

المحاضرة الثانية

العوامل التي تتحكم في نمو الجسم:

يتأثر نمو الإنسان طيلة مراحل حياته بعدة عوامل تسهم في إبراز سماته الشخصية و ينمو الانسان نتيجة للتفاعل بين عوامل الوراثة والبيئة، فعامل الوراثة والذي يتمثل في الخصائص والقدرات والسمات الجسمية والعقلية الموروثة الى جانب الغدد والنواحي الفسيولوجية والعصبية، وعامل البيئة بما تمثله من تعلم وخبرات وعلاقات اجتماعية وثقافية. وهذه العوامل متداخلة بشكل كبير بحيث يصعب الفصل بينها. و هذه العوامل عوامل تتحكم في سرعة ومدى نمو الفرد وهي كالتالي :

الجينات:

بعض الخصائص التي يرثها الفرد من والديه، فكثير من الأطفال يشبهون إباءهم أو أمهاتهم إلى حد كبير، وينمو الأطفال كثيراً على نفس هيئة أجسام والديهم وإحجامهم . وتختلف الخصائص الوراثية باختلاف جنس المولود ذكر كان أم أنثى فنجد بعض الخصائص الوراثية ترتبط بجنس دون آخر فالصلع مثلا لا يظهر إلا في الذكور بعد البلوغ وتتنحى هذه الخاصية ولا تظهر عند الإناث. ومن الصفات الوراثية الخالصة لون العينين ولون البشرة ولون ونوع الشعر وملامح الوجه وطول القامة أو قصرها ... الخ

الغذاء:

تتحكم كمية الطعام الذي يأكله الفرد ونوعه في الطريقة التي تنمو بها الاجسام وعندما تكون التغذية سليمة ، ينمو الانسان بصورة اسرع وبأحجام اكبر عما كان يحدث من قبل. للغذاء أهميته النفسية، وذلك لأنه الدعامة الأولى التي تقوم عليها علاقة الطفل بأمه. إذ الأم هي المصدر الأول الذي يمتص منه الطفل غذاءه. ثم تتطور هذه العلاقة بعد ذلك على علاقات نفسية واجتماعية ويتأثر الطفل في ميوله إلى بعض ألوان الطعام أو في عزوفه عن البعض الآخر وكرهيته لها بالعادات الغذائية التي تسيطر على جو أسرته، وبالمجتمع الذي يحيا فيه، وبالثقافة التي تهيمن على نشأته الأولى وعلى مراحل نموه، وهكذا تؤثر الفروق النفسية الاجتماعية العنصرية الدينية الجغرافية على اتجاهات الطفل نحو الألوان المختلفة للغذاء. وعلى تعصبه النفسي، فالطفل الصغير والأنسان البدائي يترددان طويلا بل أن يمدا أيديهما إلى طعام لم يتعودا عليه ولم يريا عشيرتهما وذويهما يأكلانه من قبل.

البيئة:

يشير مصطلح(البيئة) الى ما يحيط بالفرد من متغيرات طبيعية جغرافية مثل درجات الحرارة، ونوع البيئة زراعية، صناعية، ساحلية... والبيئة الاجتماعية من عادات وتقاليد ونظم ثقافية ودينية وتعليم وما توفره المجتمع من امكانات وتسهيلات.

هي البيئة التي تفرضها ظروف طبيعية من عوامل طقس ومناخ. ولقد أثبتت الدراسات أن اختلافات الطقس تسبب فروق واضحة بين الأطفال من حيث درجة النمو. البيئة التي يعيش فيها الطفل منذ أن يرى النور، حيث ينشأ الطفل بين أفراد أسرته، والأسرة هي البيئة الأساسية التي ترعى الطفل. وتلعب الأسرة دورا هاما في تنشئة الطفل وهناك عدة عوامل داخل الأسرة تحكم تنشئة الطفل ونموه، من تلك العوامل الاتجاهات الوالدية السائدة في الأسرة، الوضع الاجتماعي والاقتصادي وترتيب الطفل داخل الأسرة وغيرها.

الهرمونات:

المواد التي تفرزها بعض الغدد لها اهمية خاصة في التحكم في النمو، وهذه المواد تسمى الهرمونات، وتعتبر مسئولة عن النمو في الحجم، وعن التغيرات التي تطرأ على جسم الانسان وخاصة عند البلوغ.

الهرمونات هي إفرازات الغدد الصماء. والغدد أعضاء داخلية في الجسم. هذا وتتكون الأعضاء من أنسجة، وتتكون الأنسجة بدورها من خلايا هي الوحدات الأولى للجسم الحي، ومن أمثلتها الخلايا العصبية والخلايا العضلية والخلايا العظمية.

الأمراض:

تؤثر بعض الأمراض التي تصاب بها الأم أثناء حملها على نمو الطفل. وقد دلت أبحاث

على أن أصابة الأم بالمalaria واعتمادها على الكلتيين أثناء علاجها، قد يؤثر على

الأذن الداخلية للجنين فيصاب الطفل بصمم كلي أو بصمم جزئي، ويؤثر هذا الصمم بدوره على النمو اللغوي فيعطله أو يعوقه، وقد تؤدي الولادة العسرة إلى تشوه الجمجمة. فيؤخر هذا التشوه النمو العقلي أو قد يعوقه.

وتؤثر بعض الأمراض البدنية على النمو الانفعالي والاجتماعي، فالطفل المصاب بالهيموفيليا إذا نزل دمها فإنه لا يتجمد بل يظل يسيل حتى تخور قواه ويشرف على الهلاك، فهو لذلك يخشى دائم على حياته فيعيش قلقا مضطربا. ويبعد دائما عن رفقاءه حتى لا يصاب بأي جرح ما، وهو يلعب معهم، وبذلك تضيق دائرة تفاعله الاجتماعي، ويتأخر نضجه.

الممارسة البدنية:

حيث تشير الابحاث العلمية الى اهمية الممارسة البدنية المقننة تحت إشراف علمي متخصص يؤدي الى لتكامل في البناء البدني بالإضافة الى الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية.

القوام وميكانيكية الجسم:

يعتبر القوام سواء كان سليماً لميكانيكية عمل الجسم وهذا يعنى الاستخدام المتكامل المتوازن لجميع اجزائه في كل النشاطات والعمال التي يقوم بها الفرد اثناء سير الحياة اليومية كما انها تعنى توازن اجزاء الجسم في جميع حالات السكون والحركة.

ونظرية الاتزان القوام تؤكد حقيقة هامة هي:

ان النمو الزائد لمجموعة من العضلات دون أن يقابلها ما يوازئها من النمو بنفس الدرجة لمجموعة العضلات المقابلة لها ، فسوف ينتج عن ذلك فقد الاتزان القوام ، ومن ثم يحدث الانحراف القوامي .

القوام والصحة العامة:

توجد عالقة وثيقة بين القوام والصحة العامة للفرد يظهر أثره على النحو التالي:

-الغذاء الكامل يساعد على تكوين القوام السليم خصوصاً في مراحل النمو التي يتشكل فيها قوام الفرد

-تحسن قوة عضلات جدار البطن يساعد على ان تكون المعدة في وضعها المناسب، ومن ثم تقوم بعملها بكفاءة وال تترهل الأحشاء ويظهر الكرش.

-تبين ان حركة الحجاب الحاجز تأخذ مداها الطبيعي في حالة القوام السليم ومن ثم ال تتأثر باقي أجهزة الجسم الداخلية الحيوية.

-بعض الامراض والألم ونواحي العجز قد تكون نتيجة الانحراف قوامي.

-بناء العادات القوامية السليمة وخاصة في السن المبكرة تظل ملازمة للفرد في سن المراهقة ومن ثم تستمر معه بعد ذلك طوال حياته وهذا له أثره الإيجابي على صحته.