



فضای باز و اهمیت آن در مراکز پیش دبستانی

بازی و رشد مغز

بازی کودکان تنها برای سرگرمی آنان نیست بلکه در حقیقت نقشی حیاتی در رشد مغز، بدن و ذهنشان دارد. مطالعاتی که درباره نحوه یادگیری کودکان انجام شده است، نشان می‌دهد که کودکان دانش را به صورت تجربی و از طریق بازی، آزمایش، جست‌وجو و اکتشاف کسب می‌کنند. براساس این مطالعات، بسیاری از ویژگی‌های زیربنایی (مانند جست‌وجوگری، خطرپذیری، هماهنگی و رشد ماهیچه‌های حرکتی ریز و درشت) و بخش زیادی از دانشی که کودکان باید کسب کنند، از طریق بازی در فضای باز محقق می‌شود. برای مثال، وقتی کودکان از روی وسایل می‌پرند یا از زیر و اطراف آن‌ها حرکت می‌کنند، مفاهیم فضایی و هندسه را بهتر درک می‌کنند. یادگیری از طریق انجام دادن، با ایجاد شبکه‌های عصبی بیشتر در مغز و سرتاسر بدن، کل کودک را به ابزاری قدرتمند برای یادگیری تبدیل می‌کند. مسیرهای عصبی در واقع اتصالاتی هستند که اجازه می‌دهند اطلاعات در مغز سفر کنند؛ مسیرهای بیشتر، یعنی مغز بزرگ‌تر. در کودکی که تازه متولد شده، تنها ۲۵ درصد از رشد مغز انجام پذیرفته است و بیش از ۹۰ درصد از مابقی رشد مغز، در پنج سال اول زندگی رخ می‌دهد. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که رشد مسیرهای عصبی کودک بستگی مستقیم به نوع تعاملات انسانی و محیطی کودک در سال‌های اولیه دارد؛ مسیرهای عصبی شکل گرفته در سال‌های اول زندگی کودک، نقشه یادگیری‌های او در دوره‌های بعدی زندگی است. فعالیت‌های فیزیکی و حرکتی، مغز را بیش از فعالیت‌های نشستن فعال می‌کنند. نشستن، خستگی را افزایش و تمرکز را کاهش می‌دهد؛ در مقابل، حرکت و جنب و جوش، مغز را با اکسیژن، آب و گلوکز بیشتری تغذیه می‌کند و عملکرد آن را بهینه می‌سازد.

مزایای بازی در فضای باز

برخلاف گذشته که مرتب به کودکان گفته می‌شد بیرون بروند و کاری برای انجام دادن پیدا کنند، امروزه کودکان در مراکز آموزشی تشویق می‌شوند که در داخل فضای آموزشی آرام بمانند و بیشتر مطالعه کنند. به نظر می‌رسد کودکان نسبت به قبل، کمتر از فضای علمی بیرون می‌روند و بیشتر به دنبال کسب نتایج بهتر در امتحانات‌اند. در این حالت، مغز فرصت زیادی برای استراحت و شارژ مجدد در اختیار ندارد. زمان بازی در فضای باز، زمانی است که کودکان باید در بازی‌های غیرساختارمند شرکت کنند؛ بازی‌هایی که بزرگسالان آن‌ها را نظارت می‌کنند نه رهبری. بازی در فضای باز فرصتی است برای کودکان تا آزادانه

بازی کنند یا در مورد کاری که می‌خواهند انجام دهند بیندیشند؛ این نوع تفکر کودکان را قادر می‌سازد که از مغز به طریقی که دوست دارند استفاده کنند. کودکان در زمان بازی در محیط باز، علاوه بر اینکه به لحاظ فیزیکی فعال‌اند، شایستگی‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی خود را نیز رشد می‌دهند.

زندگی کودکان امروز با کودکان پیش از خود، متفاوت است. براساس تحقیقات، کودکان حدود ۲۵ ساعت در هفته صرف تماشای تلویزیون می‌کنند. کامپیوتر و بازی‌های ویدئویی نیز بخش مهمی از زمان فعالیت فیزیکی کودکان را اشغال کرده‌اند. یک پژوهش نشان می‌دهد که نوجوانان تقریباً هفت و نیم ساعت در روز را با وسایل الکترونیکی می‌گذرانند؛ این یعنی زمانی که یک فرد بزرگسال برای یک شغل تمام‌وقت صرف می‌کند! امروز کودکان زیر هفت سال، بین ۲۰ تا ۳۰ درصد کمتر از چیزی که



- را موجب می‌شود.
- ۳. سلامت:** فعالیت فیزیکی بدن را سالم نگه می‌دارد؛ رشد ماهیچه‌ها را در پی دارد و قرار گرفتن در معرض نور خورشید، کمبود ویتامین D را جبران می‌کند.
 - ۴. مهارت‌های اجتماعی:** بازی و تعامل آزادانه با دیگران در فضای باز، رشد اجتماعی کودکان را در پی دارد.
 - ۵. آرامش روحی و روانی:** آزادی در فضای خارجی، موجب می‌شود کودکان خوشحال‌تر و آرام‌تر باشند. کودکان در فضای خارجی انرژی مازاد خود را تخلیه می‌کنند.
 - ۶. استقلال:** کودکان عموماً در فضای خارجی، آزادی عمل بیشتری دارند و کمتر در معرض نظارت بزرگسالان هستند. این موضوع، استقلال آن‌ها را افزایش می‌دهد.
 - ۷. اکتشاف:** فضای باز، فرصت‌های بی‌شماری برای جست‌وجو و اکتشاف کودکان دارد.

بازی کودکان ۳ تا ۵ ساله در فضای باز

سه تا پنج‌سالگی زمانی حیاتی برای رشد مغز کودک، اجتماعی شدن و کسب استقلال است. در آغاز این سنین، کودک باور دارد که همه افراد، دنیا را مشابه او می‌بینند و به مرور زمان لازم است بفهمد که افراد نظرات متفاوتی درباره دنیا دارند. بخش اعظم این یادگیری و فهم، از طریق بازی رخ می‌دهد. همان‌طور که کودک با دیگران بازی می‌کند، از طریق آزمون و خطا، همکاری با دیگران را یاد می‌گیرد و در هنگام انجام دادن کارهای مشترک و نوبت‌گیری و ... ، مذاکره با دیگران را می‌آموزد. از طریق بازی آزاد در فضای باز، علاوه بر مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های حرکتی و استقلال نیز در کودکان تقویت می‌شود. در همین زمان، کودکان پیش‌دبستانی عملکردهای اجرایی مغز را نیز که حافظه، زمان‌بندی و توالی را کنترل می‌کنند، ارتقا می‌بخشند. این سه، برای انجام دادن فعالیت‌های بدنی پیچیده‌تر، ضروری هستند. همه این مزایا در حالی است که بسیاری از مریبان، بازی در فضای باز را تنها موجب سرگرمی کودکان و تخلیه انرژی می‌دانند.

برگرفته از:

The (2018). Edgar L. and Rheta A. Berkley Importance of Outdoor Play and Its Impact on Brain Development in Children. <https://education.umkc.edu/download/berkley/The-Importance-of-Outdoor-Play-and-Its-Impact-on-Brain-Development-in-Children.pdf>

پی‌نوشت

1. Learning by doing

جنب و جوش و وجود انواع مواد و منابع یادگیری و همچنین آزادی کودکان در بازی و استفاده از منابع رشد خلاقیت کودکان را موجب شود

سازمان جهانی بهداشت توصیه کرده است فعالیت فیزیکی دارند. یک مطالعه نشان می‌دهد که کودکان تنها ۳/۵ درصد از زمانی را که در مراکز پیش‌دبستانی هستند صرف فعالیت‌های فیزیکی می‌کنند. این‌ها همه آمارهای نگران‌کننده‌ای هستند. بازی کودکان در فضای باز نه تنها به لحاظ فیزیکی مفید است، بلکه با کمک به مغز برای شارژ مجدد، موجب تقویت پیشرفت‌های علمی و رشد بیشتر اجتماعی و شناختی کودکان می‌شود. مزایای بازی در فضای باز را می‌توان در هفت مورد طبقه‌بندی کرد:

۱. یادگیری: بازی کودکان در فضای باز توانایی‌های یادگیری را افزایش می‌دهد؛ به‌ویژه اگر در فضای باز از تجهیزات آموزشی استفاده شود.

۲. خلاقیت: جنب و جوش و وجود انواع مواد و منابع یادگیری و همچنین آزادی کودکان در بازی و استفاده از منابع، رشد خلاقیت کودکان