

Yetişkinler İçin

Kâğıt Kesme ile Beyin Aktivasyonu!

Anne-baba ve çocukların eğlenceli kâğıt kesme oyunları, çocukların beyinlerinin sağlıklı gelişimine yardımcı olan üstün nörobilim ile ilişkilidir.

Üstün Bilim ile Beyin İnceleme

Prof. Dr. Ryuta Kawashima, Tohoku Üniversitesi laboratuvarında birçok eylem ve düşüncelere sahip insan beynini, FMR ve optik topografya denilen en gelişmiş 2 temel donanımı kullanarak incelemiştir. Her ikisi de beyin içindeki kan akımını görüntülemek için tasarlanmıştır. Beyin, ne kadar aktif çalışırsa o kadar kan akışı yükseliyor ve beyin hangi bölgesinin çalıştığı anlaşılabilir. Fotoğrafta kâğıt kesme faaliyetleri yapılırken Prefrontal alanın çalışma durumu optik topografya ile gözlenmektedir.



Prof. Dr. Ryuta Kawashima
Tohoku Üniversitesi

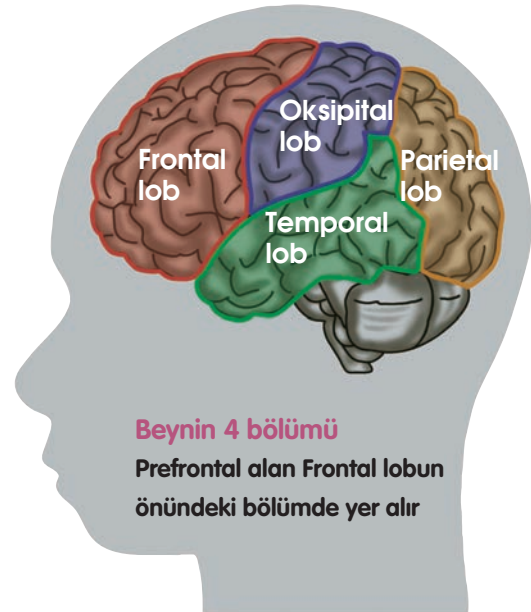
Beynin herhangi bir bölümünün nasıl çalıştığını araştıran (beyin görüntüleme), Japonya'nın önde gelen araştırmacılarından.



Beynin İçerisindeki En Önemli Yer: Prefrontal Alan

İnsan beyni tek bir kitle olarak çalışmaz. Büyük kısmı Frontal Lob, Parietal Lob, Temporal Lob, Oksipital Lob şeklinde bölünmüştür ve her bir parça farklı bir rol oynamaktadır. Bütün canlılar içerisinde sadece insanlarda önemli ölçüde gelişmiş olan Prefrontal alan; Bir şeyleri düşünüp emir verme, sevinç, öfke ve üzüntü gibi duyguları kontrol etme, karar verme, eylem dizginleme, iletişim kurma, depolama yapma gibi insanlar için gerekli birçok önemli çalışmalardan sorumludur.

Kâğıt kesme faaliyetleri yapılırken büyük beyin (Prefrontal alan) çalışması optik topografya ile incelenmiştir.



Beynin 4 bölümü
Prefrontal alan Frontal lobun önündeki bölümde yer alır

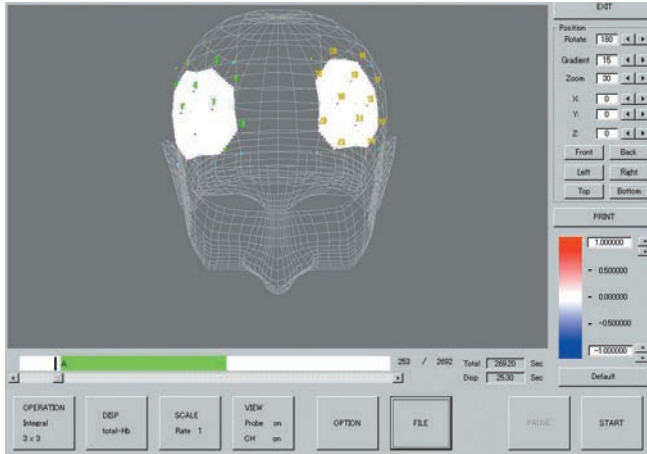
Kâğıt Kesme Oyunu ile Prefrontal Alan Gelişir!

Kasların güçlendirilmesi gibi beyin de güçlendirilebilir. Beyni kullandıkça çalışması daha da artacağından, beynin var olan bölümü güçlenir, bu bölümler daha da aktif çalışır. Davranışlar aktif hale gelir.

Prof. Dr. Kawashima'nın araştırmasından yola çıkarak, Prefrontal alanı faaliyete geçiren araçlardan yüksek ses, dikte ve basit bir hesaplamanın özellikle etkili olduğu görülmüştür. Diğer taraftan örgü, konuşma ve oyun oynama aracılığı ile başkalarıyla iletişim kurmada da Prefrontal alanın güçlendiği görülmüştür. Örgü yaparken eller hareket eder. Oysa kâğıt kesme oyunu oynarkenki Prefrontal alanın faaliyete geçmesi çok farklıdır. Prof. Dr. Kawashima her iki durumun aynı şey olmadığını düşünmektedir.

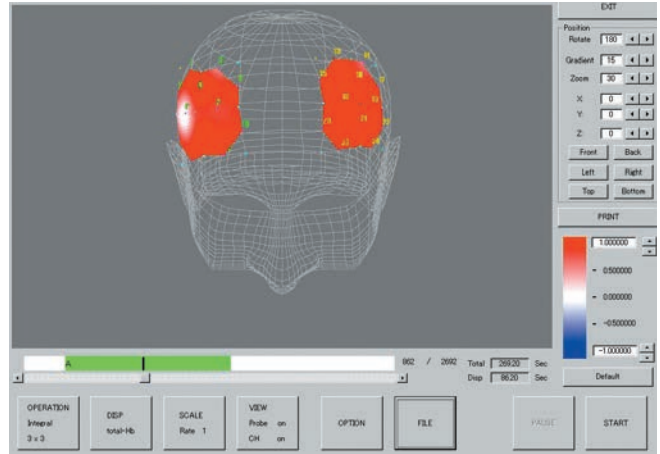
Normal koşullardaki beyin durumu

Aktif halde olmadığı bembeyaz bir hal alır.



Kâğıt kesme oyunu oynarken beyin durumu

Prefrontal alanın rengi kırmızı olur, aktif çalışma görülebilir.



Yukarıdaki 2 şekilde, yetişkin erkeklerin kâğıt kesme oyunu faaliyeti yapmadan önceki normal koşullardaki beyin durumu ile bunların iş yaparkenki durumu 3D ile incelenmiştir.

Çocukluk Döneminde Beynin Gelişimi

Kâğıt kesme oyunu, beynin sağlıklı gelişimine katkıda bulunur. Kişilerin beyin ağırlığı, yeni doğmuş bir bebekte yaklaşık 400 gr. olup, yetişkinlerin sadece 3'te 1'i oranı kadardır. Fakat bu, 4- 5 yaşlarında 1200 grama ulaşarak boyutu yetişkine oranla % 90 hızla büyümektedir. Gerçekten de çocukluk dönemine, beynin sağlıklı gelişimine katkıda bulunan en önemli dönem diyebiliriz.

Bu sebeple, bu alıştırmaları çocuğunuz ile uygularsanız, eğlenceli iletişim kurma, birlikte bir şeyler yapmanın sevinci büyük ölçüde çocuk beyinlerinin sağlıklı gelişmesine yardımcı olacaktır.



KĀĒİT KESME ŐEKİLLERİ

KĀĒit kesme (Origami) faaliyetleri yapmadan önce, çocuklarınıza güvenli ve kullanımı kolay bir makas seçin. Ardından makası doĒru Şekilde tutmayı Ēretin.

• Makas Seçme Noktaları



1 AĒzı keskin olmasın!

AĒzı ince olmayan makas tercih edin.

2 ocuklarınızın eline uygun büyüklükte olsun!

Açıp kapatırken fazla g gerektirmeyen makas tercih edin.

• Makas tutma Şekli

Makasın küçük deliĒini bařparmaĒınızla, büyük deliĒi ise işaret ve orta parmaĒınızla tutun (AřaĒıdaki resme bakınız). Makas ve makası tuttuĒunuz el, yukarıdan bakıldıĒında mümkün olduĒunca düz çizgi gibi olmalıdır (SaĒdaki resme bakınız). Bu Şekilde saĒ bilek vcoda sıkıca baĒlıdır. Çocuklarınız zorlanırlarsa bileklerinin arkasından hafifçe destekleyin.



Makas kullanmadan önce dikkat edilmesi gereken noktaları öğretin. Daha sonra, temel olarak makas kullanımını konusunda yol gösterin.

• Makas kullanmadan önce dikkat edilmesi gereken noktalar!

- 1 Makasın ağızını insanlara doğru tutmayın.
- 2 Keskin kısma (iç kısım) dokunmayın.
- 3 Oturarak kullanın.
- 4 Makası taşıırken ağız kısmının açılmaması için sıkıca kapatın.

• Makasın kullanım şekli

Çocuğunuzun arkasından ellerini kavrayarak makası tutun. Makas ve kâğıdı sıkıca dik tutarak düz bir şekilde kesmeyi öğretin. İlk olarak çocuklarınızdan makas ile bir kâğıdı kesmesini isteyin. Mümkün olduğunca kademeli olarak farklı şeyler kesmesini sağlayın.

Faaliyetlere başlamadan önce, ısınmak için makası tutuş şeklini değişimli olarak birkaç defa yaptırın. Keserken hareketin oluşturduğu görüntüyü yakalamak çok daha kolay olacaktır.

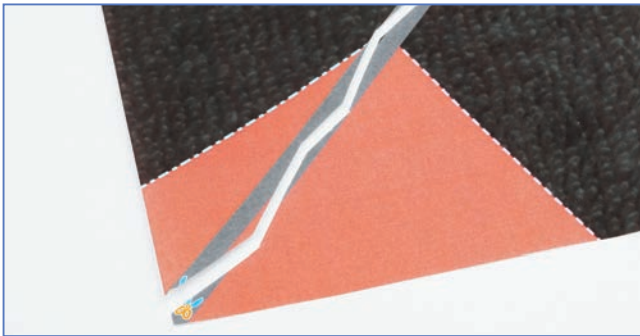
• Faaliyetlerin yapılış şekli

Kesilecek çizgilerin genişliği (gri çizgiler dizesi) kademeli olarak daralıyor. Mümkün olduğunca çizgilerin genişliği doğrultusunda kesebilmelerini sağlayın.

17 ve 18. faaliyetlerde kesme genişliği yoktur.



Beceremez iseler kestiklerinde pürüzlü olur.



Çizgi genişliğini çok az geçirmek problem değildir.



Kökten uca doğru keserlerse, düzgünce kesebilirler.

Kullanılan makas çok önemlidir. Kullanırken hata yapılması durumunda yaralanmaya sebep olabilir. Yaralanmaya sebebiyet vermemek için yeterince dikkatli olun.



1

Kedi Bıyığı

1 Defa Kesme

**Keselim...**

Seviye

**Yetişkinler için**

Makası 1 defa açıp kapatarak kesebileceğiniz, uzunluğu yaklaşık 2 - 4 cm olan alıştırmadır. Bir seferde kolayca keserek resmi tamamlayabilirsiniz.

Model

7



Yetişkinler tarafından kesilip verilir.

