



همکاری راهبردی ERASMUS + VET

- IENE 8 توانمندسازی خانواده‌های مهاجر و پناهجو از طریق آموزش مهارت‌های والدگری

ابزار آموزشی فشرده شماره ۴۳.

کودک سالم

نویسندگان:

کریستینا سامارتزی و اورانیا ساکلاراکی

سازمان پزشکان جهان، یونان - هیأت یونانی

اوت ۲۰۱۹



National and Kapodistrian  
University of Athens



منابع مالی این پروژه با کمک کمیسیون اروپا تأمین شده‌اند.  
این اثر صرفاً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های نویسنده یا نویسندگان است و کمیسیون اروپا مسئولیت کاربردهای احتمالی  
اطلاعات ارائه‌شده در آن را به عهده نمی‌گیرد.



Erasmus+

عنوان: ۴,۲. کودک سالم (۲ تا ۶ سالگی).....	3
اهداف آموزشی.....	3
منظور از کودک سالم چیست؟.....	3
نکات کلیدی.....	4
فعالیت.....	4
تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده.....	4
خودارزیابی.....	5
منابع.....	5

1. اولین هدف این پودمان آموزشی فشرده معرفی و جوه کلیدی فرایند پرورش کودکان سالم دو تا شش ساله است.
2. دومین هدف آن نیز تعیین اصول زیربنایی فرایند شناسایی عناصر اصلی سلامت کودکان دو تا شش ساله، از جمله سلامت روانی‌شان، است.
3. هدف سوم این درس فشرده افزایش آگاهی درباره جوانب مختلف فرایند پرورش کودکان سالم در جوامع پناهجو و مهاجر است.

## منظور از کودک سالم چیست؟

داشتن سبک زندگی سالم، تغذیه مطلوب و فعالیت فیزیکی به کودکان کمک می‌کنند تا: (الف) استخوان‌هایی قوی و مستحکم داشته باشند، (ب) رشدی سالم را تجربه کنند، (ج) تمرکزشان را در مدرسه ارتقا دهند، (د) وزنی سالم داشته باشند و (ه) هشیار و فعال باشند. سبک زندگی ناسالم در دوران کودکی عواقبی را به دنبال دارد که در مراحل بعدی رشد بروز می‌یابند. برخی از این عواقب عبارتند از: (الف) دیابت نوع دو، (ب) فشار خون و کلسترول بالا، (ج) برخی از انواع سرطان، (د) بیماری‌های قلبی، (ه) سکنه قلبی، (و) بیماری‌های مفاصل و مشکلات تنفسی و (ز) اضافه‌وزن و چاقی.

اگر سلامت خودتان و فرزندان‌تان برای‌تان مهم است باید بین تغذیه سالم و فعالیت بدنی تعادل مطلوب را برقرار کنید. (خانواده‌ها و متخصصان حوزه سلامت و درمان باید به درکی درست از برخی مسائل مهم و کلیدی دست یابند تا بتوانند به ارتقای سلامت و تندرستی کودکان، از زمان تولد تا نوجوانی و جوانی، کمک کنند.

پروژه 8 IENE، به دلیل اهمیت مسائل این حوزه در برنامه‌های توانمندسازی والدین مهاجر و پناهجو از طریق آموزش‌های والدگری، درسی جداگانه را به آن اختصاص داده است.

تقویت رشد سالم: دوران کودکی اولیه - دو تا شش سالگی. در ابتدای دوره رشد، درک کودک از جهان، انسان‌ها و اشیاء به آنچه می‌تواند ببیند، بشنود، احساس کند و به‌صورت فیزیکی در آن دست داشته باشد محدود می‌شود. در پایان دوران کودکی اولیه، فرایند تفکر از «حال» و «اینجا» فراتر می‌رود و استفاده از نمادهای ذهنی و تخیل را نیز در بر می‌گیرد. هدف نوزاد یادگیری مهارت حرکت است. حرکت برای کودکان فعال به معنای کاوش و افزایش استقلال است. در دو سالگی، کودک شروع به استفاده از هنر تقلید می‌کند و، در همین راستا، به تکرار صداهای آشنا و حرکات فیزیکی بدن می‌پردازد. کودک شش‌ساله اکثر قواعد پیچیده زبان‌هایی را که در محل زندگی‌اش استفاده می‌شوند یاد گرفته است و می‌تواند افکار و نظراتش را به‌شکلی اثربخش به اطلاع دیگران برساند.

رشد کودک در دوران دو تا شش سالگی چگونه است؟ سنین دو تا شش سالگی را اغلب سنین پیش‌دبستانی می‌نامند. طی این سال‌ها، کودکان از نوپایانی دست‌وپاچلفتی به کاشفانی سرزنده تبدیل می‌شوند که علاقه زیادی به کاوش در دنیای پیرامون‌شان دارند. حوزه‌های اصلی رشد کودک عبارتند از: رشد فیزیکی. طی این سال‌ها، کودک قوی‌تر می‌شود و شروع به قد کشیدن و خوش‌اندام‌تر شدن می‌کند. رشد شناختی. کودکان این گروه سنی گام‌های بزرگی را برای تقویت توانایی تفکر و استدلال‌شان بر می‌دارند. در این سال‌ها، کودکان نامه نوشتن، شمارش و رنگ‌ها را یاد می‌گیرند. رشد هیجانی و اجتماعی. کودکان دو تا شش ساله به‌تدریج روش‌های مدیریت احساسات‌شان را یاد می‌گیرند. در شش سالگی، کودکان اهمیت زیادی برای دوستان‌شان قائل می‌شوند. زبان. در دو سالگی، اکثر کودکان می‌توانند حداقل ۵۰ کلمه را بیان کنند. کودکان شش‌ساله ممکن است چندین هزار کلمه را بلد باشند و بتوانند وارد مکالمه شوند و برای دیگران داستان تعریف کنند. رشد حسی و حرکتی. اکثر کودکان دو ساله می‌توانند به آهستگی از پله‌ها بالا بروند، توپ را شوت کنند و خطوطی ساده را، با استفاده از مداد، بکشند. اکثر کودکان شش ساله می‌توانند خودشان لباس بپوشند و لباس‌شان را بیرون بیاورند و بعضی از حروف بزرگ و کوچک را هم بنویسند. سرعت رشد و کسب مهارت در کودکان مختلف متفاوت است. رشد کودک ممکن است در بعضی حوزه‌ها مانند زبان جلوتر از سنش و در بعضی حوزه‌های دیگر نیز عقب‌تر از سنش باشد. این مسأله کاملاً طبیعی است. اگر بدانید چه شرایطی برای کودکان سنین مختلف عادی است، زودتر مشکلات احتمالی را پیدا می‌کنید و احساس بهتری از عملکرد فرزندان دارید.

چرا مراجعات منظم به پزشک ضروری است؟ در سنین دو تا شش سالگی، کودکان معمولاً چندین بار برای انجام معاینات منظم پزشکی به پزشک مراجعه می‌کنند. این معاینات نقشی مهم در شناسایی مشکلات دارند و به شما اطمینان می‌دهند رشد فرزندان طبق انتظار بوده است. در برخی نواحی، کودک ممکن است برای انجام معاینات پزشکی منظم و مصون‌سازی به پرستاران عمومی مراجعه کنند. طی این مراجعات، پزشک: کودک را معاینه می‌کند؛ واکسن‌های لازم را به کودک تزریق می‌کند، پس از وزن کردن و اندازه‌گیری قد کودک، اعداد به‌دست‌آمده را با اعداد مربوط به همسالان او مقایسه می‌کند؛ سؤال‌هایی را درباره رفتار کودک و خانواده‌تان می‌پرسد؛ سؤال‌اتی را درباره دوستان یا فعالیت‌های محبوب کودک مطرح می‌کند. معاینات پزشکی منظم فرصت خوبی برای صحبت کردن با پزشک درباره نگرانی‌های مربوط به سلامت، رشد و رفتار کودک است. در فواصل زمانی بین مراجعات به پزشک، سؤال‌اتی را که می‌خواهید از پزشکتان بپرسید یادداشت کنید.

در چه شرایطی باید با پزشک تماس بگیریم؟ هر زمان که نگران سلامت فیزیکی یا هیجانی کودکتان شدید، با پزشکتان تماس بگیرید. در صورت مشاهده این موارد، حتماً با پزشک تماس بگیرید: عقب افتادن از نقاط عطف رشد پیش‌بینی‌شده، ثابت نبودن سرعت رشد، از دست دادن مهارت‌هایی که پیش از این استفاده می‌شده‌اند (حرف زدن، دویدن و...)، پرخاشگری، خشونت یا بدبازی غیرعادی و عملکرد ظاهری نامطلوب بدون وجود عامل ملموس و مشخص.

چگونه می‌توانید، طی این سال‌ها، به کودکتان کمک کنید؟ آشنایی با برخی رفتارهای قابل‌انتظار این دوره سنی، که با تغییرات سریع همراه است، اهمیت بسیاری دارد. کج‌خلفی‌ها، مکیدن انگشت شست و کابوس از جمله مشکلات رایج کودکان این گروه سنی هستند. اگر بدانید چه چیز انتظاراتان را می‌کشد صبورتر خواهید بود و بهتر می‌توانید لحظات استرس‌زا را پشت سر بگذارید. بهترین کاری که می‌توانید برای کودکتان انجام دهید ابراز عشق و محبت به اوست. البته، راه‌های متعدد دیگری نیز برای کمک به فرایند رشد و یادگیری کودکان در دوران پیش‌دبستانی وجود دارند. غذاهای سالم را در اختیار کودکتان قرار دهید. مقدار زیادی میوه، سبزیجات و خوراکی‌های سالم در خانه نگه دارید. زمانی را برای فعالیت کودکتان تعیین کنید. میزان ساعات تماشای تلویزیون یا کار کردن با کامپیوتر را به کمتر از یک‌ساعت برای کودکان دو تا چهار ساله و دو ساعت یا کمتر برای کودکان بزرگ‌تر از چهار سال محدود کنید. برای کودکتان کتاب بخوانید و با او صحبت کنید. با این کار: به کودکتان در یادگیری زبان کمک می‌کنید و ذهنش را به روی ایده‌های جدید می‌گشایید؛ به کودکتان کمک می‌کنید به اندازه کافی استراحت کند؛ مهارت‌هایی همچون

لباس پوشیدن یا استفاده از دستشویی را به او یاد می‌دهید، محدودیت‌هایی را تعیین می‌کنید که به حفظ ایمنی و امنیت کودکان کمک می‌کنند و فرصت اکتشاف را هم برایش فراهم می‌آورند.

خواب. ۱ تا ۳ سالگی: ۱۲ تا ۱۴ ساعت در روز. با ورود کودک از یک سالگی به ۱۸ تا ۲۱ ماهگی، تعداد وعده‌های خواب صبحگاهی و عصرگاهی او کاهش می‌یابد و، در نهایت، کودک فقط یک بار در روز می‌خوابد. کودکان نوپا به ۱۴ ساعت خواب در روز نیاز دارند. اما واقعیت این است که این کودکان معمولاً فقط ۱۰ ساعت در روز می‌خوابند. اکثر کودکان ۲۱ تا ۳۶ ماهه همچنان به یک وعده خواب در ساعات روز نیاز دارند. مدت زمان این وعده خواب بین یک ساعت و سه ساعت و نیم متغیر است. این کودکان معمولاً بین ساعات ۷ تا ۹ شب به رختخواب می‌روند و بین ساعات ۶ تا ۸ صبح هم از خواب بیدار می‌شوند. ۳ تا ۶ سالگی: ۱۰ تا ۱۲ ساعت در روز. کودکان این گروه سنی معمولاً بین ساعات ۷ و ۹ شب به رختخواب می‌روند و تقریباً بین ساعات ۶ و ۸ صبح از خواب بیدار می‌شوند. از این نظر، این گروه سنی هیچ تفاوتی با گروه سنی کوچکتر از خود ندارد. اکثر کودکان سه‌ساله هنوز در ساعات روز می‌خوابند. این روند در کودکان پنج‌ساله مشاهده نمی‌شود. مدت زمان این خواب‌ها به تدریج کوتاه‌تر می‌شود. مشکلات جدید خواب معمولاً تا بعد از سه‌سالگی بروز نمی‌یابند.

ارتقای سلامت دهان و دندان. سلامت دهان و دندان نقشی مهم در سلامت عمومی و تندرستی نوزادان، کودکان و نوجوانان دارد. سلامت دهان و دندان طیفی گسترده از مسائلی را پوشش می‌دهد که با ارتقای سلامت و پیشگیری از بیماری‌ها سر و کار دارند. پوسیدگی دندان‌ها، سلامت بافت‌های اطراف دندان‌ها (لثه‌ها)، رشد و تراز استخوان‌های صورت، فک‌ها و دندان‌ها، سایر بیماری‌ها و عارضه‌های دهانی و دندانی و آسیب یا جراحت دهان و دندان از جمله این مسائل هستند. سلامت دهان و دندان موضوعی مهم است که نیاز به توجه و نظارت مستمر از سوی متخصصان مراقبت‌های درمانی دارد. پوسیدگی‌های دندان در دوران کودکی قابل‌پیشگیری هستند و بیماری‌های عفونی مسری نیز توسط باکتری‌هایی (استرپتوکوک موتانس یا استرپتوکوک سوبرینوس) ایجاد می‌شوند که پلاک‌هایی را روی سطح دندان ایجاد می‌کنند. باکتری‌ها در مواجهه با شکر موجود در غذاها و نوشیدنی‌ها واکنش نشان می‌دهند و به اسیدهایی تبدیل می‌شوند که مینای دندان را حل می‌کند و، از این طریق، به پوسیدگی دندان می‌انجامد.

تشویق به فعالیت فیزیکی. فعالیت فیزیکی یکی از مؤلفه‌های ضروری سبک زندگی سالم است و، در شرایط ایده‌آل، از همان دوران نوزادی آغاز می‌شود و تا آخر عمر ادامه می‌یابد. فعالیت فیزیکی منظم حجم توده بدون چربی بدن را افزایش می‌دهد، ماهیچه‌ها را تقویت می‌کند و سبب استحکام استخوان‌ها و ارتقای سلامت فیزیکی می‌شود. فعالیت فیزیکی به تقویت سلامت روانی کمک می‌کند، می‌تواند موجب افزایش عزت نفس و ظرفیت یادگیری شود و در تقویت توانایی کودکان و نوجوانان در مدیریت استرس مؤثر است. والدین باید، از همان آغاز زندگی کودک، بر فعالیت فیزیکی او تأکید داشته باشند. در سال‌های اخیر، افزایش قابل‌توجه موارد اضافه‌وزن و چاقی در کودکان باعث افزایش توجه به اهمیت فعالیت فیزیکی شده است. فعالیت فیزیکی منظم، در کنار استفاده از رژیم غذایی غنی و متعادل، لازمه پیشگیری از اضافه‌وزن در کودکان است.

تشویق به تغذیه سالم. رشد سریع از جمله ویژگی‌های بارز دوران نوزادی، کودکی و نوجوانی است. سلامت و رشد همه کودکان و نوجوانان به تغذیه سالم وابسته است. هر گونه اختلال در تغذیه می‌تواند اثرات مخرب ماندگاری بر ظرفیت و میزان رشدشان بگذارد. رشد فیزیکی، الزامات رشد، نیازهای تغذیه و الگوهای تغذیه ممکن است طی هر مرحله از رشد بسیار متفاوت باشند. در سال‌های اخیر، افزایش قابل‌توجه موارد اضافه‌وزن و چاقی در کودکان باعث افزایش توجه متخصصان حوزه سلامت و مراقبت‌های درمانی و والدین به اهمیت تغذیه شده است.

مصون‌سازی. همه کودکان و والدین‌شان باید از خدمت مصون‌سازی برخوردار باشند. مطب‌های پزشکان عمومی و ادارات ثبت اطلاعات سلامت کودکان اطلاعات کودکان زیر پنج سال را ثبت می‌کنند و از خانواده‌ها برای انجام اقدامات مصون‌سازی دعوت به عمل می‌آورند. این نهادها اطلاعات مربوط به واکنش‌های شدید کودکان به داروها را در پرونده عمومی‌شان درج می‌کنند. در صورت نیاز، برنامه‌ریزی‌های محلی نیز با هدف کمک به خانواده‌های حاشیه‌نشین یا در معرض ریسک (شامل پناهجویان، بی‌خانمان‌ها، خانواده‌های مسافر، مادران کم‌سن‌وسال و کسانی که اطلاعات‌شان را نزد پزشکان عمومی ثبت نکرده‌اند یا تازه‌وارد هستند) انجام می‌شوند.

## نکات کلیدی

- وجوه کلیدی و مهم مفهوم کودک سالم
1. سلامت فیزیکی عمومی
  2. رشد هیجانی، رفتاری و اجتماعی
  3. رشد فیزیکی
  4. شکل‌گیری گفتار و یادگیری زبان
  5. مهارت‌های خودمراقبتی و استقلال
  6. مصون‌سازی

لطفاً، به ارائه پاورپوینت مربوط به این درس فشرده مراجعه کنید.

## فعالیت

سؤالاتی درباره رشد کودکان سالم

1. رشد هیجانی چیست؟
2. چطور می‌توانم به رشد فرزندم کمک کنم؟

## تأملی بر یکی از مسائل مهم مطرح در این ابزار آموزشی فشرده

جواب‌های‌تان به سؤال‌های بالا را در این قسمت بنویسید.

## خودارزیابی

فرزند شما کودکی دو تا شش ساله است. در چه شرایطی باید با پزشک تماس بگیرید؟

## منابع

1. ۱۰ عنصر کلیدی تأثیرگذار بر فرایند پرورش کودکان سالم:  
<https://www.pretendcity.org/raising-healthy-children/>
2. کودکان سالم:  
<https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/faqs/what-is-healthy.aspx>
3. لینک‌های مفید در زمینه سلامت کودکان:  
<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/ta3612#ta6552>
4. برنامه کودک سالم:  
[https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/167998/Health\\_Child\\_Programme.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/167998/Health_Child_Programme.pdf)
5. دستورالعمل آینده‌های روشن:  
<https://brightfutures.aap.org/materials-and-tools/guidelines-and-pocket-guide/Pages/default.aspx>
6. رشد سالم:  
[https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BF4\\_HealthyDevelopment.pdf](https://brightfutures.aap.org/Bright%20Futures%20Documents/BF4_HealthyDevelopment.pdf)
7. دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی درباره سلامت کودک:  
[https://www.who.int/publications/guidelines/child\\_health/en/](https://www.who.int/publications/guidelines/child_health/en/)
8. دستورالعمل سازمان بهداشت جهانی برای پرورش کودکان سالم:  
<https://www.who.int/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>

جواب سؤال‌های بخش فعالیت:

شماره سؤال	جواب
۱	رشد هیجانی فرایندی است که طی آن احساسات‌مان شکل می‌گیرند و راه مدیریت آن‌ها را یاد می‌گیریم. غم، ترس، خشم و شادی رایج‌ترین احساسات انسان‌ها هستند. همه کودکان نیازهایی هیجانی دارند. تأمین این نیازها یکی از مهم‌ترین وظایف والدین یا مراقبین است. کودکان دو تا شش ساله به‌تدریج روش‌های مدیریت احساسات‌شان را یاد می‌گیرند. برای مثال، اگر اسباب‌بازی را از کودک نوبای‌تان بگیرید، عصبانی می‌شود و کج‌خلقی می‌کند. کودکی که به بلوغ هیجانی می‌رسد یاد می‌گیرد خشمش را به روش‌های دیگر نیز بیان کند. هیجانات اخلاقی به‌تدریج در کودکان شکل می‌گیرند و کودکان، در صورت ارتکاب اشتباه، احساس شرم یا گناه می‌کنند. در صورتی که اتفاق بدی بیافتد، کودکان ممکن است، بدون هیچ دلیل منطقی، خود را مسئول بدانند. با ابراز محبت و عشق و صحبت کردن درباره احساسات، به کودک اطمینان خاطر بدهید. کودکان همیشه نمی‌توانند کلمات مناسبی برای بیان احساسات‌شان پیدا کنند.
۲	می‌توانید، با ابراز عشق و محبت، صحبت کردن، خواندن کتاب و دادن فرصت بازی، به رشد کودک‌تان کمک کنید. تعیین مرزها و محدودیت‌ها نیز در این زمینه مهم است. مهم‌ترین وجوه رشد کودک عبارتند از: رشد فیزیکی، رشد شناختی، رشد هیجانی و اجتماعی، یادگیری زبان، رشد حسی، تقویت رابطه والد و کودک و رفتن به مدرسه.

حتی در شرایطی که سرعت رشد کودک طبق انتظارات است، به علانمی که ممکن است نشان‌دهنده تأخیر رشد باشند توجه داشته باشید. هر چه این علانم را زودتر شناسایی کنید، فرصت بهتری برای درمان کودکتان در اختیار خواهید داشت و می‌توانید از مشکلات بلندمدت پیشگیری کنید یا آن‌ها را به‌حداقل برسانید. به‌صورت کلی، در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر، با پزشک صحبت کنید:

- تأخیر کودک در رسیدن به نقاط عطف رشد پیش‌بینی‌شده.
- توقف رشد و افزایش نیافتن وزن طبق انتظار.
- از دست دادن توانایی انجام کارهایی که کودک تا پیش از این انجام می‌داده است (حرف زدن، دویدن و . . .).
- انجام کارهایی که به‌شدت شما را عصبانی یا کلافه می‌کنند و باعث می‌شوند نگران واکنش بعدی‌تان شوید.
- پرخاشگری، خشونت یا بدزبانی بیش از اندازه.
- عملکرد ظاهری نامطلوب بدون وجود عامل ملموس و مشخص. دوستان یا سایر مراقبین نیز ممکن است در بروز این شرایط دخیل باشند.