

# بازی و رشد و تکامل کودک من

«بازی، زندگی کودک است، با زندگی کودک بازی نکنیم»

تألیف

دکتر سهیلا خزاعی

فوق تخصص بیماری‌های عفونی کودکان

عضو هیأت علمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

دکتر سعید خزاعی

پزشک خانواده



کتاب ارجمند



**بازی و رشد و تکامل کودک من**

فروست: ۷۴۷

تألیف: دکتر سهیلا خزاعی

دکتر سعید خزاعی

ناشر: کتاب ارجمند

صفحه‌آرا: آیدا روستا

طراح جلد: احسان ارجمند

چاپ: سامان، صفائی، ووشنگ

چاپ اول، آذر ۱۳۹۲، ۱۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۸۶-۰

[www.arjmandpub.com](http://www.arjmandpub.com)

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف، ناشر، نشر یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

سرشناسه: خزاعی، سهیلا، ۱۳۴۶ -

عنوان و نام پدیدآور: بازی و رشد و تکامل

کودک من: بازی، زندگی کودک است. با

زندگی کودک بازی نکنیم /

تألیف سهیلا خزاعی، سعید خزاعی.

مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ ص، قطع: رقعی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۲۸۶-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

موضوع: بازی، زندگی کودک است. با زندگی

کودک بازی نکنیم؛ بازی‌های کودکان؛ بازی‌های

کامپیوتری - جنبه‌های روان‌شناسی؛ کودکان -

رشد.

شناسه افزوده: خزاعی، سعید، ۱۳۵۲ -

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۲ ب۲ خ/۷۱۲۰۳ GV

رده‌بندی دیویی: ۷۹۰/۱۹۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۱۴۷۸۵

**مرکز پخش: انتشارات ارجمند**

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۱۹۲، تلفن: ۸۸۹۸۲۰۴۰

شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب، تلفن: ۲۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱

شعبه مشهد: ابتدای احمدآباد، پاساژ امیر، طبقه پایین، انتشارات مجد دانش، تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱

شعبه بابل: خ گنج افروز، پاساژ گنج افروز، تلفن: ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱

شعبه رشت: خ تاجرو، روبروی ورزشگاه عضدی، تلفن: ۳۲۲۲۸۷۶-۰۱۲

شعبه ساری: بیمارستان امام، روبروی ریاست، تلفن: ۲۰۰۹۰-۰۹۱۱۸

شعبه کرمانشاه: خ مدرس، پشت پاساژ سعید، کتابفروشی دانشمند، تلفن: ۷۲۸۲۰۴۴-۰۸۳۱

**بها: ۹۰۰۰ تومان**

با ارسال پیامک به شماره ۰۵۹۹ ۰۵۹۹ ۰۰۰۰ ۱۰۰۰ در جریان تازه‌های نشر ما قرار بگیرید:

دریافت تازه‌های نشر پزشکی به صورت پیامک

ارسال عدد ۱:

دریافت تازه‌های نشر روان‌شناسی به صورت پیامک

ارسال عدد ۲:

دریافت خبرنامه الکترونیکی انتشارات ارجمند به صورت ایمیل

ارسال ایمیل:

## مقدمه

اولین تاقی نگاه‌ها، اولین لبخندها، بوی تن کودک، اولین آواهای او، لذت در آغوش گرفتنش، اولین قدم‌ها، یک «ماما» و «بابا» گفتن با زبان کودکانه، بازی‌های کودکانه و... قسمتی از جنبه‌های مثبت و لذت‌بخش زندگی مشترک با کودک است که بیشتر وقت‌ها در زیر غباری از گرفتاری‌های روزمره از دیده پنهان می‌ماند. در نخستین لحظات، ماه‌ها و سال‌های اول زندگی، هر لمس، حرکت و ارتباط عاطفی در زندگی یک کودک، بر چگونگی تکامل مغز تأثیر می‌گذارند. عمده دوره تکامل مغز طی هشت سال ابتدای زندگی، اتفاق می‌افتد و پایه ای برای عملکرد هوشی، هیجانی، عاطفی، فیزیکی و اجتماعی کودک می‌شود. تجارب کودک طی این مدت زیربنایی برای یادگیری‌های بعدی، تحصیلات و مهارت‌های اجتماعی می‌باشد.

از زمان نخستین تقسیم سلولی جنین، تکامل مغز حرکتی موزون میان ژن‌ها و محیط است، در حالی که ژن‌ها مراحل تکامل طبیعی را در مغز برنامه‌ریزی می‌کنند، کیفیت این تکامل توسط عوامل محیطی تعیین می‌شود. چنین عواملی نظیر تغذیه مناسب، سلامت کافی، محیطی امن و سرشار از محبت، بازی و ... به شیوه‌ای ظریف در شکل‌گیری مغز کودک و توانمندی‌های وی در آینده، مؤثرند.

دوران کودکی، دارای ظرایف پیچیده‌ای است که نمی‌توان به‌راحتی به کشف و درک لایه‌های عمیق آن دست یافت. برای شناخت این دوران، گفت‌وگو تنها می‌توان از خود کودکان در موردش آموخت.

کودکان، یگانه و منیاتوری از انسانیت و انعطاف‌پذیری‌اند. آنان به شیوه‌ای خلاقانه با جهان اطراف خود مواجه می‌شوند و تمایل ذاتی به رشد و بالندگی دارند.

زبان طبیعی آنان تنها بازی است و برای این که به سلامت بزرگ شوند لازم نیست تنها نوشتن و خواندن بیاموزد. آن‌ها قطعاً نیاز دارند، بدانند که چگونه بازی کنند.

بازی کودکان، صرفاً تفریح و سرگرمی نیست بلکه سرشار از معنا است. می‌توان به دنیای عاطفی آنان با بازی راه پیدا کرد و ارتباطی قوی با رازهای ذهنی آنان برقرار نمود.

دغدغه شخصی کودکان تنها حیرت است و تماشا، حیرت از شناخت جهان هستی و آدمیان آن تنها شیوه موجود در رویارویی با این جهان، برای کودک خلق بازی است و این همه پنجره ارتباطی دنیای کودکانه با واقعیت بیرونی زندگی و تنها فرصت پرورش خلاقیت ناب در ذهن یک انسان خردسال و کودک است.

بازی، پاک‌ترین و روحانی‌ترین تجربه در تمام دوران کودکی بشر است. به گونه‌ای که یک تصویر پیشین و یا تقلیدی از زندگی آینده اوست.

بازی، همه آن رضایت درونی، لذت و آزادی است که یک کودک در زندگی‌اش تجربه می‌کند و از بودن خویش احساسی ارزشمند پیدا می‌کند.

یادمان باشد کافی نیست کودکی فقط شکمش سیر، جایش تمیز و محیطش گرم باشد. پرندگان پرواز می‌کنند، ماهی‌ها شنا می‌کنند و بچه‌ها بازی می‌کنند.

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| فصل ۱: تعاریف و نظریه‌های بازی.....                        | ۹  |
| تعریف بازی.....                                            | ۹  |
| بازی فعال و بازی ایستا.....                                | ۱۴ |
| بازی کودکان را جدی بگیریم.....                             | ۱۵ |
| نظریه‌های بازی.....                                        | ۱۷ |
| گروس: ارزش انطباقی.....                                    | ۱۷ |
| فروید: بازی وسیله‌ای است برای کامروایی.....                | ۱۷ |
| اریکسون: بازی به عنوان درمان.....                          | ۱۸ |
| پیاژه: بازی برای درون‌سازی و تحکیم.....                    | ۱۸ |
| طبقه‌بندی بازی‌ها از دیدگاه سایر روان‌شناسان.....          | ۱۹ |
| مشخصه‌های بازی کودکان.....                                 | ۲۴ |
| مراحل رشد بازی در کودکان.....                              | ۲۵ |
| مرحله اول: تولد تا سه سالگی.....                           | ۲۵ |
| مرحله دوم: سه تا شش سالگی.....                             | ۲۶ |
| مرحله سوم: ۶ تا ۱۲ سالگی.....                              | ۲۷ |
| چهار دوره بازی.....                                        | ۲۷ |
| بازی در جریان افزایش سن کودک.....                          | ۲۸ |
| بازی و سازگاری اجتماعی کودک.....                           | ۲۹ |
| اثرات شناخته شده بازی بر سلامت.....                        | ۲۹ |
| دیدگاه‌های دانشمندان اسلامی در زمینه بازی.....             | ۳۰ |
| نظریه‌های سنتی در مورد بازی کودکان.....                    | ۳۳ |
| فصل ۲: فواید بازی و ترویج بازی‌های سالم.....               | ۳۹ |
| نقش حیاتی بازی در آموزش‌های دوران کودکی.....               | ۳۹ |
| ماهیت بازی.....                                            | ۴۰ |
| پیشرفت بازی.....                                           | ۴۴ |
| فواید اجتماعی، احساسی، و فکری بازی.....                    | ۴۷ |
| فقدان بازی و سلامت کودکان.....                             | ۵۲ |
| ترویج بازی‌های سالم در کلاس‌های پیش‌دبستانی و مهدکودک..... | ۵۴ |

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| ۵۸.....  | انجام بازی‌های سالم در خانه                              |
| ۶۲.....  | <b>فصل ۳: محیط بازی و انواع بازی‌های سالم</b>            |
| ۶۲.....  | مشخصات فضای بازی کودکان در پارک‌ها                       |
| ۶۵.....  | الف) پوشش گیاهی (تاج و برگ درختان)                       |
| ۶۷.....  | ب) محیط پارک، آرامش آب و حیوانات                         |
| ۶۹.....  | ج) هدف پارک رفتن و تعداد دفعات پارک رفتن                 |
| ۷۰.....  | انواع بازی کودکان                                        |
| ۷۰.....  | بازی‌های جسمی                                            |
| ۷۰.....  | بازی‌های تقلیدی                                          |
| ۷۲.....  | بازی‌های نمایشی                                          |
| ۷۴.....  | بازی‌های نمادین                                          |
| ۷۷.....  | بازی‌های تخیلی                                           |
| ۸۰.....  | وسایل و لوازمی که به کودکان در بازی‌های تخیلی کمک می‌کند |
| ۸۰.....  | وسایل لازم برای بازی‌های تخیلی                           |
| ۸۰.....  | بازی‌های آموزشی                                          |
| ۸۱.....  | بازی‌های ورزشی                                           |
| ۱۰۵..... | بازی‌های رایانه‌ای و تأثیرات آنها در کودکان و نوجوانان   |
| ۱۰۶..... | عوارض نامطلوب ناشی از بازی‌های رایانه‌ای                 |
| ۱۱۵..... | مزایای بازی‌های رایانه‌ای                                |
| ۱۱۷..... | <b>فصل ۴: فعالیت‌های حرکتی و ورزشی کودکان</b>            |
| ۱۱۷..... | بهبود کیفیت فعالیت‌های حرکتی کودکان                      |
| ۱۱۸..... | ورزش در سال‌های ابتدائی دبستان                           |
| ۱۱۹..... | چگونگی فعالیت‌های ورزشی کودکان                           |
| ۱۱۹..... | آسیب‌های ورزشی کودکان                                    |
| ۱۲۰..... | ورزش در سنین ۱۱ الی ۱۴ سالگی                             |
| ۱۲۱..... | خصوصیات جسمانی و روانی اجتماعی نوجوانان                  |
| ۱۲۲..... | کیفیت فعالیت حرکتی در سنین ۱۱ تا ۱۴ سالگی                |
| ۱۲۳..... | مرحله تخصصی شدن ورزش در ۱۵ تا ۱۸ سالگی                   |
| ۱۲۴..... | خصوصیات جسمانی و روانی در مراحل تخصصی شدن                |
| ۱۲۴..... | کیفیت فعالیت‌های حرکتی در سنین ۱۵ تا ۱۸ سالگی            |
| ۱۲۷..... | چگونگی استفاده از تمرین هوازی در کودکان                  |
| ۱۲۸..... | کیفیت فعالیت‌های حرکتی کودکان                            |

|                 |                                                               |
|-----------------|---------------------------------------------------------------|
| ۱۲۹.....        | ورزش کودکان از دیدگاه دانشمندان                               |
| ۱۳۱.....        | افکار غلط نسبت به بازی                                        |
| <b>۱۳۲.....</b> | <b>فصل ۵: نظارت بر بازی و اسباب بازی های کودکان و لزوم آن</b> |
| ۱۳۲.....        | لزوم نظارت اولیاء بر بازی کودکان                              |
| ۱۳۴.....        | بازی و نقش آن در رشد شخصیت کودکان                             |
| ۱۳۷.....        | رشد هوشی                                                      |
| ۱۴۰.....        | رشد اجتماعی                                                   |
| ۱۴۱.....        | رشد اخلاقی                                                    |
| ۱۴۲.....        | رشد جسمی                                                      |
| ۱۴۳.....        | تمیز کردن اسباب بازی های کودکان و مشخصات اسباب بازی ها        |
| ۱۵۱.....        | نکات قابل توجه در هنگام تهیه اسباب بازی                       |
| ۱۵۹.....        | رابطه بین بازی و بلوغ اجتماعی کودکان                          |
| ۱۶۳.....        | بازی با کودکان                                                |
| ۱۶۷.....        | اسباب بازی های خطر آفرین                                      |
| ۱۷۰.....        | راهنمای تهیه اسباب بازی کودک                                  |
| ۱۷۱.....        | نکاتی درباره تهیه و نگهداری اسباب بازی                        |
| <b>۱۷۴.....</b> | <b>فصل ۶: بازی و رشد و تکامل توانمندی های کودکان</b>          |
| ۱۷۴.....        | بازی، حیات کودک                                               |
| ۱۷۵.....        | بازی و شناخت                                                  |
| ۱۷۷.....        | بازی و گویش                                                   |
| ۱۷۸.....        | بازی و نظم                                                    |
| ۱۷۸.....        | فواید عاطفی                                                   |
| ۱۸۰.....        | فواید اجتماعی                                                 |
| ۱۸۱.....        | فواید فیزیکی                                                  |
| ۱۸۲.....        | نقش عروسک در بهداشت روانی کودک                                |
| ۱۸۶.....        | عوامل مؤثر در بازی کودکان                                     |
| ۱۸۶.....        | تأثیر سن                                                      |
| ۱۸۹.....        | تأثیر جنس                                                     |
| ۱۹۱.....        | تأثیر محیط                                                    |
| ۱۹۲.....        | تأثیر هوش                                                     |
| ۱۹۹.....        | چهره های بازی                                                 |
| ۲۰۲.....        | طراحی اتاق بازی                                               |

|          |                                                                     |
|----------|---------------------------------------------------------------------|
| ۲۰۳..... | فواید گل بازی کودکان.....                                           |
| ۲۰۶..... | چه نوع بازی‌هایی مناسب کودک است؟.....                               |
| ۲۱۰..... | محرومیت از بازی.....                                                |
| ۲۱۳..... | <b>فصل ۷: بازی درمانی.....</b>                                      |
|          | جایگاه بازی درمانی در آموزش مهارت‌ها و درمان اختلالات رفتاری کودکان |
| ۲۱۳..... | .....                                                               |
|          | اهمیت محل بازی کودکان و تأثیر مثبت چشمه‌های مصنوعی در محل بازی      |
| ۲۱۸..... | کودکان.....                                                         |
| ۲۱۹..... | خصوصیات ضروری محیط بازی کودک.....                                   |
| ۲۱۹..... | استفاده از طبیعت.....                                               |
| ۲۲۰..... | ساخت چشمه‌های طبیعی در محل بازی و پارک‌ها.....                      |
| ۲۲۲..... | نکات ایمنی محل بازی کودکان.....                                     |
| ۲۲۴..... | آب بازی و جاذبه سحرآمیز آن برای کودکان.....                         |
| ۲۲۴..... | رشد توانایی‌ها و مهارت‌های مختلف کودکان از راه آب بازی.....         |
| ۲۳۲..... | مکان آب بازی.....                                                   |
| ۲۳۲..... | رعایت نکات ایمنی در آب بازی.....                                    |
| ۲۳۵..... | رعایت قوانین و مقررات در آب بازی کودکان.....                        |
| ۲۳۵..... | راه‌های بازی با آب.....                                             |
| ۲۳۷..... | بردن کودک به استخر.....                                             |
| ۲۳۸..... | دنیای پرنیایی بازی کودکان را خراب نکنیم.....                        |
| ۲۴۳..... | روش‌های تربیتی والدین.....                                          |
| ۲۴۵..... | عروسک بازی.....                                                     |
| ۲۵۲..... | تأثیر و نقش بازی والدین با کودکان.....                              |
| ۲۵۸..... | نقش درمانی بازی.....                                                |
| ۲۶۰..... | کاربرد و اصول بازی درمانی.....                                      |
| ۲۶۶..... | نقش بازی در شادی و مسئولیت‌پذیری کودکان.....                        |