

کتابخانه جامع سلامت

آمنه سادات موسوی
دکتر صدراله خسروی

سرشناسه : موسوی، آمنه سادات، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدید آورنده: سلامت جامع کودک / تألیف آمنه
سادات موسوی، صدراله خسروی
مشخصات نشر : گرگان: انتشارات نوروزی.
مشخصات ظاهری: ۱۰۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۹-۱۷۳-۰
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت راز: نامه .
یادداشت : کتابنامه : ص. ۵۳-۶۳
موضوع کودک - بهداشت روانی
موضوع: Child Mental Health
موضوع: کودک - رشد - جنبه های اجتماعی
موضوع: Child Development
شناسه افزوده: خسروی، صدراله
رده بندی کنگره: RJ۴۰۰/۸۱۳۹۵
رده بندی دیویی: ۶۱۸/۹۲
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۹۲۰۰۵

کودک جامع سلامت
آمنه سادات موسوی، صدراله خسروی
ناشر: انتشارات نوروزی
صفحه آرا و طراح جلد : نگار رحیمی فر
چاپ اول : اسفند ۱۳۹۵
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۹-۱۷۳-۰
کلیه حقوق این اثر مطلق به مؤلف می باشد.

۱	مقدمه:
۳	بیان مسئله:
۸	ضرورت انجام تحقیق:
۱۰	اهداف پژوهش:
۱۰	فرضیه‌های پژوهش:
۱۱	تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها:
	فصل اول: سلامت روان
۱۴	مفهوم سلامت روان:
۱۶	مفهوم سلامت روان از دیدگاه برخی نظریه پردازان
۲۰	نشانه های سلامت روان
۲۰	معیارهای سلامت روان
۲۲	ابعاد سلامت روان
۲۲	اهداف بهداشت روان
۲۳	اهمیت سلامت روان
۲۴	نیازهای رشد سالم روانی در کودکان
	فصل دوم: رشد اجتماعی
۲۶	شناخت رشد اجتماعی
۲۹	نظریه شناخت اجتماعی
۳۰	نظریه یادگیری اجتماعی
۳۰	مهارت های اجتماعی
۳۱	مراحل رشد اجتماعی
۳۲	مفاهیم و مؤلفه های رشد اجتماعی
۳۲	عوامل مؤثر در رشد اجتماعی
۳۳	رشد روانی - اجتماعی
۳۳	مهارت های مربوط به رشد اجتماعی
۳۴	بلوغ اجتماعی
۳۴	سازگاری اجتماعی
۳۴	اجتماعی شدن
	فصل سوم: حرکات موزون ورزشی
۳۷	دیدگاه شناختی در ورزش
۳۷	مفهوم ورزش
۳۷	اهمیت ورزش
۳۸	اثرات ورزش بر بدن

۴۰	نقش ورزش در اجتماعی شدن افراد
۴۲	تأثیر ورزش در شخصیت
۴۳	تأثیر ورزش در اخلاق و رعایت حقوق دیگران
۴۳	تأثیر ورزش در کاهش افسردگی
۴۳	ورزش به عنوان یک عامل تأثیر گذار بر رشد اجتماعی
۴۴	سوابق پژوهشی
۴۸	جمع بندی
	فصل چهارم : روش های پژوهش
	مقدمه
۵۰	روش پژوهش
۵۰	جایگاه آماری پژوهش
۵۰	نمونه آماری و روش نمونه گیری
۵۲	ابزار گردآوری اطلاعات
۵۴	روش اجرای پژوهش
۵۴	ملاحظات اخلاقی
۵۵	تجزیه و تحلیل اطلاعات
	فصل پنجم: تجزیه و تحلیل داده ها
	مقدمه
۵۷	یافته های توصیفی متغیرهای پژوهش
۵۷	یافته های استنباطی متغیرهای پژوهش
	فصل ششم: بحث و نتیجه گیری
۶۲	خلاصه پژوهش
۶۲	بحث و نتیجه گیری
۶۴	محدودیت های پژوهش
۶۵	پیشنهادهای کاربردی
۶۵	پیشنهادهای پژوهشی
۶۶	منابع
۷۹	پیوست ها

دیباچه :

کودکی را می توان به عنوان مهم ترین مرحله زندگی هر انسانی یاد کرد ، چرا که در این دوره حساس بنیان و شخصیت هر فرد شکل می گیرد. سال های نخست زندگی، زمان دگرگونی های عظیمی در حیات کودکان است و تأثیر آن بسیار ماندگار می باشد، تضمین حقوق کودک باید از همان آغاز زندگی او شروع شود. آموزش، استراحت، تفریح، بازی و فعالیت های خلاق، حق هر کودک است. پژوهش حاضر به موضوع تبیین اثربخشی آموزش حرکات موزون ورزشی بر سلامت روان و رشد اجتماعی کودکان پیش دبستانی می پردازد .

بازی و فعالیت بدنی مطلوب برای کودکان می تواند تندرستی، سلامت عاطفی، اجتماعی، اخلاقی ذهنی و عقلانی به ارمغان آورد. تألیف کتاب اثربخشی حرکات موزون ورزشی بر سلامت روان و رشد اجتماعی کودکان پیش دبستانی تلاش قابل تقدیری از طرف دکتر صدراله خسروی سرکار خانم آمنه سادات موسوی که می تواند نوید دهندد که کل شاداب تر ، دارای سلامت روانی و رشد اجتماعی موثر در سرزمین ما باشد .

مبانی فکری این پژوهش می تواند کمک شایانی به والدین ، مربیان ، پژوهشگران و دانشجویان دانشجو باشد . امید است بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودکان ما داشته باشد و آنها را به مرحله تعمق و آگاهی اجتماعی برساند چرا که کودکان ارزشمندترین سرمایه جامعه و گرانیه ترین هدیه هایی هستند که خداوند به عنوان امانت به والدین سپرده است. هر کودک که در محیط خانواده رشد می کند پنانه نیازهای جسمی و روانی او بر آورده شود، به صورت فردی سالم وارد اجتماع می شود و شکی نیست که سلامت اجتماع با سلامت افراد خانواده تضمین خواهد شد.

حمیدرضا شیبانی

تهران ، شهریورماه ۱۳۹۵

مقدمه

همه ی ما چنین جملاتی را بارها شنیده ایم که ((کودکی مهم ترین دوره زندگی فرد است)) و ((شخصیت فرد در کودکی شکل می گیرد)). تأکید بر سال های کودکی و مسائل مربوط به آن مقوله ای جهانی است و فرهنگ های مختلف عمده در این زمینه هم رأی و موافق هستند (گلدارد و گلدارد^۱، ترجمه برآبادی، ۱۳۸۸). کودکان ارزشمندترین سرمایه جامعه و گرانبها ترین هدیه هایی هستند که خداوند به عنوان امانت به والدین سپرده است. هر کودک که در محیط خانواده رشد می کند چنانچه نیازهای جسمی و روانی او برآورده شود، به صورت فردی سالم در اجتماع می شود و شکی نیست که سلامت اجتماع با سلامت افراد خانواده تقویت خواهد شد (مرندی، ۱۳۸۰؛ به نقل از برادران رضایی، خرسند، امامی مقدم و کرسافر، ۱۳۸۲).

سازمان بهداشت جهانی (WHO) در سال ۱۹۱۸ در مقدمه اساس نامه این سازمان سلامتی را عبارتند از، رفاه کامل جسمی، روانی و نه تنها بیمار یا معلول نبودن تعریف کرده است. در سالهای اخیر توانایی داشتن یک زندگی خوب از نظر اقتصادی و اجتماعی به این تعریف اضافه شده است (شمشیری نیا، ۱۳۸۸).

رفتار اجتماعی پایه و اساس زندگی فرد را تشکیل می دهد و رشد اجتماعی^۲ نیز به نوبه خود سبب اعتلای رشد عقلانی و سایر جنبه های رشدی فرد می گردد. منظور از رشد اجتماعی، نضج فرد در روابط اجتماعی است به طوریکه بتواند با افراد جامعه اش هماهنگ و سازگار باشد، به عبارت دیگر فرد را اجتماعی می خوانند که نه تنها با دیگران باشد بلکه با آنان همکاری نیز انجام دهد (وایتسمن، مایر و کلرمنینگر^۳، ترجمه نظری، ۱۳۸۴). رشد اجتماعی عبارت است از سازگاری با محیط زندگی با توجه به هنجارها و ارزش های حاکم بطوری که در عین حفظ استقلال شخصیتی فرد بتواند از لحاظ اجتماعی اعتبار و ارزش برای ایجاد ارتباط با دیگران و برطرف کردن نیازهای خود را

۱ Geldard & Geldard

۲ world health organization

۳ social grows

۴ Whitzman , Mayer & Keler meninger

کسب کند (شرفی، ۱۳۶۸؛ به نقل از مقتدری، ۱۳۹۰).

از طرفی خانواده، یکی از مهم ترین و اساسی ترین نهادی است که بر رشد و نمو کودک یاری فراوانی می رساند و کودک برای اولین بار در این جمع است که جهان پیرامون خود را لمس می نماید (فخرزاده، ۱۳۸۵). خانواده می تواند عامل سازنده کودک در زمینه جسمی، روانی، عاطفی، ذهنی و مانند آن باشد و همچنین می تواند عامل انحراف کودک باشد (نجاتی، ۱۳۸۸).

برنامه های تربیت بدنی نه تنها جهت ارتقای بهداشت روان بلکه جهت بهبود عملکرد تحصیلی دانش آموزان نیز مورد تأکید و توجه قرار گرفته است. با ورزش علاوه بر کسب توانایی ها، استعدادها نیز شکوفا می شوند. هر انسانی استعداد های گوناگونی دارد، با بهره گیری صحیح از بازی و ورزش می توان استعداد های ذهنی، عقلی، ادراکی، جسمانی و مهارتی را در کودکان و نوجوانان رشد داد و در اثر آن ظرفیت های اخلاقی، تربیتی، عاطفی و اجتماعی آنها را بالا برد (دیفاندر، روبرتا، لورانت، ۲۰۰۴).

ورزش تأثیر مثبتی بر سلامت روان افراد سالم و بیمار دارد. فعالیت فیزیکی با سلامت روانی و کیفیت زندگی مانند خلق، اضطراب و افسردگی، درک از خود و بهداشت روانی ارتباط دارد. نه تنها زاینده دقیق تغییرات ناشی از ورزش در سلامت روانی معین نیست، ورزش برای ارتقا و تقویت سلامت روانی روشن است (به نقل از سردار، سربابی، شمسیان، امین زاده، ۱۳۸۸).

در ارزیابی سلامتی و بهداشت افراد، نباید فقط به شاخص های سنتی سلامتی نظیر میزان مرگ و میر و میزان ابتلا به بیماری، توجه نمود؛ بلکه باید به ادراک افراد از کیفیت زندگی نیز توجه کرد. کیفیت زندگی یک شاخص اساسی سلامت محسوب می شود و از آنجا که کیفیت زندگی ابعاد متعدد ی نظیر سلامت جسمی، بهداشت روانی، ارتباطات اجتماعی، زندگی خانوادگی، هیجان ها، کارکردهای جسمانی، معنویت و زندگی حرفه ای افراد را شامل می شود توجه به آن از اهمیت دو چندانی برخوردار است. (سلطانی شال، آقامحمدیان شعرباف، غنایی چمن آباد، ۱۳۹۲).

با توجه به مطالب فوق و بدیع بودن بحث آموزش به کودکان و تأثیر آن بر رشد و در نهایت سلامت آنها، پژوهشگر به دنبال پاسخ گویی به این پرسش است که آیا آموزش حرکات موزون ورزشی به کودکان، بر سلامت روان و رشد اجتماعی آنان تأثیر معنی دار دارد؟