

اسباب بازی تحرك كودكان را افزایش می‌دهد

بازی کردن در واقع جزئی از زندگی كودكان است و نقش بازی و اسباب‌بازی در رشد كودكان اهمیت بسیار دارد.



جام جم آنلاین: بازی کردن در واقع جزئی از زندگی كودكان است و نقش بازی و اسباب‌بازی در رشد كودكان اهمیت بسیار دارد. در واقع كودكان در بازی، نقش‌های اجتماعی و مهارت‌های زندگی و راه زیستن را می‌آموزند. در واقع به هر گونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفداری که به صورت فردی یا گروهی انجام پذیرد و موجب کسب لذت و برآوردن نیازهای كودك شود، بازی می‌گویند. ساعات زیادی را که كودكان صرف بازی می‌کنند، نمی‌توان به هیچ وجه تلف شده تلقی کرد. بازی ممکن است شادی‌بخش باشد ولی در دوران كودکی يك کار جدی است. بدون تردید بازی بهترین شکل فعالیت طبیعی هر كودك محسوب می‌شود.

در واقع به هر گونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفداری که به صورت فردی یا گروهی انجام پذیرد و موجب کسب لذت و برآوردن نیازهای كودك شود، بازی می‌گویند.

اسباب‌بازی موجب ارتباط كودك با محیط بیرون می‌شود و دنیای اجتماعی او را گسترش می‌دهد. باید گفت فاکتورهای بسیاری در انتخاب اسباب‌بازی برای كودكان موثر است.

از طرفی خود اسباب‌بازی‌ها هم سبب بروز رفتارهای خاصی در كودكان می‌شود و به رشد و تکامل كودكان از لحاظ فکری و جسمی کمک می‌کند.

مطالعات اخیر که روی بازی كودكان انجام شده نشان داده که نحوه انتخاب و نوع اسباب‌بازی‌ها بر سطح فعالیت فیزیکی كودكان موثر است.

در این مطالعات که روی كودكان 8 تا 12 ساله انجام شد، محققان به دنبال درک و شناسایی عواملی بودند که به نوعی بر سطح فعالیت فیزیکی كودكان موثر است.

در این پژوهش محققان با ایجاد فرصت انتخاب اسباب‌بازی‌های مختلف برای كودكان، سعی کردند به رابطه بین انتخاب اسباب‌بازی و سطح فعالیت فیزیکی كودكان پی ببرند تا بتوانند میزان سطح فعالیت آنان را اندازه‌گیری کنند.

طی آزمایش، آنها مشاهده کردند كودکاني که انتخاب‌های بیشتری از اسباب‌بازی‌ها را در اختیار داشتند، هنگام بازی فعالیت فیزیکی بیشتری داشتند، بخصوص دخترها که سطح فعالیت فیزیکی آنها چشمگیرتر بود.

در ادامه محققان به كودكان موقعیت‌ها و شرایطی دادند تا به انتخاب انواعی از بازی‌های ورزشی بپردازند. مشاهده شد سطح فعالیت فیزیکی آنها به طور چشمگیری افزایش داشته است.

محققان دریافتند زمانی که تنها يك اسباب‌بازی برای بازی وجود دارد، پسرها در انتخاب آن فعال‌تر از دختران هستند اما زمانی که كودكان با طیف وسیع و متنوعی از اسباب‌بازی‌ها مواجهند، دختران به میزان چشمگیری فعال‌ترند؛ به طوری که مشاهده شد سطح فعالیت فیزیکی در دختران تا 200 بار و در پسران تا 42 بار افزایش یافت.

در واقع نکته جالب این مطالعات، تفاوت چشمگیر سطح فعالیت در دختران و پسران است. این در حالی است که در مطالعات قبلی محققان دیگر معمولا پسران فعال‌تر از دختران بودند.

محققان می‌گویند احتمالاً دختران ممکن است از جنبه شناختی از انتخاب اسباب‌بازی‌ها لذت ببرند، آنها اسباب‌بازی‌ها را ارزیابی کرده و تصمیم می‌گیرند که با کدام یک بازی کنند و این در حالی است که احتمالاً فرآیند انتخاب و تفکر در مورد اسباب‌بازی‌ها ممکن است برای پسران کمتر جذاب باشد.

البته قبلاً در مطالعه‌ای مشابه مشخص شده بود متوسط شدت فعالیت فیزیکی کودکان برای هر دو جنس (هم دختران و هم پسران) زمانی که آنها در معرض انتخاب اسباب‌بازی‌های مختلف قرار می‌گیرند، افزایش می‌یابد.

در این پژوهش‌ها از اسباب‌بازی‌های فعال که مستلزم فعالیت فیزیکی بیشتر است مانند مینی‌هاکی، مینی‌بسکتبال و بازی‌های پرشی استفاده شده بود.

محققان می‌گویند در واقع با افزایش گستره انتخاب اسباب‌بازی برای کودکان نیروی انگیزشی آنان افزایش یافته و این نیروی انگیزشی سبب افزایش انگیزه درونی کودکان برای فعالیت فیزیکی بیشتر است.

محققان در این آزمایش‌ها با فراهم کردن ترکیبی از بازی‌های ورزشی و پر جنب‌وجوش و با ایجاد قدرت انتخاب برای کودکان دریافتند نه تنها بر سطح فعالیت فیزیکی آنها افزوده می‌شود که زمان فعالیت فیزیکی آنها بویژه در دختران نیز افزایش می‌یابد.

بنابراین محققان توصیه می‌کنند والدین با فراهم کردن فرصت بازی‌های گوناگون و ایجاد فرصت انتخاب برای کودکان، آنها را برای بازی کردن و فعالیت فیزیکی بیشتر ترغیب کنند، چراکه فعالیت فیزیکی برای کودکان اهمیت زیادی در رشد جسمانی آنها دارد و سبب رشد قدرت ذهنی و رشد مغزی در کودکان می‌شود.

آنها می‌گویند اگر کودکان در خانه بازی‌های کم‌تحركی مانند بازی‌های رایانه‌ای و فکری دارند، لازم است در بیرون از خانه به بازی‌های پرتحرک و شاد بپردازند و فعالیت فیزیکی ضروری را که لازمه رشد جسمی و روحی بیشتر است، داشته باشند بنابراین والدین باید به بازی کودکان اهمیت بیشتری بدهند و ترکیبی از بازی‌های فکری و آموزشی و بازی‌های پر جنب‌وجوش و پرتحرک را برای کودکانشان فراهم سازند تا کودکان روند رشد سالم و طبیعی خود را طی کنند.

مترجم: آزاده سید میرزایی جهقی
منبع: esciencenews.com