



بازی های جسمی (فیزیکی) و سلامت کودک

مصطفی کریمی^۱

۱- کارشناس ارشد علوم تربیتی (تعلیم و تربیت اسلامی)

چکیده

سلامت روحی و جسمی انسان ها و به خصوص کودکان و نوجوانان به عوامل مختلفی درزندگی روزمره بستگی دارد. از آنجایی که این مقوله یک حالت عادی و روزمره به شمار می رود لذا کمترین توجهی به آن نمی شود ولی در علم روان شناسی به این موضوع پرداخته شده است. از موثرترین آنها می توان بازی کردن را نام برد. بازی ها و به خصوص بازی های فیزیکی موجب رشد عاطفی، اجتماعی، جسمانی و ذهنی کودکان می شود و نیروهای روحی و جسمی کودک رشد می یابند. بازی از نظر جسمی سبب هماهنگی عضلات و اعضای بدن می شود. کودکانی که فرصت بازی داشته اند، چُست و چالاک اند و بیشتر برای رویارویی با سختی های زندگی آماده می شوند، بنابراین، در برابر مشکلات و ناملازمات صبور و پایدار خواهند بود. قواعد و اصول و مقررات بازی ها، کودک را با روح قوانین و اصول اخلاقی آشنا می سازد و او را آماده می کند که مقررات زندگی اجتماعی را درک کند و مسائل انضباطی و اخلاقی را درست و به موقع به کار بندد. بسیاری از اصول ارزشمند اخلاقی و اجتماعی مانند تعاون، همکاری، همدلی، مشارکت و مانند آن را کودکان به هنگام بازی می آموزند. در این مقاله سعی شده است بطور مختصر به نقش و فواید بازی و سرگرمی های فیزیکی در رشد و سلامت جسمی و روحی کودکان و نوجوانان پرداخته شود.

کلید واژه ها: بازی، رشد، سلامت، کودک، نوجوان، نقش