

## AYATORI (İP OYUNU) İLE BEYİN AKTİVASYONU!

Anne - baba ve çocukların eğlenceli Ayatori (ip oyunu), çocukların beyinlerinin sağlıklı gelişimine yardımcı olan üstün nörobilim ile ilişkilidir.



Prof. Dr. Ryuta Kawashima  
Tohoku Üniversitesi

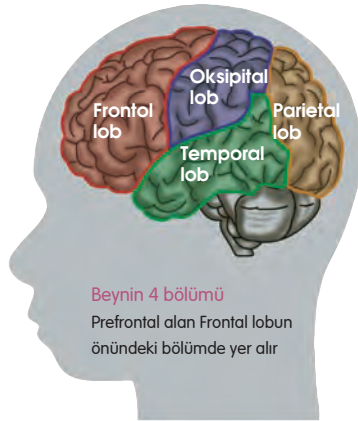
Beynin herhangi bir bölümünün nasıl çalıştığını araştıran (beyin görüntüleme), Japonya'nın önde gelen araştırmacılarından.

### Üstün bilim ile beyin inceleme

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 beynin içindeki kan akımını görüntülemek için tasarlanmıştır. Beyin, ne kadar aktif çalışır ise o kadar kan akışı yükseliyor ve beynin hangi bölgesinin çalıştığı anlaşılabilir.

### Beynin içerisindeki 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; (1) Bir şeyleri düşünüp emir verme. (2) Sevinç, öfke ve üzüntü gibi duyguları kontrol etme. (3) Karar verme. (4) Eylem dizginleme. (5) İletişim kurma. (6) Depolama yapma gibi insanlar için gerekli birçok önemli çalışmalardan sorumludur. Ayatori, (ip oyunu) faaliyetlerinde Ayatori (ip oyunu), ip geçirme oynarken büyük beyin (Prefrontal alan) çalışması optik topografya ile incelenmiştir.



## Ayatori (ip 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.

Prof. Dr. Kawashima'nın araştırmasından yola çıkarak, prefrontal alanı aktive eden araçların, (yüksek ses), (dikte), (basit bir hesaplama) özellikle etkili olduğu görülmüştür. Diğer taraftan, örgü, konuşma ve oyun oynama aracılığı ile başkalarıyla iletişim kurmada da Prefrontal alanın güçlendiği görülmüştür. Örgü, elinizi hareket ettirmektedir. Oysa Ayatori (ip oyunu) oynarkenki Prefrontal alanın aktive olması çok farklıdır. Prof. Dr. Kawashima her iki durumun aynı şey olmadığını düşünmektedir.

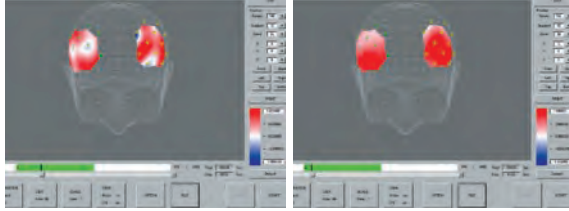
### Normal koşullardaki beyin durumu

Aktif halde olmadığında bembeyaz bir hal alır.



### Ayatori-İp oyunu (ip geçirme) oynarkenki beyin durumu,

Prefrontal alanın rengi kırmızı olur, aktif çalışma görülebilir. (Sol taraf Ayatori yaparken, sağ taraf ip geçirme yaparken çalışır.)



Yukarıdaki şekillerde de görüldüğü üzere, yetişkin erkeklerin Ayatori yapmadan önceki normal koşullardaki beyin durumu ile bunların iş yaparkenki durumu 3 şekilde incelenmiştir.

## Çocukluk döneminde beyin gelişimi

İletişim sağlayan Ayatori, beynin sağlıklı gelişimine katkıda bulunuyor.

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 gr'a ulaşarak boyutu yetişkine oranla % 90 hızla büyümektedir. Gerçekten de bu döneme çocukluk döneminde beynin sağlıklı gelişimine katkıda bulunan en önemli dönem diyebiliriz. Bu sebeple, bu alıştırmaları çocuğunuz ile uygularsanız, eğlenceli iletişim kurma, birlikte bir şeyler meydana getirmenin sevinci büyük ölçüde çocuk beyinlerinin sağlıklı gelişmesine yardımcı olacaktır.



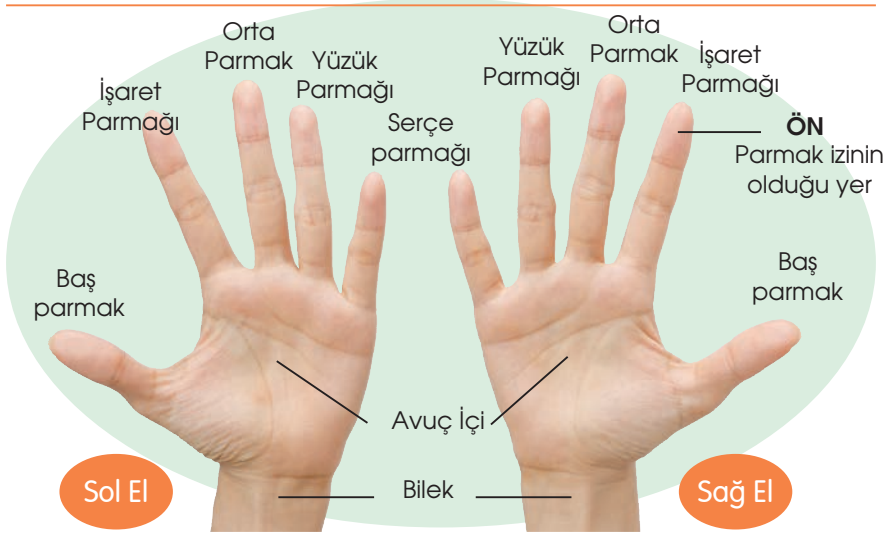
## YETİŞKİNLER İÇİN

## Ayatori yapma yolları

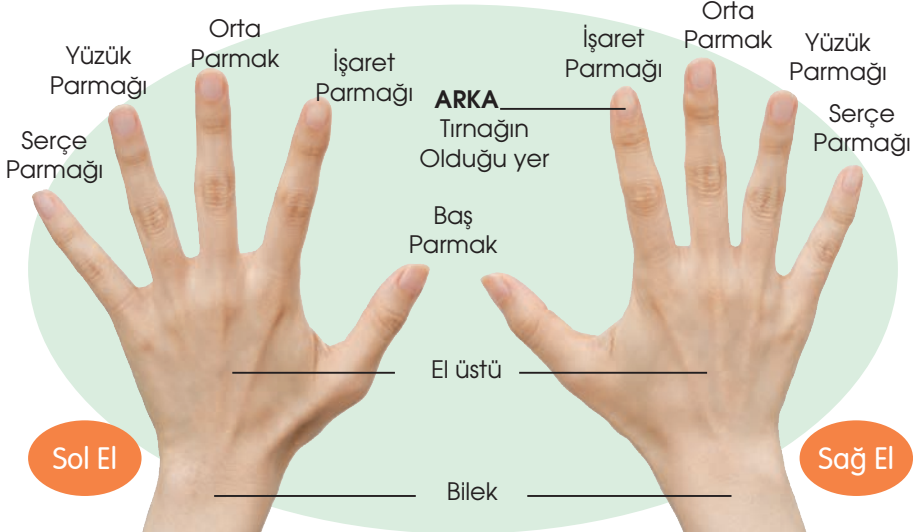
Ayatori (ip oyunu) faaliyetleri yapmadan önce, çocuklara el ve parmak isimlerini ve ip geçirme kuralları hakkında bilgi veriniz.

Daha sonra, naylon torbaların içerisinde bulunan 2 adet Ayatori ipi ve ip geçirme için kullanılacak plakayı veriniz.

## EL VE PARMAK İSİMLERİ



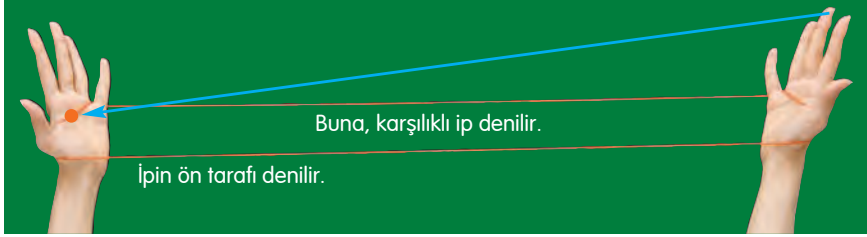
## Yavaşça Ters Çevirince.....



## AYATORİ TEMEL FORM OLUŞTURMA

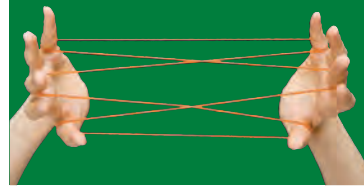
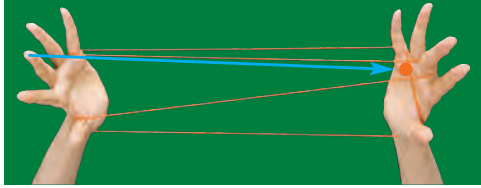
Özellikle belirtilmediği takdirde, çocuklar için Ayatori ipini kısa (sarı) kullanın.

- 1 Ayatori ipini resimdeki gibi başparmak ve serçe parmağa geçirin. (Başlangıç şekli) sağ orta parmak arkası ile sol elin ● ipinden geçirin.



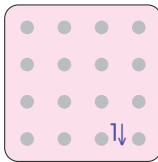
- 2 Aynı şekilde sol orta parmak arkası ile sağ elin ● ipinden geçirin.

- 3 Temel formların tamamlanması

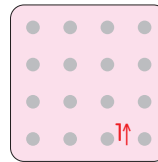


## İp Geçirme Şekilleri

Ayatori ipinin ucunun 1cm kadarlık kısmını topuz şeklinde yapın ve plakanın deliklerinden geçirerek çekin. Aynı şekilde çalışmalarda yer alan adımları sırasıyla uygulayın.



Önden  
arkaya



Arkadan  
öne



Ayatori ipini kullanmadan önce dikkat edilecek hususlar;

- İp boyna sarılı şekilde oynanılmaz.
- İpi sıkı şekilde tutarsanız, hareket ettiremezsiniz.
- Ele sarılı ipi hızla çekmeyiniz.

Çocuklarınıza Ayatori ipini kullanırdmadan önce dikkat edilmesi gerekenleri uygulayın ve 70. sayfada yer alan bilgileri mutlaka okuyun.

1

# Tavşan

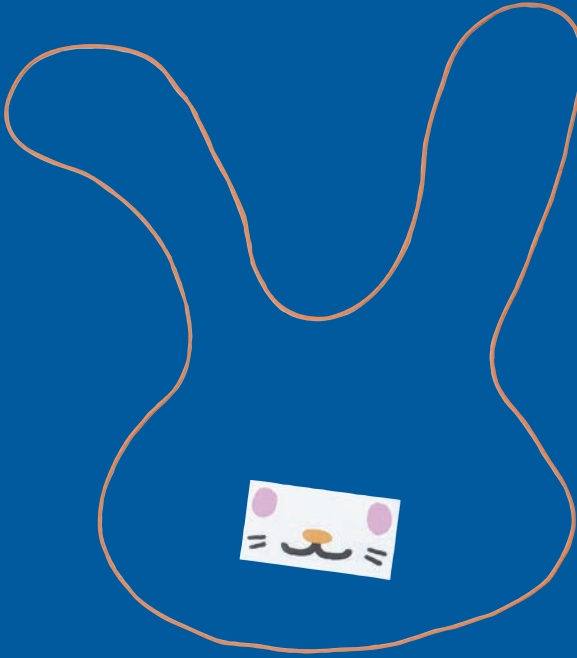
İp Oyunu

Tavşan yapalım.

Yüz ve desenler koyalım.

Yetişkinler için

İpe alışma aktivitesidir. İp ile şekiller yapalım. Zemin, halı ya da büyük bir masa üzerinde deneyiniz. Sonra da aşağıdaki kâğıdı kesip, modele bakarak yapın.

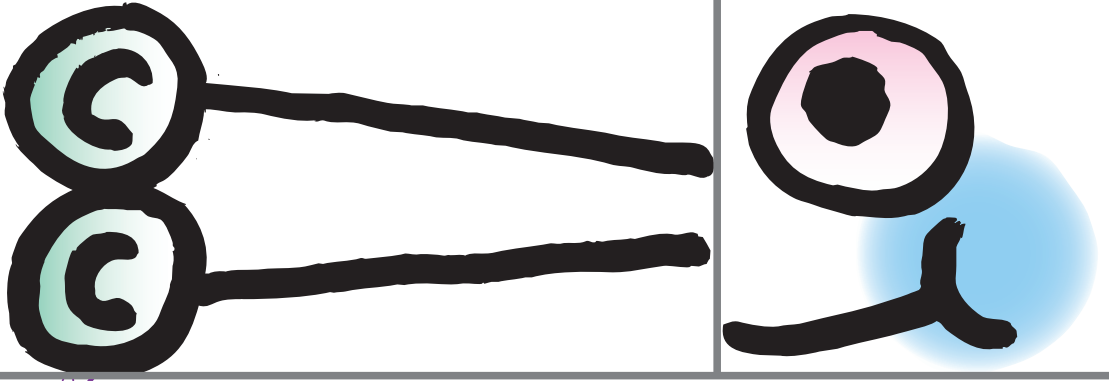


7



Yetişkinler tarafından kesilip verilir. Aşağıdaki kâğıdın arkası alıştıрма 2'de kullanılacaktır.





Yetişkinler tarafından kesilip verilir. Yukarıdaki kâğıdın arkası alıştırma 1'de kullanılacaktır.

## 2 Salyangoz - Yılan

İp Oyunu

Salyangoz ve yılan yapalım.  
Yukarıdaki kâğıdı kesip, koyalım.

### Yetişkinler İçin

**Yılan** : Halka şeklinde yaptığınız ip uzatılmış şekilde bir defa dolayın.

**Salyangoz** : Parçalar için, ip sarmal hale getirilir, salyangoz zor olduėundan yapabilirlerse onları takdir ediniz.

