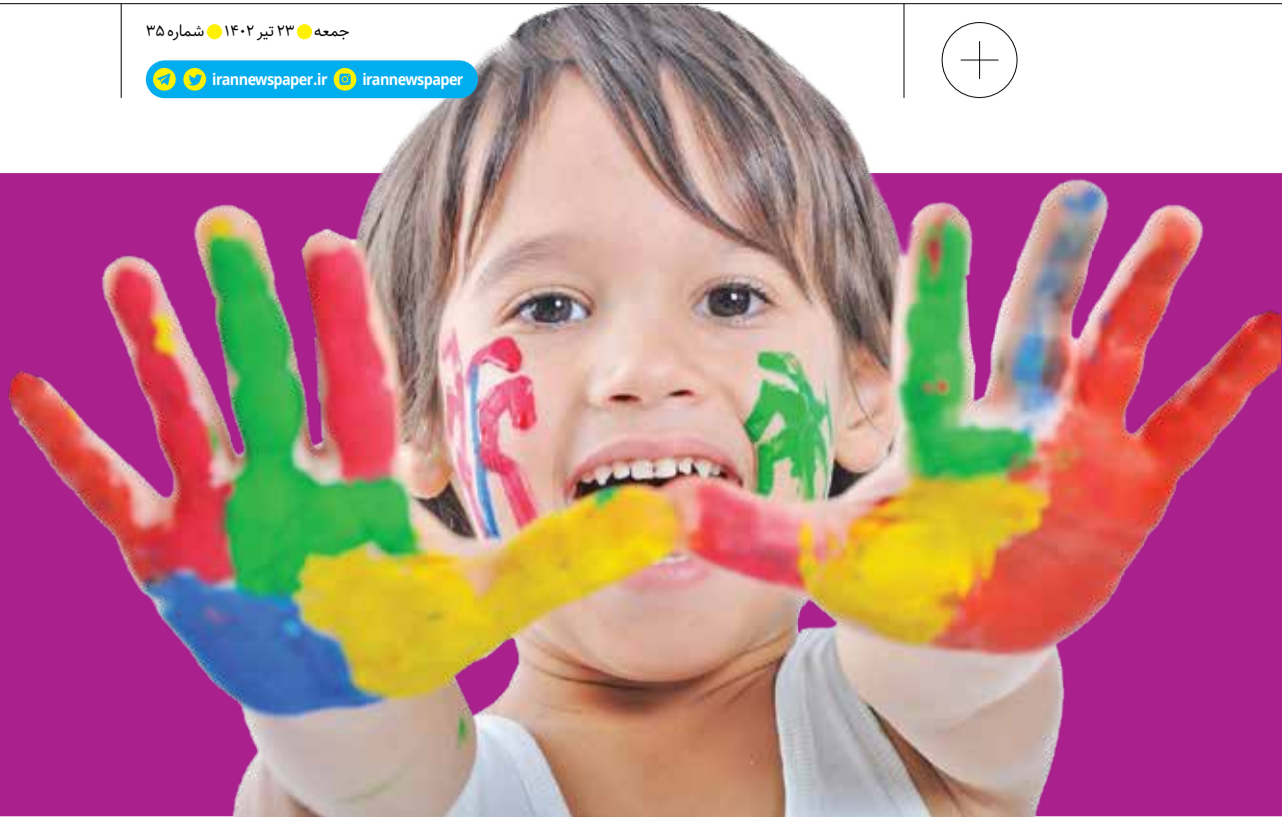




الهام اسماعیلی
نویسنده

از نیمه دوم خردادماه والدین با دو نگرانی عمده همراه می شوند؛ شروع امتحان ها و تمام شدن زمان مدرسه رفتن بچه ها. تیرماه اما دیگر تصمیم ها گرفته شده است؛ دقیقاً زمانی که بچه ها نفس راحتی می کشند که آخیش از صبح زود بیدار شدن خلاص شدیم، همان لحظه مامان محترم از گوشه آشپزخانه و با نگاهی عاقل اندر سقیه به فرزندان (برای رضایت حاکمیت در باب تعداد «فرزند بیشتر، زندگی شادتر») می نگرند که کور خواندید، برنامه ها برایتان چیده ام که روح تان هم خبر ندارد. مادرها با در دست گرفتن کارنامه به سمت مؤسسه های مختلف فرهنگی و باشگاه های ورزشی می روند و فرزند را در کلاس های مختلف ثبت نام می کنند تا زمان از دست نرود. مادرها عموماً در نقش سرورس حمل و نقل عمومی ظاهر شده و در تابستان بچه ها را از کارگاهی به کلاس دیگر و از باشگاه به استخر می برند و سعی در افزایش مهارت های همه جانبه فرزندشان اعم از جسمی و هوشی دارند. مدرسه های خصوصی که همزمان با پایان امتحان ها برنامه تابستانی خود را آماده کرده و در اختیار والدین قرار می دهند تا بچه ها و پول ها را از دست ندهند و باقی سال را نیز در کنار آنها بگذرانند. مجموعه های ورزشی این سال ها علاوه بر کارگاه های تک مثل فوتسال، فوتبال و والیبال، به صورت پانسیون نیز خدمات ارائه می دهند و ثبت نام در آنها با توجه به ظرفیت محدود سریع انجام می شود. پانسیون به این صورت که بین ۲ تا ۵ روز در هفته در ۲ تا ۴ رشته ورزشی - هنری ثبت نام انجام می دهند، همراه ناهار و سرورس رفت و برگشت و دیگر نیاز به جابه جایی بین باشگاه و کلاس مختلف نیست. شنا، فوتبال، والیبال و... را در بازه ۳ ماه تابستان تا حدی یاد می گیرند، انرژی های زیادشان را تخلیه می کنند و خسته به خانه برمی گردند.



برای تابستان چه کنیم؟

اوقات فراغت شان را به رسمیت بشناسیم



زبان در کشورمان در تمام طول سال های تحصیل بچه ها به طول می انجامد و نه تنها آنها را از آموختن زبان دوم مایوس می کند و می ترساند، بلکه او را کرخت و یکجانشین نیز می کند که فقط وظیفه خودش می داند از کلاسی به کلاسی دیگر برود.

این مسأله موجب شکل گیری یک ویژگی در بچه ها می شود و آنها را به یک موجود کلاس خوار تبدیل می کند که در تمام مراحل زندگی، علاقه دارند در کلاس های گوناگون شرکت کرده و حضور در آنها انگیزه و اعتماد به نفس کاذب می دهد.

برای یادگیری زبان ها، سازها و هنرهای مختلف دیر نمی شود، اما رشد استخوان ها، عضلات و جسم بچه ها در محدودیت زمانی است.

همان طور که از بدو تولد حجیم ترین و سنگین ترین بخش بدن نوزاد مغز او است و کودک بالاترین میزان رشد را تا سن ۳ سالگی دارد و بیشترین شبکه های عصبی تا حدود ۶ سالگی در مغز انسان شکل می گیرد و این به مرور کمتر می شود - نه اینکه مغز رشدی ندارد، نه! تمایل ما به یادگیری و استفاده از مغزمان کمتر می شود و به کارهای روتین رومی آوریم - رشد جسمی نیز محدودیت دارد و این جسم بیشتر از مغز ما برای حمل و نگهداری نیاز به مراقبت و توجه دارد. والدین آگاه تا قبل از بلوغ و حتی در زمان آن طوری برنامه ریزی کنند که منجر به افزایش قدرت بدنی فرزندشان شوند.

استخوان ها تنها با ورزش کردن و انجام کارهای فیزیکی منظم در روز رشد کرده و مستحکم می شوند. هر چه کودک تحرک بیشتری داشته باشد، رشدش نیز بیشتر خواهد بود. ورزش کردن را تنها به تابستان و تمام شدن مدرسه موقوف نکنید. این کودکان، آینده این سرزمین هستند که با داشتن بدنی سالم و سیستم ایمنی قوی تر، آمار ابتلا به انواع بیماری ها را کمتر خواهند کرد. کودکی فعال می تواند پایه و اساس یک زندگی با درد کمتر و طول عمر بیشتر باشد.

منظم داشته باشد، قدرت بدنی اش افزایش پیدا کرده و در نتیجه دیرتر به بیماری های استخوانی و بالطبع آن عضلانی مبتلا می شود.

سن ابتلا به بیماری های اسکلتی و دردهای ستون فقرات با توجه به کم تحرکی دانش آموزان بسیار پایین آمده و اغلب دبیرستانی ها به انواع کمردرد و پادرد مبتلا هستند.

در دوران مدرسه که زمان ورزش در آن کوتاه است و گاه با سایر درس ها جایگزین می شود، ضرورت داشتن تحرک و انجام فعالیت های بدنی را بیشتر حس می کنیم.

کودکان باید ورزش کنند. انجام ورزش های همگانی برای کودک و نوجوان ۷ تا ۱۴ سال از هر چیزی مهم تر است. نوجوان با داشتن بدن و تفکری سالم، همزمان بلوغ بهتری پیش رو خواهد داشت.

شرکت در کلاس های زبان که دیگر از بدو تولد شروع شده و بدون اینکه کودک یا نوجوان خودش ضرورت دانستن یک زبان دیگر را درک کند، به برنامه ثابت زندگی کودک و نوجوان تبدیل شده است.

با این انتخاب ها والدین بچه ها را مجبور به نشستن در کلاس های مختلف و فراگیری قواعد زبان دوم می کنند و این پروسه با تجاری شدن آموزش

مؤسسه های فرهنگی هم در زمینه های رشد فرهنگی - هنری، بویژه این روزها در زمینه پرورش فکر کودکان فعالیت دارند و آنجا نیز برنامه ها را به صورت پانسیون می چینند تا در تمام کارگاه ها ثبت نام و خیال والدین را در جمیع جهات راحت کنند. البته اگر هزینه ها اجازه این جور برنامه ریزی را به والدین بدهد و گرنه بچه مجبور است خودش را با هر آنچه دارد سرگرم کند. تلویزیون، تلفن همراه، دوچرخه، کوچه و... حالا به فرض که ما هزینه اش را داریم، این جور برنامه ریزی کردن خوب است و آیا لازم است تمام روز بچه ها را پر کنیم برای اینکه وقت شان را تلف نکنند و پای تبلت و تلویزیون عمرشان تباہ نشود؟

آیا با این کارها، برای رشد جسمی و پرورش مهارت های اجتماعی و هوش شان تلاش می کنیم؟ اگر مدام برای کودک و نوجوان مان برنامه ریزی کنیم و زمانی را برای او خالی نگذاریم تا اوقات فراغت نام گیرد و او خودش احساس نیاز کند و فکر کند به چه کاری علاقه دارد تا آن را انجام دهد، اصلاً معنای اوقات فراغت را می فهمد؟

با صحبت هایی که با چند مادر درباره نحوه تصمیم گیری و انتخاب کارگاه های تابستانی داشتم، اظهار داشتند علاقه فرزندشان را در اولویت قرار می دهند و توجه به آن سایر موارد برایشان مهم تر است. ابتدا علاقه و در ادامه زمان، مسافت و بعد، هزینه ای که باید برای کارگاه بپردازند. یکی از مادرها درباره بررسی میزان مهارت و اعتبار مربی در حوزه علاقه مندی فرزند نیز نکاتی را گفت.

جدای از علاقه بچه ها و اینکه لازم است ما فرزندمان را متناسب با زمان خودش پرورش دهیم و برای زندگی در آینده ای که از آن خبر نداریم آماده کنیم، یکسری موارد هست که در طول حیات بشر برای انسان ها و رشدشان ثابت است.

لازم است آن مهارت ها را شناسایی یا به عبارتی در آنها تمرکز کرده و بستر پرورش آنها را برایشان فراهم کنیم. اولین نکته توجه به قدرت بدنی و استحکام استخوان های بچه ها است.

هرچه کودک از سنن پایین شروع به فعالیت های جسمانی مرتب و



شرکت در انواع کلاس های مختلف موجب شکل گیری یک ویژگی در بچه ها می شود و آنها را به یک موجود کلاس خوار تبدیل می کند که در تمام مراحل زندگی، علاقه دارند در کلاس های گوناگون شرکت کرده و حضور در آنها انگیزه و اعتماد به نفس کاذب می دهد