



به مناسبت ۱۸ فروردین روز جهانی بهداشت و سلامت، کانون همیاران سلامت دانشجویی آموزشدهنده فنی دختران یزد تقدیم می کند:

## نشاط و سلامتی در کودکان



تهیه شده: فروغ یزدی  
عضو کانون همیاران سلامت دانشجویی  
استاد راهنما: دکتر آسیه السادات مدرسی

فروردین ۱۴۰۰

## سلامت کودکان



سلامت کودکان سلامت فیزیکی، ذهنی و اجتماعی آنان را شامل می گردد. اهمیت حفظ سلامت کودکان از لحاظ تغذیه مناسب، خواب روزانه کافی و تحرک و ورزش در آنها، برای اکثر والدین شناخته شده است. همچنین کنترل رشد و تکامل طبیعی بدن کودکان توسط متخصصان بهداشتی و پزشکی نیز دارای اهمیت می باشد

دانستن اینکه کودک شما تب دارد کار بسیار آسانی است ولی تشخیص مسائلی که در رابطه با سلامت ذهنی کودکان مطرح است، بسیار دشوارتر می نمایند. هر چند میتوان با یادگیری اصول و علائم آنها برخی شرایط را تشخیص داد. حالتهای روانی خاصی مانند عصبانیت، ترس، ناراحتی و یا سایر حالتها می تواند خود بعنوان یک علامت مطرح باشد. تغییرات رفتاری ناگهانی در کودک شما نیز می تواند نشان دهنده بروز یک اختلال باشد.

مسائل روانی در کودکان دارای اهمیت فراوانی است که عدم توجه به آنها ممکن است تأثیرات جبران ناپذیری در زندگی کودک شما در آینده داشته باشد و اختلالاتی در زمینه تحصیل و یا موارد دیگر بروز نماید.

سلامت و بهداشت روان کودک امروزه بیش تر مورد توجه والدین قرار گرفته است با این حال هنوز هم نسبت به سلامت جسمانی، سلامت روانی کم تر مورد توجه قرار می گیرد که این مسئله به تجربه مشکلات و بحرانهایی در دوران نوجوانی و بزرگسالی خواهد شد.

کودک سالم کودکی است که در تمام جنبه های زیستی، روانی و اجتماعی از رشد مناسبی برخوردار باشد و بتواند هریک از مراحل رشدی خود را با موفقیت پشت سر بگذارد و از پس تمامی بحرانهای موجود در دوره های مختلف گذر کند

انجام بازی و فعالیت متناسب با دوره سنی: بازی به رشد مهارت های اجتماعی و حرکتی کودکان کمک بسیاری می کند و در جریان ارتقای سلامت روان از اهمیت بسزایی برخوردار است.

در کنار عزت نفس، احساس ارزشمندی، عشق ورزی به دیگران، برخورداری از هوش هیجانی کافی و داشتن انگیزه مناسب برای انجام فعالیت های روزمره نظیر بازی با همسالان یا انجام فعالیت های تحصیلی از جمله دیگر فاکتورهای اساسی در زمینه سلامت روان کودکان هستند.





ورزش منظم یکی از مهمترین راهکارهای کسب **سلامتی** برای بچه ها و بزرگسالان است. فعالیت بدنی، وزن مطلوب را حفظ می کند، طول استخوانها را افزایش می دهد و در نهایت از خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی می کاهد.

شادی والدین به راحتی به کودکان منتقل می شود و یکی از بهترین هدایای والدین به فرزندانشان امکان شاد زیستن و شاد بودن آنهاست. برای شاد بودن، به ثروت و دارایی فراوان نیازی نیست، بلکه می توان با ساده ترین وسایل و امکانات کودکان را شاد کرد.

بچه هایی که بتوانند احساسات و عواطف شاد درونشان را بشناسند، می توانند آنها را در سراسر زندگی خود حفظ کنند. کودکان و نوجوانانی که شادی، بخشی از زندگی آنها باشد، اعتماد به نفس بالاتری داشته و در مقابله با مشکلات، قدرت انعطاف پذیری و تصمیم گیری قوی تری دارند.

**در مجموع کودکان شاد از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند و در آینده انسان های موفق تری خواهند بود.**



**با نشاط بودن** امری آموختنی است. وقتی از همان دوره نوزادی، با فرزندانشان رفتار خوشایندی داشته باشیم و شرایط خوشحال کننده ای برایشان فراهم آوریم، آنها نیز تصور می کنند که خوشحال زیستن راه طبیعی و درست زندگی است. در حقیقت این نوزادان در آینده به افرادی تبدیل می شوند که همواره موقعیت های شادی آور برای خود خلق می کنند، در روابطشان با دیگران موفق عمل می کنند و نسبت به شرایط دشوار زندگی نیز دید مثبتی خواهند داشت. کودکانی که طی سال های اولیه زندگی، بیشتر لحظات خود را در شرایط ناراحت کننده سپری می کنند، به طور خود به خود می آموزند که غصه دار بودن، راهی طبیعی است که آنان باید در زندگی پی بگیرند. موسیقی هایی با ریتم شاد که کودکان را به جنب و جوش و جست و خیز وادار می دارد می توانند برای شادی کودکان مؤثر باشد. شادی در کودکان موجب تقویت روحیه، انگیزه، عزت نفس و پایداری آنها میشود.



شاد بودن در دوره کودکی لازمه دستیابی موفقیت ها در دوره بزرگسالی است و کم بودن شادی دوران کودکی در دوره بزرگسالی هم مؤثر است و معمولاً این گروه از بچه ها در بزرگسالی افرادی دارای اضطراب، خلق و خوی نامساعد و بد اخلاق هستند.

**شادی** بر همه مراحل رشد یک کودک، بر میزان موفقیت ، حفظ ضربان قلب، گردش خون، مکانیزم مغزی سالم و جلوگیری از حملات مختلف قلبی در کودکان مؤثر است و علاوه بر این موارد خشونت را در بچه ها کاهش می دهد.

انجام بازی های شاد می تواند دنیای طبیعت را برای کودکان کشف کند. کودک با هیجان، طبیعت را می شناسد و رشد تفکر منطقی و خلاقانه را پیدا کرده و علاقه مندی های خود را درک می کند و نقش آفرینی در دنیای مردانه و زنانه با شاد بودن کودکان به عنوان مهارت های زندگی کسب می شود.

رفت و آمد با افراد دارای روحیه شاد باعث کاهش افسردگی در بین فرزندان می شود و کسب موفقیت و حس قدرت حل مساله و قوی بودن در کودک ایجاد کننده نشاط است و از سویی ناکامی باعث کاهش شادی کودک می شود. باید اجازه تلاش به کودک داده شود و بعد از کسب موفقیت او را تشویق کنند تا از موفق بودن خود لذت ببرد.

