

کودک باهوش

بازی و ورزش

تألیف

دکتر مرتضی طاهری

عضو هیات علمی دانشگاه بین‌المللی امام خمینی قزوین

دکتر الهه عرب عامری

عضو هیات علمی دانشگاه تهران

حماسه خانی‌پور



نشر ورزش

کودک باهوش، بازی و ورزش

● تألیف: دکتر مرتضی طاهری، دکتر الهه عرب عامری، حماسه خانی‌پور	● ویراستار ادبی: ناصر فتوگرافی
● چاپ و صفحه‌آرایی: شهیر	● نوبت چاپ: اول - بهار ۱۳۹۱
● شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه	● قطع: وزیری - ۱۶۰ صفحه
● قیمت: ۷۵۰۰ تومان	● فهرست: ۶۷
● شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۵۷۹۶ - ۵۰ - ۶	● ناظر چاپ: مرتضی صادقی
● ناشر همکار: بامداد کتاب	● سرویس پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴
● صندوق پستی: ۱۳۱۴۵ - ۸۳۹	● «کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است»

جهت آگاهی از آخرین اخبار و اطلاعات کتاب‌های تازه منتشره، لطفاً وضعیت تحصیلی و رشته ورزشی خود را به شماره SMS ۳۰۰۰۷۴۲۴ بنویسید.

دفتر مرکزی: تهران، خیابان جمهوری، خیابان دانشگاه جویی، بن بست یکم، شماره ۱
مرکز توزیع: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، شماره ۱۰۰
تلفن: ۵ - ۶۶۴۸۱۲۴۳ نمابر: ۶۶۹۰۵۶۹۷
فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۲۸۸

سرشناسه: طاهری، مرتضی، ۱۳۶۰ -	رد پندبی کنگره: ۱۳۸۹ کی ۹۲ / ۱۳۱۳ RJ
عنوان و نام پدیدآور: کودک باهوش، بازی و ورزش / تألیف مرتضی طاهری، حماسه خانی‌پور.	شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۷۰۹۱۲
مشخصات نشر: تهران: ورزش، ۱۳۹۱.	
مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.: مصور.	
شابک: 978 - 600 - 5796 - 50 - 6	
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا	
موضوع: کودکان - رشد - نوزاد - تغذیه	
شناسه افزوده: خانی‌پور، حماسه، ۱۳۶۰ - عرب عامری، الهه	
رد پندبی دیویی: ۶۱۲/۶۵	

فهرست مطالب

۷	مقدمه مؤلفان
۹	فصل ۱- ورزش دوران بارداری
۱۰	مقدمه
۱۰	تمرینات ورزشی
۱۴	نقش تمرینات تنفسی در بارداری و زایمان
۱۴	تمرینات تنفسی در حین بارداری
۲۷	فصل ۲- تغذیه در دوران رشد
۲۸	اهمیت تغذیه دوران بارداری
۳۵	برنامه غذایی شیرخوار در ماه هشتم (دومین ماه شروع غذای کمکی)
۴۰	چاقی در کودکان
۴۷	فصل ۳- رشد و تکامل حرکتی و جسمانی در کودکان (پیش و پس از تولد)
۴۸	مقدمه
۴۸	ضرورت مطالعه رشد و تکامل حرکتی و جسمانی برای والدین
۵۸	حرکات نوزادان پس از تولد
۶۲	حرکات پایه‌ای
۶۷	نکات قابل توجه برای والدین
۶۸	استراتژی‌هایی جهت کمک به رشد حرکتی کودکان
۷۰	راه رفتن
۷۳	مسایل ناشی از تاخیر رشد حرکتی
۸۱	رشد جسمانی
۹۴	عوامل محیطی موثر بر نمو جسمی و بلوغ پس از تولد شامل

۹۹	فصل ۴- یادگیری در کودکان
۱۰۰	مقدمه
۱۰۰	تئوری‌های یادگیری
۱۰۱	تئوری‌های شناخت اجتماعی
۱۰۲	اهمیت یادگیری مهارت‌های حرکتی
۱۰۴	عوامل رشدی تاثیرگذار بر یادگیری
۱۰۶	روش‌های افزایش ظرفیت یادگیری در کودکان
۱۰۷	آیا استعداد، امری ذاتی است یا اکتسابی؟
۱۱۱	فصل ۵- اختلالات رشد و یادگیری در کودکان
۱۱۲	اختلالات رشدی
۱۳۱	مشکلات خاص یادگیری
۱۳۷	فصل ۶- تاثیر و نقش بازی و تمرینات ورزشی در رشد جسمانی- روانی کودک
۱۳۸	مقدمه
۱۳۹	عوامل موثر در بازی
۱۴۱	ارزش و اهمیت درمانی بازی
۱۵۳	طراحی بازی برای کودکان
۱۶۰	منابع

مقدمه مؤلفان

رشد و پرورش متناسب جنبه‌های مختلف جسمانی، عاطفی، شناختی و اجتماعی کودکان وظیفه اصلی والدین، مربیان و نهادهای آموزشی است. سعی و تلاش مؤلف در این کتاب بر این بوده است تا با پرداختن به تمام عواملی که می‌تواند بر سلامت جسمانی و روانی کودکان اثرگذار باشد، شما را در هرچه بهینه‌تر ساختن زندگی کودکان یاری کند. در این کتاب آموزشی، با استمداد از علوم فیزیولوژی، تغذیه، رشد و تکامل حرکتی، یادگیری و روان‌شناسی تلاش شده است تا شناخت بیشتری از ظرفیت‌های کودکان، قبل و پس از تولد حاصل شده تا در جهت مطلوب ساختن ابعاد رشدی کودک (جسمانی، روانی و عاطفی) شما را یاری دهد. فصل اول این کتاب تحت عنوان ورزش در دوران بارداری به تشریح اثرات فعالیت بدنی و ورزش در دوران بارداری پرداخته شده است و همچنین برنامه‌های مناسب تمرینی که می‌تواند برای سلامتی مادر و جنین مفید باشد؛ ارائه شده است. در فصل دوم، به اصول تغذیه‌ای مناسب در دوران رشد (دوران بارداری و پس از تولد) پرداخته شده و همچنین برخی برنامه‌های غذایی که می‌تواند بر رشد کودک تاثیر مثبت داشته باشد، ارائه شده است. در این فصل به دلایل چاقی در کودکان و راه‌های پیشگیری از آن نیز پرداخته شده است. در فصل سوم کتاب با عنوان رشد و تکامل جسمانی و حرکتی کودکان در قبل و پس از تولد، چارچوب و کالبد اصلی کتاب را تشکیل می‌دهد که اطلاعات بسیار جالبی را در زمینه بهداشت جسمانی و حرکتی زندگی کودکان فراهم می‌آورد. در این فصل تمام کسانی که به نوعی با آموزش و تمرین کودکان سر و کار دارند تنها با آگاهی از دانش نمو و رشد حرکتی می‌توانند برنامه‌های تمرینی را به طور صحیحی برای کودکان طراحی نمایند. فصل چهارم کتاب با عنوان یادگیری در کودکان به ارائه تئوری‌های یادگیری و روش‌های یادگیری در کودکان و ارتقاء کیفی آن می‌پردازد.

فصل پنجم اختلالات رشد و یادگیری در کودکان را در بر می‌گیرد و روش‌های جبرانی را

برای کودکانی که دچار این اختلالات هستند، عنوان می‌کند. در فصل ششم این کتاب تحت عنوان تاثیر و نقش بازی و تمرینات ورزشی در رشد جسمانی روانی کودک، سعی شده تا از منابع جدیدی برای ارایه مطالب استفاده شود که دانش آن برای شرایط آموزشی در مدارس یا کانون‌های ورزشی که به نوعی با کودکان سر و کار دارند، قابل استفاده باشد. با نگاهی گذرا به سرفصل‌های مندرج در کتاب، این شائبه ایجاد می‌گردد که چه ارتباط محتوایی میان برخی فصول (مثل ورزش در دوران بارداری، اختلالات رشد و یادگیری و...) و هوش کودک وجود دارد، اما بیان این نکته الزامی است که مسایلی همچون ورزش مادر، می‌تواند سهم بسزایی در رشد هوشی جنین پس از تولد داشته باشد و همین طور آگاهی از اختلالات رشدی و یادگیری کودکان می‌تواند مکانیسم عمل مطلوبی را در خصوص برنامه‌ریزی تمرینات مورد نیاز برای افزایش ظرفیت‌های شناختی کودک مهیا سازد. از آنجا که ارتباط و تعامل رشد شناختی و رشد حرکتی، جسمانی کودک تنگاتنگ بوده، بنابراین به صورت کاملی در قالب فصل پنجم به آن پرداخته شد.

در پایان امیدواریم، خوانندگانی که این مطالب را مطالعه می‌کنند، کاستی‌های آن را به دیده اغماض بنگرند و ما را از نظرات و انتقادهای سازنده خود بهره‌مند گردانند.

با آرزوی موفقیت

مرتضی طاهری - حماسه خانی‌پور