

فصل ۶ نمو فیزیکی

جلسه هشتم) از اول فصل تا دست برتری

فصل ۴ و ۵ جزء برنامه درسی نیست

سبحان الله الرحمن الرحيم

نمو فیزیکی

نمو فیزیکی از زمان تولد تا نوجوانی در قالب دو الگو صورت می گیرد :

الف- نمو بسیار سریع ولی کاهش یابنده از تولد تا یک سالگی

ب- افزایش خطی و ثابت سالیانه پس از یک سالگی

به عنوان مثال وزن شیر خوار در پنج ماهگی دو برابر در یک سالگی سه برابر و در دو سالگی تقریباً چهار برابر می شود. افزایش سالیانه از ۲ تا ۶ ساگی نسبتاً ثابت است و سپس تا زمان بلوغ آهسته تر می شود

تفاوت های فردی

**در الگوهای نمو ، تفاوت های فردی ، فرهنگی ، قومی و اجتماعی – فرهنگی
گسترده ای به چشم می خورد.
تفاوت های رشدی به عواملی چون ارث ، تغذیه و عادات غذایی ، و مراقبت کلی
بهداشتی وابسته است.**

اندازه های بدن

همه ی بخش های بدن با سرعت واحد رشد نمی کنند .

رشد از اصل سری - دمی

و مرکزی - محیطی تبعیت می کند.

اصل سری - دمی : توزیع نزولی رشد فیزیکی که از سر آغاز می شود و مرحله به مرحله

تا پاها پیش می رود.

اصل مرکزی - محیطی: پیشرفت از مرکز بدن به سمت خارج و انتها هاست.

دستگاه‌های بدن

سه دستگاه در بدن از الگوی عمومی نمو بقیه قسمت های بدن پیروی نمی کنند.

دستگاه لنفاوی : در کودکی رشد سریع در نوجوانی و بلوغ نسج لنفوئید دو برابر بزرگسال و پس از بلوغ رو به کاهش

دستگاه تولید مثل: تا زمان بلوغ رشد اندکی نشان می دهد.

دستگاه عصبی: تا سه سالگی اندازه مغز به ۸۰ درصد و در هفت سالگی به ۹۰ درصد می رسد.

نمو مغز و ریش دستگاه عصبی

میلین دار شدن

میلین دار شدن فرایندی است که از طریق آن سلول های عصبی با ماده ای چرب و نارسانا ساز به نام میلین که به انتقال سریعتر و کارا تر تکانه های عصبی کمک می کند پوشیده می شوند.

اسکلروز مولتیپل هنگامی بروز می کند که غلاف های میلین رو به انهدام می گذارند . با وخامت بیماری فرد کنترل عضلانی را از دست می دهد و ممکن است دچار فلج شود یا بمیرد.

قشر مغز

قشر مغز وسیعترین بخش پیشین مغز را تشکیل می دهد و شامل مراکز عالیتز مغز است که کنترل کارکردهای ذهنی حسی و حرکتی را به عهده دارد.

مغز به دو نیمکره تقسیم می شود

نیمکره چپ

نیمکره راست

نیمکره چپ بیشتر سمت راست بدن و نیمکره راست سمت چپ بدن را کنترل می کند. دو

نیمکره توسط دسته ای از الیاف که جسم پینه ای خوانده می شود به یکدیگر متصل

می شوند.

کارکردهای تخصصی نیمکره های مغز

نیمکره راست در موسیقی، نمایش، خیالپردازی، شهود و هنر برتر است و در بازشناسی طرح ها چهره ها، نواها و نیز تجسم روابط فضایی با برتری عمل می کند.

نیمکره چپ در منطق، ریاضیات، زبان، نوشتن و بر آورد زمان برتر است.

کار کرد های قشری

نومغز و دستگاه عصبی هم تحت تاثیر ارث قرار دارد و هم محیط.

رشد نواحی مختلف مغز با سرعت های متفاوت صورت می گیرد .

**نخستین ناحیه ای که رشد در آن آغاز می شود ناحیه حرکتی
سپس ناحیه حسی است.**

نواحی ارتباطی آخر از همه رسیده می شوند

**کار کردهای عالیتد تفکر ، برنامه ریزی و مسئله گشایی که توسط لب پیشانی انجام می شود
سال ها به طول می انجامد.**

ناحیه بروکا و ناحیه ورنیکه

**دو ناحیه در قشر مغز با زبان مرتبط اند . ناحیه بروکا در کارکرد های زبان و ناحیه ورنیکه در درک آن مشارکت دارند .
آسیب وارده به هر یک از این دو ناحیه به بروز زبان پریشی منجر می شود که اختلال در توانایی کاربرد زبان است .**

زمان جوانه زدن دندان ها

زمان بندی جوانه زدن دندان ها با توجه به عوامل خانوادگی (ارث و تغذیه) تا حدودی متغیر است . گاه جوانه زدن دندان به دلیل ابتلا به کم کاری تیروئیدبا تاخیر صورت می گیرد. جوانه زدن دندان های شیری در هر دو جنس مشابه است . ولی دندان های دائم در دختر ها زود تر جوانه می زند.

نیش زدن دندان های شیری (موقت) از پنج ماهگی آغاز و تا ۳۰ ماهگی کامل می شود .

نیش زدن دندان های دائمی از ۵ سالگی آغاز و تا ۲۵ سالگی کامل می شود.

رشد حرکتی

رشد حرکتی کودکان در درجه اول به رشد فیزیکی کلی ، خصوصا رشد استخوان بندی و رشد عصبی - عضلانی وابسته است.

شیر خواران زمان زیادی را صرف انجام فعالیت های حرکتی ریتمیک نظیر لگد زدن، پس و پیش رفتن، ورجه ورجه کردن ،چرخیدن و چنگ زدن می کنند. این حرکات ریتمیک مرحله انتقالی مهمی بین حرکات ناهماهنگ و رفتار های حرکتی پیچیده و هماهنگ تر به شمار می آید.

مهارت های حرکتی

مهارت های حرکتی درشت در شیر خواری قبل از مهارت های حرکتی ظریف رشد می یابد. شیر خوار متوسط می تواند در در ۱۵ ماهگی بدون کمک را برود و در ۲۵ ماهگی به طور خود جوش خط بکشد. مهارت های حرکتی ظریف به عضلات کوچکتر بدن مربوط می شود که در فعالیت هایی نظیر دراز کردن دست، گرفتن با پنجه گرفتن با انگشت و ... به کار می رود.

مهارت های حرکتی درشت در کودکان پیش دبستانی

کودکان پیش دبستانی در فاصله ۲ تا ۵ سالگی در رشد حرکتی به پیشرفت های چشمگیری نایل می شوند . با قوی تر شدن عضلات، استخوان ها، توان ریه ها و هماهنگی عصبی – عضلانی بین بازو ها ، ساق ها حواس و دستگاه عصبی مرکزی ، این کودکان مهارت و تسلط بیشتری در انجام کارهای فیزیکی نشان می دهند. به عنوان مثال می توانند به نرمی جست و خیز کنند، به طول ۳ فوت یا به ارتفاع یک فوت بپرند و ...

مهارت های حرکتی ظریف در کودکان پیش دبستانی

مهارت های حرکتی ظریف متضمن هماهنگی زیاد عضلات کوچک و هماهنگی چشمی - دستی است. با تسلط بر عضلات کوچک، کودکان به احساس کفایت و استقلال می رسند و کارهای بسیاری نظیر بدون کمک غذا خوردن یا لباس پوشیدن را انجام می دهند. در مورد لباس پوشیدن ، کودک ۲ساله می تواند لباس های ساده را شخصا به تن کند. کودک ۴ساله می تواند به خود لباس بپوشد و کودک ۵ ساله می تواند زیپ لباسش را بکشد یا دکمه ی آن را ببندد.

