی بودن ورود کالری کودک به کمبود پروتئین دچار است. ویژگی های کواشیور کور عبارتند از: ورم عمومی بدن ، کبد چرب بزرگ ، برآمدگی شکمی تفاوتی عمومی و تاخیر رشد.

## **نظارت بهداشتی**

**نظارت بهداشتی بر کودک سالم باید شامل موارد زیر باشد.**

- آموزش روش های فرزند پروری
- حفظ بهداشت و پیشگیری از حوردث
- ایمن سازی عادی
- تشخیص زود رس بیماری ها از طریق مصاحبه و معاینه
- درمان زود رس بیماری

## **آموزش بهداشت**

**از سنین اولیه عمر باید به کودکان آموخت که مسئولیت حفظ سلامتی خود را بر عهده بگیرند. این وظایف شامل :**

**آموزش عادات صحیح بهداشتی  
تغذیه مناسب  
نظافت روزانه  
اهمیت خواب و ورزش کافی**

## **نقش والدین در آموزش جنسی کودکان**

**والدین در آموزش جنسی فرزندان خود نقش مهمی دارند. والدین نه تنها باید در صدد انتقال نگرش های پخته تر و ارائه اطلاعات مبتنی بر واقعیت به فرزندان خود باشند بلکه باید دیدگاه متکاملتری را به آنان عرضه کنند تا ضمن حفظ پاسخ پذیری جنسی مسئولیت پذیری آنان را تقویت کند.**

## آزار جنسی کودکان

آزار جنسی و مزاحمت جنسی اصطلاحات مترادف به شمار می آیند ، زیرا هر دو به پیشروی و فعالیت جنسی نا خواسته اشاره دارند.  
این موارد شامل:عورت نمایی،استفاده از کلمات و نگاه های دعوت کننده ، دستمالی و نوازش فعال و غیر فعال می باشد.  
مواجهه های جنسی معمولاً بسیار کوتاه و شامل نوازش کردن نواحی تناسلی و غیر تناسلی است . مرتکب ممکن است در همان موقع یا مدتی بعد با خیالپردازی و استمنا به اوج لذت برسد.

# پیامدهای آزار جنسی

احساس ناتوانی

خشم

افسردگی

کاهش عزت نفس

احساس شرمساری

