د ماشومانو په ذهني وده او تحول کې د بدني او تخیلي لوبو رول

پوهنیار اسدالله کلیوال[۱۰]

تقریظ‌ورکوونکی: پوهنوال ستارالدین صدیقي

مجـله‌ی علمی-تحقیقی حـوزه‌ی علوم
اجتماعی پـوهـنتون کـابـل، ۱ (٤) ۱٤۰۰

لنډیز

دغه څېړنه چې د ماشومانو په ذهني وده او تحول کې د لوبو رول روښانه کوي، یوه توصیفي-کارېدونکې څېړنه ده. د څېړنې موخه دا ده، چې څرګنده شي د لوبو په واسطه څنګه کولای شو د ماشوم ذهني ودې ته تر ممکنه لوړې کچې پورې پراختیا ورکړو او کومې لوبې د ماشـوم د ښـې ذهني ودې سـبب ګرځي. د څېړنې موخو ته د رسـېدو لپاره پوښـتنې مطرح شـوي او پر وده د لوبو د اغېزو په هکله د مختلفو څېړنو له تحلیل وروسـته ورته ځواب موندل شوی دی. د څېړنې پایلې ښیي، چې مناسب بدني فعالیت او لوبې له شناختي جریانونو او ذهني ودې سره مرسـته کوي، د منفي عواطفو د کموالي سـبب کېږي، د مغز په روغ سـاتلو کې اغېزمنې تمامېږي او د طبیعي ودې د تکامل تر څنګ هغه نوره هم ګړندۍ کوي.

کلیدي اصطلاحات: ماشوم؛ ذهني وده؛ لوبې؛ بدني فعالیتونه؛ ذهني کړنې

The Impact of Physically Active and Pretend Play on Children's Mental Development and Evolution

Jr. Teaching Asstt. Asadullah Kaliwal

Abstract

This qualitative applied research study is inclined to determine the role of sport on mental development of children. The aim of the study is to determine; how much by sport and play the mental development of children can be enhanced up to possible level and which sport play key role in mental development of children. In this research the various research findings reporting the role physical and mental active plays on mental development of children are reviewed and keys answer to the research question are answered. The research finding indicates that physical activity and sport contributes to mental development in children. Reasonable evidence associating is also found that introducing children to athletics has positive effects on cognitive performance in preschools. Sports provide inspired environment to the children which may reinforce the positive behaviors, thought processes, and emotions that promote mental and physical wellness.

Keywords: Preschool; Mental development; Sport; Physical activity; Pretend plays

ارجاع

کلـیوال، اسـدالله. (۱٤۰۰). د ماشـومانو په ذهني وده او تحـول کې د بدني او تخیلي لوبو رول. مجـله‌ی علمی- تحـقیقی حـوزه‌ی علـوم اجتماعی پوهـنتون کـابل، شماره ۱ (٤)، صص ۱٤۱ - ۱۵۶.

---

[۱۰] استاد پوهنځی تعلیم و تربیه، پوهنتون کنرها

سريزه

انســانان د ژوند په اوږدو کې له بېلابېلو اړخونو څخه وده کوي، چې له ودې څخه رامنځته شــوي تغييرات او بدلونونه يې په بدني، ذهني، عاطفي، ټولنيزه او اخلاقي برخه کې مطالعه کولای شــو. د ودې هر اړخ د ژوند په ځينو پړاوونو کې د ځينو نورو هغو په نســبت ښــه وده کوي، چې دا کار يوه طبيعي خبره ده. د ودې له مهمو اړخونو څخه يو هم د ذهني ودې اړخ دی، چې د ماشومتوب په پړاو کې چټکه وده لري. له عمر سره سم د ودې د هر اړخ وده ځانګړې اهميت لري؛ خو مهمه خبره دا ده چې څه ډول وکولای شـو د ښــې ودې لپاره زمينه برابره کړو؛ ځکه پر وراثت سربېره، وده له چاپېريال څخه هم اغېزمنه کېږي.

ذهني وده د ډول ډول عواملو تر اغېز لاندې ده، چې د دغو عواملو له ډلې څخه يو هم بدني فعاليت او لوبې کول دي. سره له دې چې ماشــومان فطرتاً له لوبو سره مينه لري او خپل ډېر وخت په لوبو تېروي؛ خو د ميندو ــ پلرونو، روزونکو او هغو کسانو لپاره چې له ماشومانو سره سروکار لري، مهمه دا ده چې لوبې څه ډول تنظيم کړي؛ ترڅو د ماشــوم پر ذهني وده لا ډېرې مثتبې اغېزې ولري. د لوبو پر مهال له بدني ودې سربېره د ودې ټولنيز، ذهني او اخلاقي اړخونه هم غښــتلي کېږي. ځينې لوبې د ودې په يو اړخ او ځينې نورې بيا په نورو اړخونو ښې اغېزې لري، چې دې ټکي ته بايد پاملرنه وشي. له بلې خوا، يوه لوبه يا يو ډول لوبې د ماشـومانو لپاره سـتړې‌کوونکې وي؛ نو ښـه دا ده چې د لوبو له مختلفو ډولونو څخه ګټه وشي.

لکه څنګه چې د ذهنې ودې لپاره بېلا- بېل پړاوونو په نظر کې نيول شــوي دي او هر پړاو د ژوند څو کالونه په ځان کې رانغاړي؛ نو کولای شو په هر پړاو کې د ماشوم بدني ودې او اړتيا ته په کتو، هغوی په داسې لوبو کې ښکېل کړو چې ذهني وده يې ورسره لا ګړندۍ شي.

د مسألې بيان

لوبې د ماشوم د ژوند بنسټيزه برخه جوړوي او هغوی خپل ډېر وخت په لوبو او بدني فعاليتونو تېروي. بدني خوځښـتونه او ذهني چارې د ماشـوم لپاره په زړه پورې وي او تر ډېره ګډون هم پکې کوي؛ خو هر ډول بدني او ذهني فعاليت د هغوی د خوښــې وړ نه ګرځي. همدا ده، چې ځان ورڅخه سـاتي او برخه پکې نه اخلي. ماشوم د خپلې انرژۍ د مصرفولو لپاره بدني کړنو ته اړتيا لري او دا کار د هغوی د خوښــې سـبب کېږي. مهمه دا ده، چې څنګه وکولای شـو له لوبو څخه د ماشــومانو د ذهني ودې د ګړنديتوب په برخه کې کار واخلو. ماشومان هسې هم بدني او ذهني فعاليتونه تر سره کوي؛ خو د دې

څېړنې مســأله دا ده، چې بدني او ذهني فعالیتونه څه ډول ترتیب شي، چې د ذهني ودې پراختیا ته زمینه برابره کړي؟ یا، کوم ډول بدني او ذهني فعالیتونه د ذهني ودې په چټکتیا کې مرسته کولای شي؟

د موضوع اهمیت

د ماشــومتوب دوره د ذهني ودې له اړخه ځانګړې اهمیت لري. ذهني وده بېلابېل پړاوونه لري او د ژوند په هر پړاو کې دغه وده له بېلابېلو عواملو څخه اغېزمنه کېږي. په دې مانا چې ذهني وده د ماشوم له عمر سره ســمه پر مخ ځي. پر وراثت سربېره، د ودې هر اړخ او ډول (بدني، ذهني، ټولنیز، عاطفي او اخلاقي)په عمر پورې تړلی دی؛ خو ډېر داســې عوامل شــته چې پر وده اغېزمن دي او کولای شي هغه ګړندۍ یا ټکنۍ کړي. پر ذهني ودې د اغېزمنو عواملو لـه ډلې څخه یو هم لوبې کول دي. ماشـومان له ځایه د لوبو مینوال وي او خوښـوي چې تل خوځښـت ولري؛ مګر مهمه دا ده چې هغوی څنګه او کومې لوبې وکړي، چې د ذهني ودې لپاره یې ډېرې ګټورې تمامې شي. لوبې مختلف ډولونه لري، چې هره یوه یې کېدای شي د ودې په یوه یا څو اړخونو کې په څرګنده ګټورې واقع شي. د ماشوم له عمر سره سم د لوبو ټاکل او داسې تنظیمول چې هم د هغوی د خوښې وړ وي او هم یې په ذهني وده باندې ښــه اغېزه ولري، ډېر اهمیت لري. د دې کار ګټه او اړتیا دا ده، چې مناســبه ذهني وده د ودې د نورو اړخونو پرمختګ ته هم زمینه برابرولای شي. له همدې ځایه ده، چې د ماشـومتوب دوره کې پر ذهني وده د لوبو د اغېزو څېړل اهمیت پیدا کوي. دا کار د دې سبب کېږي، چې پر ذهني وده ډېرې اغېز لرونکې لوبې او بدني فعالیتونه په ګوته شي او لوبې هم داســې تنظیمې شي، چې د ماشوم ذهني ودې ته ډېر پراخوالی ورکړي.

د څېړنې موخې

۱. د ذهني ودې په پراختیا باندې د لوبو او بدني فعالیتونو اغېزې روښانه کول.

۲. د هغو لوبو مشخص کول چې د ماشومانو په ذهني وده او تحول کې مهم رول لوبولای شي.

۳. د ماشومتوب دورې په ذهني وده باندې د بدني او ذهني لوبو د اغېزو څرګندول.

د څېړنې پوښتنې

۱. آیا لوبې او بدني فعالیت د ذهني ودې په چټکوالي کې رول لري؟

۲. هغه لوبې کومې دي، چې په ذهني وده او تحول کې ډېره اغېزه لري؟

۳. په ذهني وده باندې د بدني او ذهني لوبو اغېز څه ډول دی؟

د ځېړنې کړنلاره

دغه ځېړنه چې د ماشومانو په ذهني وده او تحول کې د لوبو رول راښيي، د موخې له نظره توصيفي او د اطلاعاتو کارولو له نظره کارېدونکې ځېړنه ده. د ځېړنې موخو ته د رسېدو لپاره پوښتنې مطرح شوي او بيا له زېږون تر ۱۲ کلنۍ پورې د ماشومانو د بدني او ذهني کړنو، لوبو او خوځښتونو په هکله تر سره شوې بېلابېللې ځېړنې تحليل شوي، د ماشوم پر ذهني وده او تحول باندې يې اغېزې روښانه شوي او د ځېړنې پوښتنو ته ځواب موندل شوی دی.

د ځېړنې مخلید

د ر ضوي او خدامرادي (۱۳۹۶) ځېړنې ښودلې، چې لوبې په کوچنيو ماشومانو هلکانو او نجونو کې (له ښوونځي دورې څخه مخکې)د عقلي عمر د زياتوالي سبب کېږي. همدارنګه، ښيي چې لوبې د يادو ماشومانو د ټولنيزې ودې د پراختيا لامل ګرځي. هغه زياتوي چې لوبې د ماشوم د ودې ذهني، بدني اړخونه او هوښې ځواک تر اغېزې لاندې راولي. کاشي، رفيعي او زرشکيان (۱۳۹۷) ښيي، چې ذهني وروسته پاتې کسان مناسب بدني فعاليت نلري او په کم خوځښتې باندې اخته دي. هغه زياتوي، چې که څه هم په تېرو لسيزو کې د معلولو کسانو د بدني فعاليتونو په هکله ډول ډول ځېړنې تر سره شوي؛ خو تر اوسه پورې هم په دغو کسانو کې د بدني فعاليتونو د کموالي په هکله ناپېژندل شوي عوامل شتون لري.

د ارواپوهنې له نظره، لوبې د ماشوم کار دی او د هغه د ودې په ټولو اړخونو په ځانګړي ډول صحي او رواني اړخونو اغېزه لري. بدني لوبې د چالاکي، حرکتي مهارتونو د ښه‌والي او عصبي سيستم د غښتلي کېدو سبب کېږي. لوبې د ماشوم حسي-حرکتي وده او عضلاتي سيستم غښتلی کوي او له همدې لارې د هغه پر هوښ ډېر اثر کوي او په کارونو کې يې د پاملرنې سبب کېږي (رضوي او خدامرادي، ۱۳۹۶).

که څه هم دواړه ډوله لوبې (بدني او ذهني) پر شناختي وده اغېزې لري او کولای شو چې د ماشومانو د ښې ودې لپاره ورڅخه کار واخلو؛ خو ادراکي ــ حرکتي تمرينونه د شناختي تمرينونو په نسبت پر وده ښې اغېزې لري (کاشي او ملګري، ۱۳۹۷). نوې ځېړنې دا مني، چې د غبرګون ښودلو مناسب وخت او کاري حافظې او منظمو بدني فعاليتونو تر منځ اړيکه ليدل کېږي. تر دې دمه د تر سره شويو ځېړنو مخليد د منظمو بدني فعاليتونو او د مغز ودې تر منځ اړيکه تاييدوي (اليسي او ملګري، ۱۳۹۴).

د بېست (۲۰۱۰)؛ ګلوبوويک او ملګرو (۲۰۱۲) ځېړنه ښيي، چې منظم بدني فعاليت د کنټرول، ودې او عصبي نيورونونو د توپير، ساين اپس پراخېدو او رګونو پراخېدو له لارې د نوروټروفي د ښه‌والي

سبب کیږي او په پایله کې شناختي کارکړنې لکه: ذخیره کولو کې ډېروالی، د پلان جوړول، د کنټرول ستراتېژي او کاري حافظې د ښه‌والي سبب کیږي.

د ماشوم ذهني وده

سره له دې چې ذهني وده د عمر په اوږدو کې جریان لري او د وخت په تېرېدو سره د وګړو پېژندګلوی پراخیږي؛ خو ډېره پاملرنه د ماشوموموتوب دورې ته شوې ده. د مغز اندازه تر شپږ کلنۍ پورې تقریباً ۹۰ سلنه بشپړیږي (کلیوال او خپلواک، ۱۳۹۵) او دا د دې ښکارندوینه کوي، چې د ذهني ودې له اړخه د ماشومتوب دوره له ځانګړي اهمیت څخه برخمنه ده. د ذهني ودې د لا ښه پېژندلو په موخه دغه وده په بېلو بېلو پړاوونو وېشل شوې ده. پیاژه د ذهي ودې په برخه کې څلور پړاوونه مشخص کړي دي:

۱. حسي ـ حرکتي پړاو (زېږون څخه تر ۱۸ میاشتینۍ پورې): په حسي ـ حرکتي پړاو کې نوي زېږېدلي ماشومان د رودلو، رانیولو او لاس - پښو خوځولو له لارې باندینۍ نړۍ سره اړیکه ټینګوي. دغه ډول کړنې د حرکتي فعالیتونو نمونې دي. نوي زېږېدلي ماشومان له چاپېریال سره د توافق له مېکانیزم څخه د څیزونو پېژندلو لپاره کار اخلي. که دا مېتود له چاپېریال سره متناسب نه وي؛ نو ځان ته تغییر ورکوي. د دې پړاو درېیمه ځانګړنه جوړښت کول دي، چې د دې ځانګړنې پر بنسټ، ماشوم باید په ورته وخت کې دوه فعالیتونه له یو بل سره ترکیب کړي. که څه هم وراثت په دې برخه کې خپل رول لري؛ خو د دې لپاره چې د دې عمر ماشومان اړین شناختي مهارتونه په لاس راوړي؛ باید محرک چاپېریال ورته شتون ولري (خاطري، ۱۳۸۸). د ماشوم بدني او ذهني کړنو ته په کتو، حسي ـــ حرکتي پړاو په لاندې برخو وېشلای شو:

له زېږون څخه تر یو میاشتنۍ پورې: په دې پړاو کې ماشوم ساده غبرګوني کړنې تر سره کوي. همدغه غبرګوني کړنې د ماشوم یوازینۍ وسله ده، چې په ژوند کې یې لري. هغه په دې پړاو کې ډېرې ساده انعکاسي کړنې تر سره کوي لکه: د پښو خوځول، د مور تیونه رودل، ژړا، د بدن ښورول، د سترګو پټول او له څیزونو سره اړیکه.

د لومړنۍ میاشتې له پیل څخه تر څلورو میاشتو پورې: دا عمر د لومړنیو عادتونو د تشکیل دوره ده. ماشوم په دې پړاو کې خپلې کړنې تکراروي. د کړنو تر منځ یې تر یوه بریده همغږي رامنځته کیږي او هغه څه چې اوري پر وړاندې یې غبرګون ښیي. ماشوم د څیزونو په لوري لاس اوږدوي، لمس کوي یې او یا یې خولې ته وړي.

له څلور څخه تر اته میاشتنی پوري: دې پړاو کې د ماشـوم د حرکاتو تر منځ ډېره همغږي تر سـترګو کيږي. ماشــوم هغه حرکات بيا بيا تکراروي له کومو څخه چې يې مثبت ځواب ليدلی و. پلټنه کوي چې ووينې کړنې يې پر چاپېريال څه اغېزه لري. که د زانګو له پاسه يې يو څيز را ځوړند شي کوښښ کوي په پښو يې ووهي او ويې ښوروي؛ ترڅو پايله يې ووينې.

له اتو څخه تر ۱۲ میاشتنی پوري: په دې پړاو کې د ماشـوم کړنې د موخو پر بناء تر سره کیږي. هغه د موخې او وسیلې تر منځ توپیر کولای شي. که د خوښې وړ کوم څیز ورڅخه پټ کړلای شي د هغه په هکله پلټنه کوي او غواړي چې خنډونه له منځه یوسي. کولای شي یوه موخه تعقیب کړي؛ خو د هغې د لاسته راوړلو لپاره کمزوری عمل کوي او نه پوهېږي، چې څه ډول يې لاس ته راوړي.

له ۱۲ څخه تر ۱۸ میاشتنی پورې: په دې پړاو کې ماشوم د خپلو ستونزو د حل په موخه د ازمايښت او تېروتنې په واسطه نوې حل لارې پیدا کوي. خپلو کړنو ته پاملرنه کوي او دا خوښوي، چې په چاپېریال کې د خپلو کړنو پایلې ووینی. ماشوم له نوښت سره مینه ښیي او ډېر پلټونکی کېږي (نجاتي، ۱۳۸۸).

د حسي- حرکتي پړاو د ماشـومانو شـناختي جوړښـتونه د دوی د نور ځواک په نسـبت وروسـته پاتي (کمزوري)وي. پیاژه په دې باور دی، چې ماشومان دغه پړاو په بېلابېلو طریقو سره تېروي. هغه په دې دوره کې د ماشــومانو په عمر باندې ډېر ټینګار نه کوي او باوري دی، چې که ماشــومان په مناســب چاپېریال کې ژوند وکړي د اړینو شناختي مهارتونو او زدکړې توان لري (خاطري، ۱۳۸۸).

۲. سمبولیک پړاو یا تر عملیاتو مخکې پړاو (۱۸ میاشتنی څخه تر اووه کلنی پورې): ماشومان په دغه پړاو کې د ذهني تصویرونو او شکلونو کارول زده کوي؛ مګر تفکر يې غير منطقي او غير منظم وي. د دوی د تفکر ډول له لویانو سره ډېر توپیر لري. د ماشــوم د پاملرنې لمن ډېره پراخه نه وي؛ خو هر څومره چې ماشـوم په دغه دوره کې فعال وي (بدني فعالیتونه ولري) د شـناختي جريانونو زدکړه په کې په تېزۍ تر سره کېږي. یعنې، له شــناختي پلوه په چټکۍ سره وده کوي. پیاژه په دې هکله وايي، چې ماشومان سمبولونه (لکه ژبه) هم زده کوي او د ژبې زدکړې لپاره تر ټولو ښه عمر له دوه څخه تر څلور کلنی پورې دی. د دغه عمر ماشومان په سختۍ سره کولای شي چې مسايلو ته د نورو له لیده وګوري. ماشــوم یوازې هغه وخت له نورو سره همدلي کولای شي چې نور د دوی په څېر احســاس او فکر وکړي. که ماشـوم په زدکړه کې فعاله ونډه ولري، ډېر څه زده کوي. په دې عمر کې له ماشـوم سره ښـه چلند دا دی، چې هغه ته ټولنیز مهارتونه ور وښــودل شي. یعنې، هغوی باید پوه شي چې کړنې يې پر نورو څه اغېزې لري. په ماشومانو کې د ټولنیزو مهارتونو رامنځته کولو تر ټولو ښه لار هنري فعالتونه او لوبې کول دي (خاطري، ۱۳۸۸).

۳. د ښکاره عملیاتو پړاو (اووه کلنۍ څخه تر ۱۲ کلنۍ پورې): په دې پړاو کې تفکر د پخوانیو پړاوونو په نسبت ډېر منطقي، انعطاف منونکی او منظم کېږي؛ خو یوازې د ښکاره فعالیتونو او څیزونو په هکله. ماشوم لا تر اوسه هم نشي-کولای چې څیزونه او عددونه ډلبندي کړي او د څیزونو د پایښت قانون هم نه پېژني. ماشوم په پایله اخیستلو کې ټول اړخونه په نظر کې نیسي-او د پاملرنې ساحه یې پراخېږي. له نورو سره همدلي پیلوي او دغه ځواک له هغه سره مرسته کوي چې له نورو سره خپلې ستونزې حل او جوړښت ته ورسېږي. د دې دورې د ماشومانو ژوند تر ډېره پر (اوس ــــ دلته)راټول وي. دې پړاو کې د ماشوم یو مهم ځواک له نورو سره زړه سوی او خواخوږي کول دي؛ نو ښوونکی او میندې ـ پلرونه باید د ماشوم له همدې ځواک څخه د نه جوړښت او د ستونزو حل لپاره په ځانګړې ډول د سلوکي ستونزو د شتون پر مهال ګټنه وکړي. دا چې په دې پړاو کې د ماشوم د پاملرنې ساحه پراخېږي؛ نو ښوونکي او مشاورین باید له دې ځانګړنې څخه ګټه پورته کړي او له هغه سره د مشاورې او خبرو-اترو له لارې د ډلو په جوړولو کې مرسته وکړي. دا چې ماشوم (اوس ــــ دلته)ته ډېره پاملرنه کوي؛ نو موخې باید لنډمهاله وټاکل شي؛ ځکه چې دا ماشومان د اوږدمهاله تفکر ځواک له هم نلري. ماشومان تر اوسه پورې هم لوبې خوښوي او دغه ځانګړنه یې ډېره ګټوره هم ده. د دې پړاو ماشومانو ته د (مسألې حل)له لارې له زور ویلو څخه د مخنیوي او نورو ساده مفاهیمو د زدکړې لپاره ښه ګټه اخیستل کېدای شي. هغوی د دې کار لپاره ښه شناختي ځواک لري (خاطري، ۱۳۸۸).

۴. د قاعده لرونکو لوبو پړاو (۱۲ کلنۍ څخه تر لویوالي پورې): (ر ضوي او خدامرادي، ۱۳۹۶)، چې دا بحث زموږ له موضوع څخه د باندې دی.

لوبې

د لوبو پیل په ډېرو پخوا زمانو پورې اړوندېږي، آن د انسان له پیدایښت سره سمې پیل شوي دي. په حقیقت کې لوبې د انســان د ژوند یوه برخه ده، چې د ژوند له پیل څخه نیولې تر مړینې پورې یې خلک تر سره کوي. له بدني پلوه انسان خوځښت او حرکت ته اړتیا لري او لوبې د دغو خوځښتونو او حرکتونو مهمه برخه جوړوي. انســان د خپلې ټولنیزې او ذهني ودې لپاره تفکر ته اړتیا لري او لوبې د تفکر کولو لپاره زمینه برابروي. کله چې انساني ټولنې رامنځته شوې د لوبو شکل او ډول هم رامنځته شو. په لومړیو کې د بشر-د لوبو څیزونه او مواد طبیعي شیان وو. د ډبرې یوه ټوټه، د هغې را اخیستل، په حرکت راوستل او غورځول، ټول یو ډول لوبې ګڼل کېدې؛ خو د انســان مخ زیاتېدونکې ذهني ودې په طبیعت کې د لاسوهنې زمینه برابره کړه او مختلفو څیزونو ته انسان له خپلې غوښتنې سره سم

تغییر ورکړ (مهجور، ۱۳۸۳). په لوبو کې هم همداسې وشول او داسې یې تنظیمې کړې چې د هغوی د لا ډېرې خوښی سبب شي.

ټول هغه فعالیتونه چې ماشوم یې د میل او رغبت، شور و شوق له امله تر سره کوي، لوبې بلل کېږي (مهرجو، ۱۳۹۰). لوبې د ماشومتوب دورې یوه بوختیا ده، چې کولای‌شي د ماشوم ټول حواس تحریک کړي او دا ور وښيي، چې څه ډول کولای شي نوي مهارتونه په لاس راوړي (قریشي‌راد، ۱۳۸۵).

الفرد ادلر (۱۹۳۷ ـ ۱۸۷۰) په دې باور و، چې د لوبو له لارې کولای شو د ماشوم د اوسني او راتلونکي و ضعیت په هکله ګټور اطلاعات په لاس راوړو او تر یوه بریده د ماشـوم د راتلونکي ژوند وړاندوینه وکړو. هغه د ژوند ډول ته اهمیت ورکاوه. ادلر باور درلود، چې د ماشوم د غریز او غیرغریز سلوك له لارې د هغه د ژوند طریقه کشف کولای شو. هغه اطلاعات چې د لوبو پر مهال د ماشوم له لیدلو څخه په لاس راځي، ډېر ګټور دي او کولای شو چې د ماشوم په هکله یې د یوه لارښود په ډول وکارو.

ژان ژاك روسو هم د ماشومانو په لوبو ټینګار کاوه او اهمیت یې ورکاوه. هغه باور درلود، چې باید د ماشوم احترام وکړل شي او ښوونکي باید له ماشومانو سره په لوبو کې ماشومانه سلوك تر سره کړي؛ ترڅو وکولای شي له هغوی سره مناسبې اړیکې رامنځته کړي.

برونر باوري و، چې د ماشومانو د ذهني ودې لپاره فزیکي فعالیتونه اړین دي او دا کار په ماشومانو کې د فکر کولو لپاره مناسـبه زمینه برابروي. هغه باور درلود، چې لوبې د دغه ډول تجربو لاسـته راوړلو ته زمینه برابرولای شي.

لیو ویګوتسکي وایي: 'ماشـوم له لوبو کولو خوند اخلي؛ ځکه لوبو کې په داسې فعالیتونو لاس پورې کوي چې په واقعي ډول یې نشي تر سره کولای لکه، د الوتکې الوزول.

سـتانلي هـال بیـا وایي، چې مـاشـومـان د لوبو ځـانګړنې لـه مینـدو- پلرونو څخه پـه ارث وړي. هغه وایي: ماشـومان په لوبو کې د هغو صـحنو پر محتوا را څرخي چې پلرونو او نیکونو یې رامنځته کړي وي، (رضوي او خدامرادي، ۱۳۹۶).

مهجور (۱۳۸۳) لوبې د مـاشـوم د راتلونکو فعالیتونو لپاره یو چمتووالی بولي؛ خو مـاشـوم لـه دغه چمتووالي څخه لا خبر نه دی.

بدني لوبې هغه دي چې د بدني ودې لکه د سر، بدن، غړو او عضـلو د ودې لپاره د بدن له غړو څخه په مختلفو ډولونو لکه کېناسـتلو، په لاسـونو او پښـو تللو، منډې وهلو، په زینو ختلو، ټوپ وهلو،

غورځولو، ضربه وهلو او ... شــکلونو حرکت کوي. دا ډول لوبې ډېره پخوانۍ مخینه لري، چې ځینې وختونه د اضافي انرژي د مصرف، ستړیا او خفگان د لرې کولو لپاره هم کارول کېږي.

ذهني یا تخیلي لوبې په حقیقت کې د ماشـوم د نوښـتیز ځواک شـودلو ته ډگر پرانیزي. یعنې هر څومره چې د ماشوم تخیلي ځواک غښتلی وي، ښې ذهني لوبې تر سره کولای شي. له بدني لوبو سره د دغه ډول لوبو توپیر دا دی، چې په هغو کې ماشــوم د هغو څیزونو تقلید کوي چې تجربه کوي یې؛ خو په دې لوبو کې ماشــوم له خپلو تېرو تجربو څخه په گټنې، نوي پدیدې رامنځته کوي (شجاعي، ۱۳۸۵).

لوبې هم لکه د نورو پدیدو په څېر، پراخ اړخونه په ځان کې رانغاړي. د دغو اړخونو ډول ډول‌والی د دې سبب شـوی، چې لوبو ته ډول ډول تعریفونه وړاندې شي. په لوبو کې پراخو پټو اړخونو ته په کتو سره د داســې یوه تعریف وړاندې کول، چې ټول‌منلی وي، ســتونزمن کار دی؛ خو بیا هم د لوبو لپاره ځینې تعریفونه داســې شــوي دي: لوبه، هغه کار دی چې د خوند لپاره تر سره کېږي او بله گټه ونلري (شـجاعي، ۱۳۸۵، ۱۵مخ). پیاژه باوري و، چې لوبې باندینۍ نړۍ ته د لاسرسي او په داسې توگه د هغې د لمس کولو لار ده، چې د وگړي له اوسـني و ضعیت سره مطابقت لري. د هغه په باور، لوبې د ماشوم په وده کې بنستیز رول لوبوي.

لوبې د ماشوم لپاره محرکه موضوع او تشویق کوونکی رول لري. ماشومان په لوبو کې له عاطفي پلوه تر ډېره ارضاء کېږي. سره له دې چې د ماشومانو تر منځ په لوبو کې شته توپیرونه هر وخت ډېر ښکاره نه وي او یا په اســانۍ سره د درک وړ نه وي؛ خو هغه بېلابېلې کارکړنې او اغېزې چې لوبې یې د ماشــوم پر ژوند لري، د تشــخیص وړ دي. دغه کار کړنې د مهارتونو پیدا کول، پلټنه، کار درملنه او تفریح کول دي (شریدان، ۱۳۸۷).

مهجور (۱۳۸۳) د لوبو په هکله لیکي: لوبې د اســتعدادونو د ودې او نمو لپاره یوه غریزه او یا د نورو ډول ډول کړنو لپاره یو پیلیز تمرین دی. احمدوند (؟) د ویلیام وبســتر له فرهنگ څخه د لوبو تعریف داسې را اخیستی دی:

الف: د عضلاتو د حرکت په ډول فعالیت او خوځښت؛

ب: د حرکت یا خوځښت لپاره چوکاټ یا ازادي؛ او

ج: د ورزش، تفریح یا بوختیا لپاره فعالیت یا تمرین.

لوبې له مختلفو اړخونو څخه د ماشوم په روزلو کې ونډه لري. دا د ماشوم له بنسټیزو او طبیعي اړتیاوو څخه گڼل کېږي او که پاملرنه ورته ونشيـ، ناوړه رواني او روحي پایلې رامنځته کولای شي. که د

ماشــوم لوبو ته اهميت ورکول شي، نه يوازې د هغه طبيعي اړتيا ته به ځواب ويل شــوی وي؛ بلکې د هغه ډېرې رواني -عاطفي ستونزې به هم حل شوې وي. که د ماشوم دغې اړتيا ته پاملرنه و نشي-، پر رواني -عاطفي ســتونزو سربېره په ماشــوم کې د رواني عقدو د رامنځته کېدو ســبب هم کېږي. لوبې د ماشوم د پينځه‌گونو حواسو په غښتلتيا، د غړو کنټرول او همغږي کې بنسټيز رول لوبوي. ماشوم په لوبو کې خپل عواطف او احساسات ښکاره کوي، وېره او شکونه د باندې را وباسي، مينه تجربه کوي او دا زده کوي چې اړينه نده هر وخت تر محبت لاندې راشي؛ کېدای شي چې ځينې وختونه تر غوسې او نفرت لاندې هم راشي. دی هم بايد ځينې وختونه مينه وکړي او ځينې وختونه غوســه. ماشــوم په لوبو کې کله خاندي او کله ژاړي، چې له همدې لارې رواني تعادل ته رســېږي. همدارنګه، د لوبو په مرسته يې د هوښ او ذهن وده هم چټکه او اســانه کېږي. لوبې د ماشــوم ژوند دی او ماشــوم بايد د يوه داســې شــخص په توګه وپېژنو چې تل د لوبو په حال کې دی. د ماشــوم په نظر له لوبو پرته نړۍ يعنې، بندخونه.

لوبې او ذهني وده

نوې تر سره شوې څېړنې ښيي، چې لوبې د ماشومانو پر بدني او ذهني وده پراخې مثبتې اغېزې لري. د پياژه او ويګوتسکي د نظرياتو پر بنسټ، لوبې د ماشوم د شناختي ودې تر ټولو اصلي عامل او د هغوی لپاره تر ټولو پاک او د لاسرسي وړ فکري مېتودونه دي (مهرجو، ۱۳۹۰).

کاشي او ملګري (۱۳۹۷) ليکي: د شــناختي او عصــبي جريانونو پر ښــه‌والي د بدني فعاليتونو د مثبتې اغېزې په هکله ډول ډول څېړنې تر سره شوي او ډېر داسې شواهد يې په لاس راوړي، چې منظم بدني فعاليت د مغز په روغ ســاتلو کې اغېزمن دی. څېړنو ښــودلې، چې د مغز شــناختي فعاليت او انعطاف‌پذيري په ورزش او حرکتي فعاليتونو پورې تړلي دي.

لوبې له دوه اړخونو د ماشوم په هوښي وده باندې اغېزې لري: لومړی)په لوبو کې ماشوم د لوبو له ډول ډول وسايلو، وګړو او موقعيتونو سره مخامخ کېږي او آن کېدای شي چې ځينې پوښتنې او ابهامات د ماشــوم ذهن خپل ځان ته ور واړوي، چې ماشــوم يې په هکله تفکر کوي او له همدې لارې يې ذهن روزل کېږي. دويم)هغه اغېزه ده، چې لوبې يې د ماشوم د ژبې پر وده لري. د ژبې وده هم د ماشوم د ذهن او پېژندګلوي په وده کې پراخه اغېزه لري. د پياژه په باور، لوبې د ماشــوم په هوښــي وده کې حياتي رول لوبوي، چې اغېزې يې د ماشوم په سلوک او ژوند کې ښکاره دي (شجاعي، ۱۳۸۵). په ذهني وروسته‌پاتې ماشومانو تر سره شويو څېړنو ښودلې، چې دغه ماشومان مناسب بدني فعاليت نلري او تر ډېره پورې له کم خوځښتۍ سره لاس او ګريوان وي (کاشي، رفيعي او زرشکيان، ۱۳۹۷).

څېړنو ښودلې چې د مغــزي نيورونونو شمــېر د منظــمو بدني فعالــيتونو تر اغــېز لاندې زياتــېږي (Neeper, 1990). لنډمهاله ورزش په ځوانانو کې د نوروتروفيک او پلاسټيسيټي تغيير له لارې په مغز کې د حافظې او زدکړې د ډېروالي سبب کېږي (Hillman, 2008).

له دې ټولو سره سره، ځينو څېړنو پر شـــناختي کارکړنو د بدني فعاليتونو اغېز مثبت ښـــودلی دی؛ خو ځينو بيا ښودلې، چې بدني فعاليتونه پر شناختي کارکړنو اغېزه نلري. له بلې خوا، ځينو څېړنو ښودلې چې بدني فعاليتونه د شـــناختي مهارتونو او پاملرنې په کارکړنو کې تســـهيل کوونکی رول لري، آن په ذهني وروستهپاتې وګړو کې هم (کاشي او ملګري، ۱۳۹۷).

ډول ډول څېړنو ښـــودلې، چې لوبې او حرکتي فعاليتونه په ځانګړي ډول هغه لوبې چې ماشـــوم په شـناختي مسـايلو کې راښـکېلوي، کولای شي د عصـبي سيسـتم د کارکړنو او شـناختي جريانونو په ښـــوالي کې رول ولوبوي. شـــناختي لوبې يوه کولتوري ښـــکارنده ده، چې د انســـانانو له لوري رامنځته شـوي دي (کاشي او ملګري، ۱۳۹۷)؛ نو ښـه خبره ده چې ميندې - پلرونه او هغه کسـان چې په يو ډول له ماشـــومانو سره سروکار لري، د دغه ډول لوبو په رامنځته کولو او تنظيمولو کې له هغوی سره مرسته وکړي.

لوبې د ماشومانو لپاره لاندې پايلې لرلای شي:

۱. د اضافي انرژي د مصرف وسيله ده؛

۲. د بدن د ټولو برخو لکه: عضلاتو، داخلي غړو او ... د غښتلتيا سبب کېږي؛

۳. د غښتلتيا، سالم او راحته خوب لپاره ښه وسيله ده؛

٤. د غړو د کنټرول د زدکړې لپاره فرصت برابروي؛

۵. د حافظې لوړېدو او په مطالبو د تمرکز رامنځته کېدو سبب؛

٦. د نوښت او ابتکار قوه زياتوي؛

۷. په چاپېريال کې د شته ځيزونو د کشف لپاره فرصت برابروي؛

۸. په غوسې، وېرې، کينې، خپګان او غم باندې د بريا لار ده؛

۹. له نورو ماشومانو سره د وخت تېرولو څرنګوالی زده کول ور ښيي؛ او

۱۰. د قوانينو او مقرراتو د درک فرصت برابروي (حيدری، ۱۳۷۵).

هغه ټکي چې باید مینديې ـ پلرونه او ښوونکي یې له ماشوم سره د لوبو پر مهال رعایت کړي

۱. له ماشـوم سره د لوبو پر مهال باید په ټول ځان له هغوی سره لوبې وشي. یعنې، ټول حواس مو باید یوازې لوبې ته وي. که ماشـــوم احســـاس کړي چې د لوبو پر مهال مو حواس بل ځای دی. مثلاً، ټلویزیون ته ګورو یا له نورو سره خبرې کوو، ناراحته کېږي او دغه کار ځان او لوبې ته بې احترامي او ارزښت نه ورکول ګڼي.

۲. ځینې میندې - پلرونه او ښـوونکي د دې لپاره چې ماشـوم خوښ و اوسي او تشـویق شي، لوبې داسې تنظیموي چې ګټونکی یې تل ماشـوم شي، چې دغه کار له راوڼپېژندنیز او روزنیز اړخه سم نه دی؛ ځکه چې ماشوم مغرور او ځانغوښتونکی روزي. دا کار د دې سبب هم کېږي، چې ماشوم تل د ګټلو او بریا هیله وکړي. پداسې حال کې چې د ژوند واقعیتونه بیا داسې نه وي. په رښتیني ژوند کې هم ګټل شته هم بایلل. د دې لپاره چې ماشوم له واقعیتونو سره روږدی شي او زده کړي، چې په ژوند کې ماتې هم شته؛ نو ښه دا ده چې د لوبې له څو ځله ګټلو او خوښي کولو وروسته د ماتې خوند هم وڅکي. اړینه خبره دا ده، چې په لوبو کې باید د ماشـوم د بریا شـمېر ډېر وي او هره لوبه باید په پای کې په یوې بریالۍ تجربې سره پای ته ورسېږي.

۳. کله چې ماشـوم د لوبو پر مهال تېروتنه کوي او یا د لوبې قوانین او مقررات په نظر کې نه نیسي، نه ښایي چې تنبیه او تحقیر شي. همدا ډول، کله چې له خپلو همزولو سره په لوبو کې ماشـوم مناسـب او مطلوب نه و، په آمرانه لهجه نیوکه کول وربانديې سـم کار نه دی؛ بلکې په ماشــومانه لهجه او په لوبه کې د یوه رول‌لوبوونکي شخص په توګه دې ورته یادونه وشي.

٤. له ماشـوم سره په لوبو او د ماشـومانه رول لوبولو په بهیر کې دې، د تر ټولو هوښـیار ماشـوم رول ولوبول شي او هغوی ته دې په ډېرې زیرکتیا او هوښـیارۍ سره دیني، اخلاقي، عاطفي، روغتیایي او ټولنیز مفاهیم ور وښـودل شي. له هغه ځایه چې ماشـومان د کیسـو او لوبو له قهرمانانو سره د هم‌ډوله ځان جوړولو او تقلید لپاره چمتووالی لري؛ نو میندې ــ پلرونه او ښوونکي کولای شي د لوبو په طرحه کولو کې ګټور او ارزښت لرونکي اخلاقي موضوعات ځای پر ځای کړي (شجاعي، ۱۳۸۵).

کلـه چې د مـاشـــوم لپـاره د لوبو څیزونـه ټـاکـل کېږي، بـایـد دغـه ځـانګړنې پکې موجودې وي: الف) د ماشـوم له عمر سره متناسـب وي؛ ب) سـادګي ولري؛ ج) د لوبو په وسـایلو کې تنوع او ډول ډول‌والی موجود وي؛ د) اقتصـادي وي؛ ه) خوشـالوونکي رنګونه ولري؛ و) د ماشـوم بدني او ذهني مهارتونو ته پراخوالی ورکړي؛ ز) خیالونه او تصـورات و روزي او پراخوالی ورکړي؛ ح) د ټولنې له کولتوري ارزښـتونو سره همغږي ولري؛ ط) د لوبو وسـایل باید د ځانګړي شکل او مسـلک بیانوونکي

نه وي؛ او ی) له واقعیتونو سره نژدېوالی ولري. په لوبو کې باید د ماشوم جنس، هوښ، عمر او چاپېریال په نظر کې ونیول شي (احمدوند، ؟)

د څېړنې موندې

سالمې بدني او ذهني لوبې د منفي عواطفو لکه: وېرې، ا ضطراب، نفرت او خپگان د کموالي سبب کېږي. په ماشومتوب دوره کې د منفي عواطفو نه شتون د ماشوم په وده کې له اغېزمنو لاملونو څخه گڼل کېدای شي، په ځانگړي ډول د ذهني ودې په برخه کې او دا کار د لوبو په مرسته کېدای شي. له زېږون وروسته پر وده د اغېزمنو عواملو له ډلې څخه یو هم د ماشوم روغتیا ده، چې د ودې د نورو اړخونو تر څنگ په ذهني وده هم اغېزه کوي. لوبې د رواني او بدني روغتیا په ساتلو کې ډېرې گټورې دي.

د ماشوم د اړتیاوو پوره کېدل هم هغه لامل دی، چې د هغه روغتیا او وده ورڅخه اغېزمنه کېږي. په نسبي ډول د اړتیاوو پوره کېدل هغه څه دي، چې انسان ته اجازه ورکوي؛ ترڅو خپل طبیعي تکامل په سم ډول سر ته ورسوي او ماشوم د ژوند په ټولو پړاوونو آن لویوالي کې هم بدني تحرك او مغزي فعالیتونو ته اړتیا لري، چې دا کار د لوبو په واسطه شونی دی. ماشوم د لوبو پر مهال په چاپېریال کې لاسوهنه کوي او دغه کار د ذهني ودې پرمختگ ته لار پرانیزي. د ژوند په لومړیو کالونو کې چې وده په ډېر زور سره پرمختگ کوي، ماشوم پکې د خپلو ټولو استعدادونو د غوړېدو لپاره محرك چاپېریال ته اړتیا لري او محرك چاپېریال د لوبو په مرسته رامنځته کېدلای شي. همدارنگه، ماشوم په لوبو کې له نویو موقعیتونو سره مخ کېږي او اړ کېږي، چې له هغو سره جوړښت وکړي او دا کار په هغه کې د ذهني ودې پراختیا ته زمینه برابروي.

مناقشه

د ر ضوي او خدامرادي یوې څېړنې ښودلې وه، چې لوبې د کم عمره ماشومانو عقلي عمر زیاتوي. یعنې، ماشومان دې ته چمتو کوي چې په کم عمر کې د لوړ عمر ماشومانو عقلي ودې ته ورسېږي. د دې څېړنې موندنې د یادې هغې له موندنو سره ورته دي او ښیي، چې د لوبو پر مهال ماشوم له محرك چاپېریال سره مخ کېږي او دا چې تر شپږ کلنۍ پورې د ماشوم وده په چټکۍ سره پر مخ روانه وي؛ نو محرك چاپېریال د ذهني ودې پراختیا ته زمینه برابرولای شي. د دې څېړنې موندنې د کاشي، رفیعي او زرشکیان د څېړنې د موندنو په واسطه هم تاییدېدلای شي. هغوی ښودلې وه، چې ذهني وروسته‌پاتې ماشومان په کم خوځښتي باندې اخته دي او منظم بدني فعالیت نلري. پورته پایلې د دې خبرې تایید کوي، چې بدني فعالیت په ذهني وده باندې مثبته اغېزه کوي.

د الیسي-او ملګرو د څېړنې موندنو دې ته اشاره کړې، چې د حافظې، غبرګون ښودلو وخت او بدني فعالیت تر منځ اړیکه لیدل کېږي. دا چې حافظه او غبرګون ښـودل د ذهني فعالیتونو له ډلې څخه حسـابېږي؛ نو زموږ موندنې له دې څېړنې سره هم ورته‌والی لري. له بلې خوا، دا څېړنه ښـيي چې د ماشـوم یوه اړتیا تحرک او بدني فعالیتونه دي، چې دغه اړتیاوې یې د لوبو پر مهال په ښـه شـکل پوره کېدای شي او په پوره کېدو سره یې ماشـوم د خوښـۍ او ارامتیا احسـاس کوي، چې دغه چاره د ذهني ودې لپاره ګټوره ده. د پیاژه په نظر هم، له ۱۸ څخه تر اووه کلنۍ پورې بدني خوځښـتونه د شـناختي جریانونو اسانتیا ته زمینه برابروي.

دا څېړنه ښـيي، چې ماشـوم د لوبو پر مهال له نویو موقعیتونو سره مخ کېږي او له نویو موقعیتونو سره مخ کېدل په ماشـوم کې د پلټنې حس په کار اچولو ته زمینه برابروي، چې په پایله کې د هغه د پلټنې حس ارضاء کېږي او هغه اړ کېږي، چې د بدني فعالیت په ترڅ کې له درک او پخوانیو پوهو څخه کار واخلي او دا تولې کړنې د ذهني ودې د چټکتیا لپاره ګټورې دي. دغه خبره د ببسـټ او ګلوبوویک په څېړنه کې هم منل شوې ده. هغوی ښودلې چې د منظم بدني فعالیت له امله ماشوم د دې ځواک پیدا کوي، چې عصـبي نیورونونه یې هر څه په توپیر سره واخلي او د رګونو او سـاین‌اپسـونو د پراخېدو له لارې په هغه کې نوروټروفي ښه‌والی مومي، چې دا کار د شناختي کړنو په ښه‌والي کې مرسته کوي.

د کاشي او رفیعي یوې څېړنې ښودلې، چې بدني فعالیتونه پر شـناختي کارکړنو اغېزه نلري، چې د دې څېړنې پایلې د نوموړې هغې له پایلو سره ورته‌والی نلري؛ ځکه دې څېړنې ښـودلې چې بدني فعالیت په شناختي کړنو اغېزه لري.

پـایلـې

ذهني وده هم لکه د ودې د نورو اړخونو په څېر د ژوند په مختلفو دورو او پړاوونو کې تغییر مومي؛ خو د طبیعي ودې تر څنګ، ځینې عوامل شته چې کولای شـی دغه وده ګړندۍ یا ټکنۍ کړي. ذهني وده په څو پړاوونو کې بشپړېږي: لومړنی پړاو یې چې تقریباً تر دوه کلنۍ پورې دوام پیدا کوي، ماشوم پکې یوازې سـاده حرکتي کړنې تر سره کوي او له چاپېریال سره اړیکه ټینګوي. همدغه حرکتي کړنې کولای شي د ماشـوم ذهني ودې ته چټکوالی ورکړي. په دغه دوره کې که د ماشـوم ځواک ته وکتل شي، یعنې د ودې هغه کچه چې ماشوم کولای شي تر لاسه یې کړي، د هغه څه په نسبت چې ماشوم یې تر لاسه کوي، لوړه ده. همدا ده چې هڅه کېږي په دغه دوره کې هم د ماشوم لپاره داسې چاپېریال برابر شي، چې په مرسته یې وکولای شي اړین شـناختي مهارتونه تر لاسه کړي. تر دې وروسته چې د ذهني ودې تر عملیاتو مخکې پړاو پیلېږي او دغه دوره تر ۸ کلنۍ پورې دوام مومي، لا هم د ماشـوم

تفکر منظم او منطقي نه دی. ماشـوم نشي ـ کولای چې مسـایل حل کړي. د همدې لپاره چې په دې دوره کې له ماشوم سره مرسته شوې وي او هغه د ذهني ودې لوړې ممکنې درجې ته ورسېږي، باید بدني او ذهني فعالیتونه تر سره کړي. ښه لاره هم دا ده چې دغه فعالیتونه د لوبو په شکل تنظیم شي او له همدې ځایه ده، چې په ذهني وده کې د لوبو ارزښت معلومېږي.

په دغه عمر کې باید په ماشـوم کې ټولنیز مهارتونه وروزل شي، چې دا کار د لوبو په واسـطه په ښـه شکل تر سره کېدای شي. د دې دورې له پای ته رسېدو وروسته د ذهني ودې د ښکاره عملیاتو پړاو پیلېږي، چې تر ۱۲ کلنۍ پورې غځېږي. د ذهني ودې په دغه دوره کې ماشوم لا هم انتزاعي فکر نشي کولای. یعنې، یوازې د هغه څه په هکله فکر کولای شي چې ویني یې. ویلای شـو چې ماشـوم تر اوسه هم د مسایلو په حل کولو باندې په سمه توګه ندی بریالی شوی. په دې دوره کې هم باید ماشوم په داسـې لوبو کې برخه واخلي چې د شـناختي ودې او د مسـایلو د حل په زدکړه کې ورسره مرسـته وکړي؛ ځکه چې ماشوم په فطري ډول لوبې خوښوي او له همدې لارې په اسانۍ سره کولای شو چې خپلو موخو ته ورسېږو.

لوبې د ماشـوم ټول حواس تحریکولای شي او منظم بدني فعالیت د مغز په سـالم سـاتلو او هغه ته په وده ورکولو کې مهم رول لري. لوبې بانـدینۍ نړۍ تـه د لاسرسي او د هغې د لمس کولو یوه لار ده. بدني فعالیتونه او لوبې د شناختي کارکړنو په تسهیل کې مرسته کوي. په ځانګړي ډول، هغه لوبې چې ماشوم په شناختي مسایلو کې راښکېلوي، د هغه د عصبي سیستم په کارکړنو او ذهني وده مهمه اغېزه لري. له دې ټولو سره سره، د لوبو پر مهال باید میندې ـ پلرونه او ښوونکي ځینو ټکو ته پاملرنه وکړي، چې لوبې ماشـومانو ته ډېرې ګټورې تمامې شي. یعنې، په لوبو کې دې ماشـوم ته پوره پاملرنه وشي، چې د کم ارزښتۍ احسـاس ونکړي. ماشـوم باید تل د لوبو ګټونکی نه شي؛ ځکه چې دا کار په هغه کې دورغجن باور رامنځته کوي، که ځینې وختونه ماشـوم د لوبې قوانین نه مراعتوي؛ هغه ته غوسـه او تحقیر کول ندي پکار او بله دا چې که اړینه وي، چې تاسو د یوه ماشوم رول ولوبوئ؛ نو هڅه وکړئ چې د هوښیار ماشوم رول ولوبوئ؛ ځکه په هر حالت کې ماشوم له لویانو څخه تقلید کوي او د رول لوبول باید د دې سبب نشي چې ماشوم ناسم تقلید وکړي.

منابع

- الیسی، ماریانا او ملګري. (۱۳۹۴). تأثیر تمرین‌های ورزشی بر توانایی‌های حرکتی و شناختی کودکان با نشانگان داون. تعلیم و تربیت استثنایی. (۱) ټوک، (۱۲۹مه) ګڼه، ۵۷ مخ.
- احمدوند، محمدعلی. (؟). روان‌شناسی بازی. پنځم چاپ. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
- خاطري، مینا. (۱۳۸۸). رشد شناختی کودکان و نوجوانان. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، پرتال جامع علوم انسانی. پنځمه دوره، لومړی ګڼه، ۳۷ مخ.
- رضوی، سید مجید او خدامرادی، محمد. (۱۳۹٦). بررسی تأثیر بازی و اسباب بازی در رشد اجتماعی کودکان. په مدیریت او انساني علومو کې څېړنیزه کړنلاره، پنځم نړیوال کنفرانس، اذرماه ۲۴مه نېټه.
- شجاعی، محمدصادق. (۱۳۸۵). بازی کودکان در اسلام. قم. مرکز پخش پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، مؤسسه بوستان کتاب.
- شریدان، مري. (۱۳۸۷). بازی و رشد کودکان. ژباړه: توکلی، رضا؛ سنایی نسب، هرمز؛ براتی سده، فرید. مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- قریشی‌راد، فخرالسادات. (۱۳۸۵). بازی‌های کودکانه و تحول شخصیت. تبریز: انتشارات شایسته.
- کاشي، علي؛ رفیعي، صالح او زرشکیان، میثاق. (۱۳۹۷). تأثیر تمرینات ادراکی حرکتی و بازی‌های شناختی بر رشد شناختی کودکان کم‌توان ذهنی. حرکتي ـ ورزشي وده او زدکړه. ۱۰مه دوره، ۴ مه ګڼه.
- مهجور، سیامک رضا. (۱۳۸۳). روان‌شناسی. اتم چاپ. تهران: نشر ساسان.
- مهرجو، پروانه. (۱۳۹۰). نگاهی به تفاوت بازی‌های کودکان عادی و استثنایی. تعلیم و تربیت استثنایی. ۱۰۸مه ګڼه.
- نجاتي، حسین. (۱۳۸٦). روان‌شناسی رشد کودک و نوجوان. تهران. انتشارات بیکران.
- هارلوک، الیزابت. (۱۳۷۵). رشد و تکامل. ژباړه: حیدري، مریم. انتشارات فدن.
- Best RJ. (2010). Effects of activity on children's executive function: contributions of research on aerobic exercise. 30, pp. 331- 551.
- Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. (2008). be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition Nature reviews neuroscience.9 (1), p. 58.
- Neeper SA, Gomez - Pinilla F, Choi J, Cotman CW. (1996). Physical activity increases mRNA for brain – derived neurotropic factor and nerve growth factor in rat brain. Brain research. 726 (1-2), p. 49.