

TOPLAYABİLDİĞİN KADAR TOPLA



designed by freepik.com

Hazırlayan:
Minesu Karaman

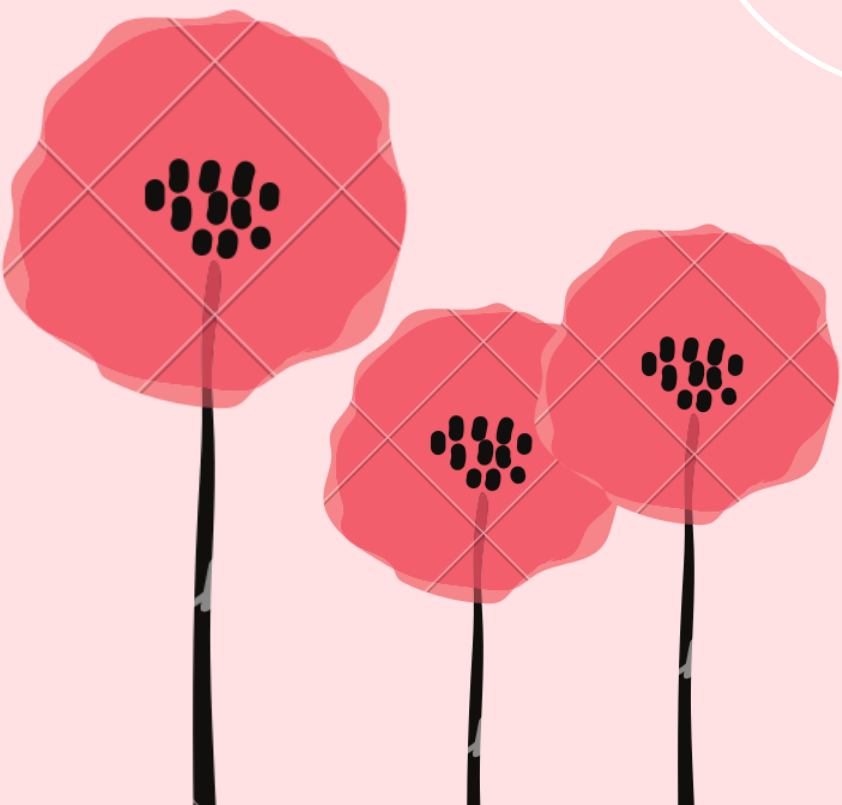




Günlük hayatımızda yaptığımız hemen hemen her şeyde ellerimizi kullanıyoruz. Kullanırken bunun farkında olmasak da ellerimiz bizim en büyük yardımcılarımızdandır. Yazı yazarken, yemek yerken, kapıyı açarken, ışığı kapatırken ellerimize ihtiyaç duyarız. Bunları yaparken parmaklarımızdaki, ellerimizdeki, bileklerimizdeki ve kolumuzdaki kasları her daim çalıştırırız.

Peki ya bunları yaparken kaslarınızı ve el hareketlerinizi bilinçli olarak düşünüp fark ettiniz mi ?

İşte size bunları düşündürtecek minik ve eğlenceli oyunumuz!



OYUNA BAŞLAMADAN ÖNCE SİZE TEMEL EL HAREKETLERİ İLE İLGİLİ BAZI BİLGİLER VERECEĞİM.



"Pincer grasp" adı verilen hareket bir ögeyi tutmak için işaret parmağının ve başparmağının koordinasyonudur.

"Finger dexterity" adı verilen bu istediğimiz parmaklarımızı tek tek kullanabilmektir. Örneğin sadece işaret ve serçe parmağı kullanmak veya sadece yüzük parmağımızı kullanmak gibi.

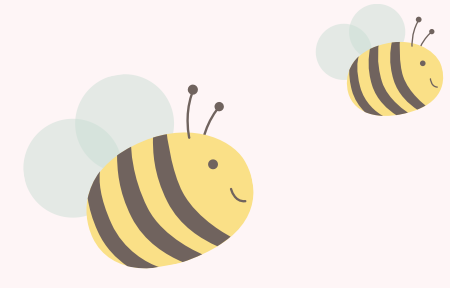


"Palmar grasp" adı verilen bu hareket aslında yenidoğanların bir refleksidir. 3-4 aydan sonra bu refleks kaybolur. Ama bu hareketi günlük hayatımızda kullanıyoruz. Örneğin kapının kolunu tutarken yaptığımız hareket palmar grasptir.

"Wrist rotation ve wrist stability" adı verilen bu hareketler el bileğimizi dödürebilmek farklı yönlere çevirebilmek ve sabit bir şekilde bozmadan o hareketi devam ettirebilmektir.



NASIL OYNANIR?



Oyundaki amacımız toplayabildiğimiz kadar eşya toplamak. Seçtiğiniz şeyin günlük hayatımızda kullanırken belli başlı el hareketlerini yapmamızı sağlayan bir eşya olmasına özen gösterin.

Herkes hazır olduktan sonra eşya toplamak için gereken 3 dakikayı başlatın.

Süre bittikten sonra herkes topladığı eşyaları göstererek, o eşyayı kullanırken hangi el hareketinin veya hareketlerinin kullanıldığını açıklayacak.

Önceki sayfada bahsedilen temel hareketleri içeriyorsa onları belirtmeniz gerekiyor. Örneğin: Ayakkabımızın bağcıklarını bağlarken "bilateral coordination" hareketi gerçekleşmiş oluyor.

**EN ÇOK EŞYAYI TOPLAYAN VE ANLATAN
OYUNUN KAZANANI OLUYOR!**

NOT:Oyunda kişi sayısı sınırlandırması yok. Hatta ne kadar kalabalık olursa o kadar eğlenceli olacağını düşünüyoruz.

İşte size örnek olması için hazırladığım birkaç "Eşya- El Hareketi" eşleştirmeleri

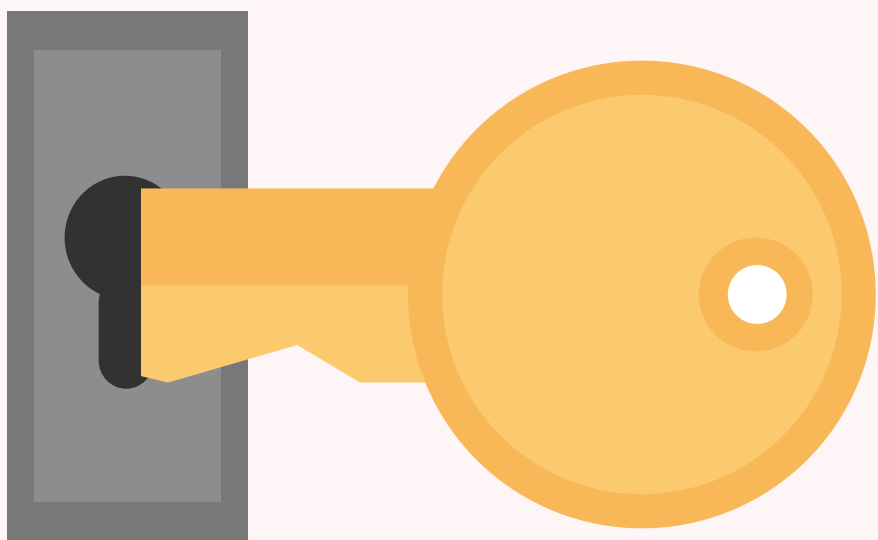
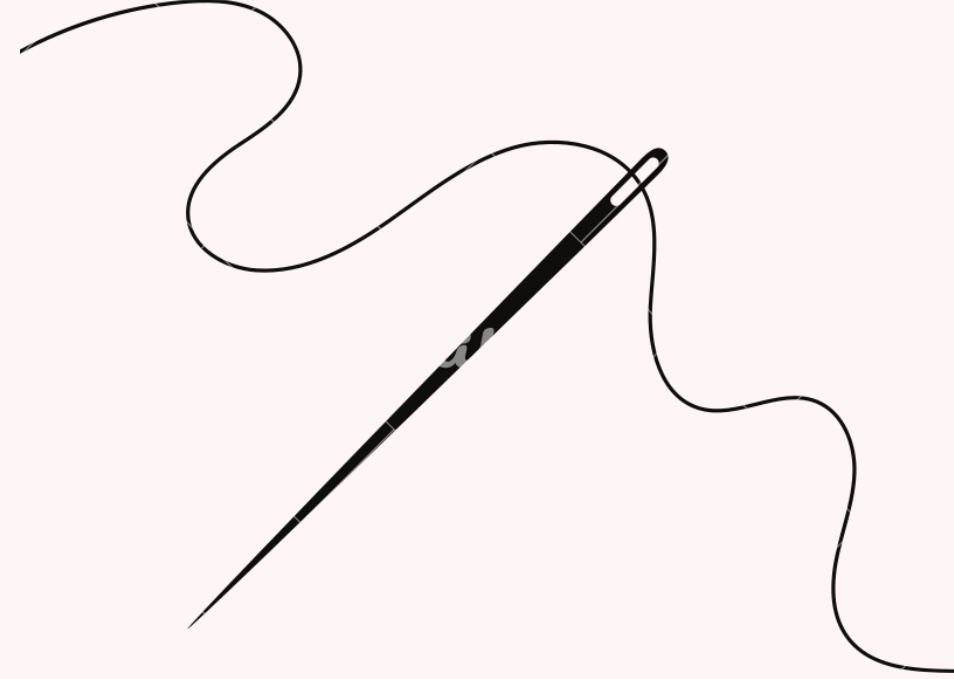


Düğmelerimizi iliklerken ellerimiz koordineli bir şekilde çalışır ve baş parmağımız ile işaret parmağımızı düğmeleri kavrayabilmek için kullanırız. El bileklerimiz de bükmüş oluruz.

- bilateral coordination
- pincer grasp
- wrist rotation

İpi iğneden geçirirken el- göz koordinasyonu ön plana çıkar.İki el birlikte çalışır ve ipi baş parmağımız ile işaret parmağımız arasında tutarız. El bileklerimiz sabit tutmak da bir o kadar önemlidir.

- pincer grasp
- bilateral coordination
- wrist rotation



Anahtarı çevirirken el bileğimizi döndürürüz.Anahtarı da elimizle kavrarız.

- wrist rotation
- palmar grasp

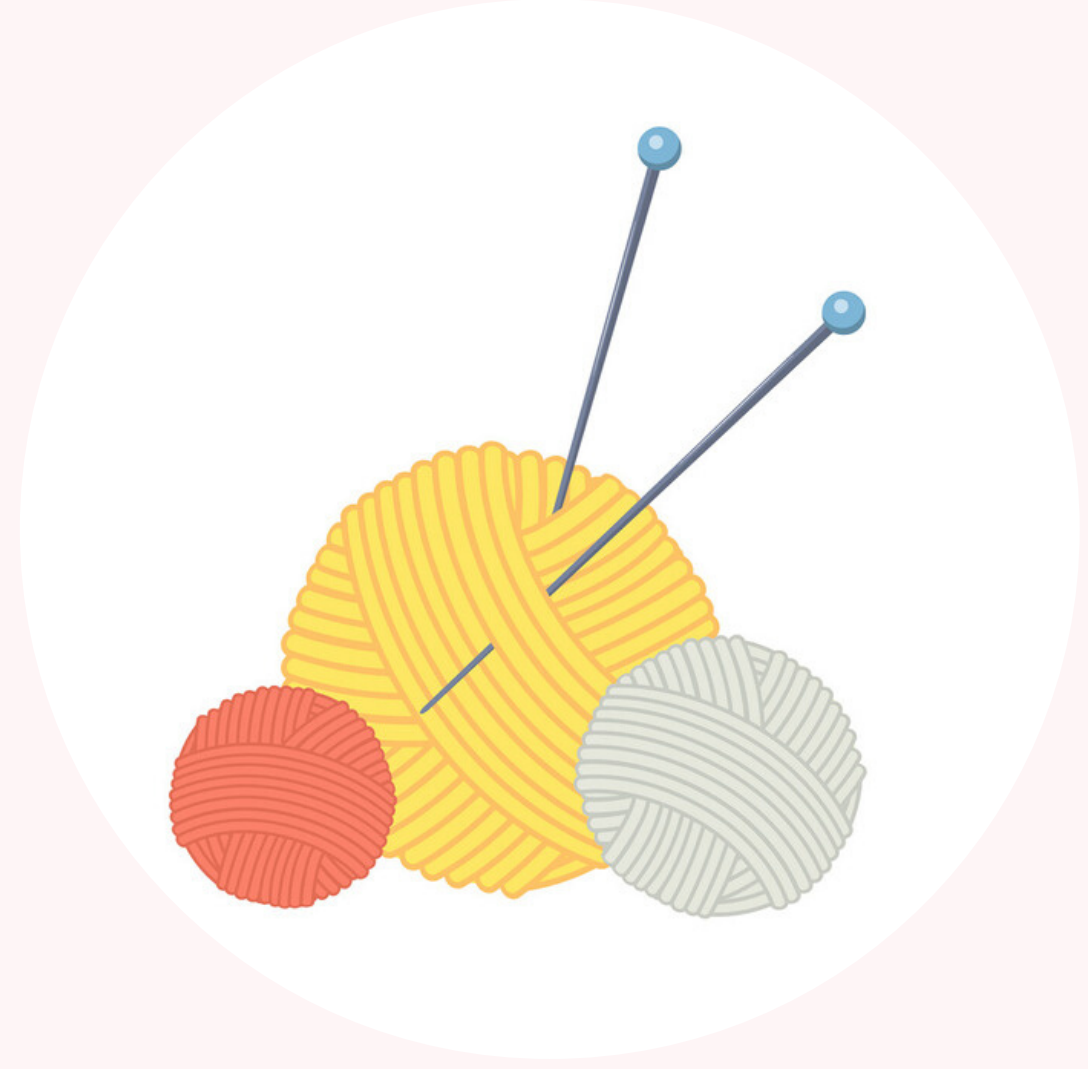


Gitar vb. enstrümanları çalarken her parmağımız ayrı ayrı çalışır. Ayrıca el bileğimize hep hareket halindedir.

- wrist rotation
- finger dexterity

Örgü örerken iki elimizde koordineli bir şekilde uyum içinde çalışır. İğneyi tutarken baş parmağımız ve işaret parmağımız devreye girer. Şişin kullanıldığı daha büyük el işlerinde ise her parmağımız farklı farklı çalışır. Ayrıca bileğimizi de genellikle büküp farklı yönlere döndürürüz.

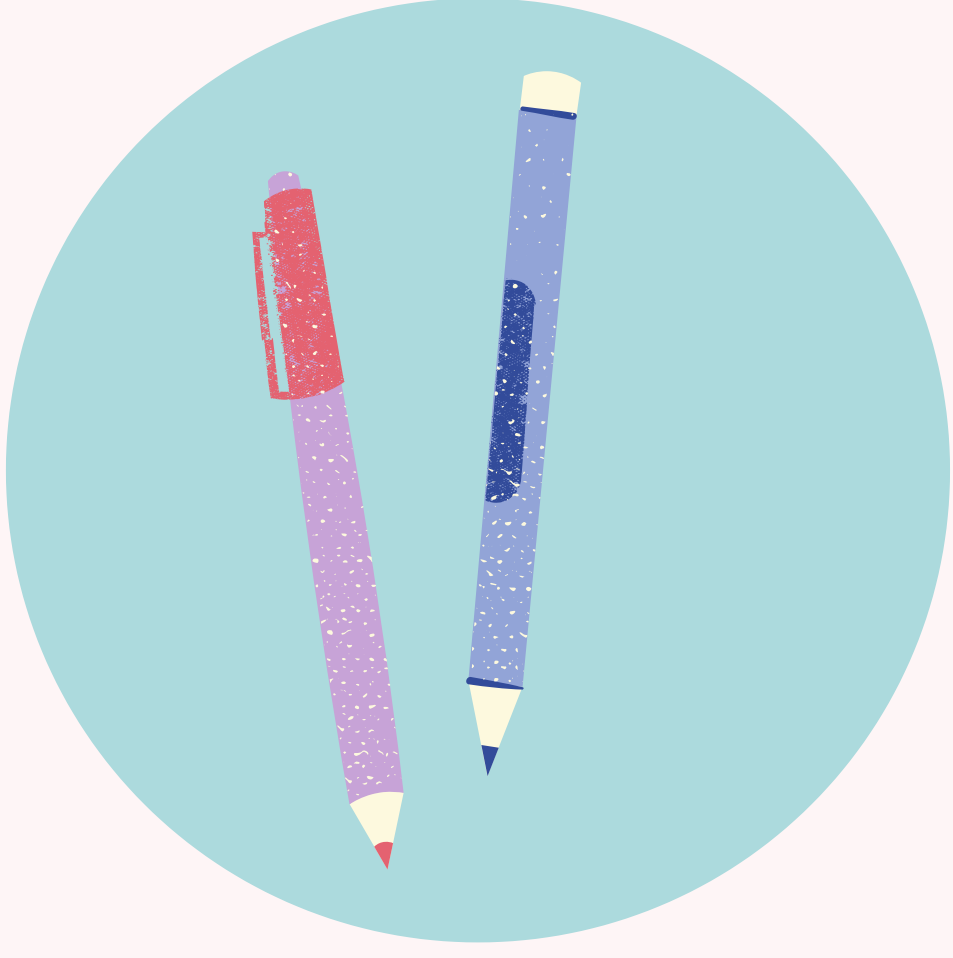
- bilateral coordination
- pincer grasp
- finger dexterity
- wrist rotation



Makası kullanırken el bileğimizi farklı yönlere döndürürüz. Ayrıca baş parmak ve işaret parmağımızı da farklı görevlerde kullanırız.

- wrist rotation
- finger dexterity





Yazı yazarken kalemi baş parmağımızı ve işaret parmağımızla tutarız. El bileğimiz ise genellikle sabit kalır.
-pincer grasp
-wrist stability

Mandalı açarken baş parmağımızla işaret parmağımızı kullanırız.
-pincer grasp



Fırçayı tutmak da aynı kalemi tutmak gibidir. Baş parmağımız ve işaret parmağımız devreye girer. Ek olarak bileğimizi hareket ettirir kimi zamansa sabit tutarız.
-pincer grasp
-wrist rotation
-wrist stability





Bir şey içerken bardağı kavrarız ve ağızımıza götürdükten sonra bileğimizi hafifçe büküyoruz. Sonrasında ise dökmek için sabit tutmamız gerekir. Bardağı tutarken yaptığımız hareket de palmar graspa oldukça benzerdir.

- wrist rotation
- wrist stability
- palmar grasp

Parfüm deodorant gibi şeyleri sıkarken işaret parmağımızı kullanırız.

- finger dexterity



Çatal bıçak kullanırken ellerimiz koordineli şekilde çalışır. El bileklerimiz hareket eder ve tutmak için baş parmağımızla işaret parmağımızı kullanırız.

- bilateral coordination
- wrist rotation
- wrist stability
- pincer grasp





TEŞEKKÜRLER!

Ellerimizin ne kadar önemli olduğunu, günlük hayatımızdaki yerini, ne kadar esnek ve mükemmel yapıda olduklarını fark ettiğimiz ve deneyimlediğimiz bir oyundu.

Umarım eğlenmişsinizdir.
Görüşmek üzere..

