



## تمرینات یکپارچگی دوطرفه



تعریف: توانایی ما در استفاده از دو طرف بدن به صورت همزمان و هماهنگ را یکپارچگی دوطرفه می‌نامند. این کار می‌تواند برای دست‌ها، پاها یا هردوی آن‌ها با هم باشد.

دلیل اهمیت: داشتن مهارت‌های حرکتی متعدد مهم است. همه ما هر روزه هنگام بستن بند کفش‌ها، گرفتن کاغذ و بردن آن و هنگام استفاده از چاقو و چنگال هنگام خوردن غذا از این مهارت‌ها استفاده می‌کنیم.

نحوه تقویت:



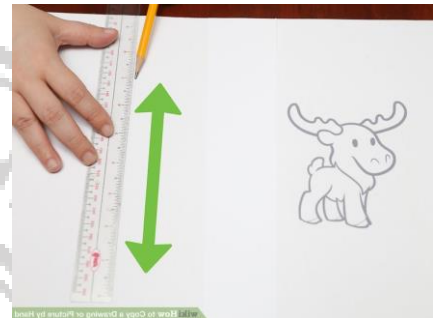
- فعالیت‌هایی را انجام دهید که در آن باید یک دست فعال و دست دیگر نقش پشتیبان را داشته‌باشد - بردن با قیچی، نقاشی کشیدن (درحالی که با یک دست کاغذ را ثابت نگه‌داشته‌باشیم)

- قرار دادن مهره در نخ و ساخت ابزار زینتی- از مهره‌هایی با شکل‌ها و اندازه‌های متفاوت و نخ‌هایی با ضخامت‌های کم و زیاد استفاده شود.



- رشته کردن کارت‌ها - کارت‌ها را با الگوهای مختلف پانچ کرده و سپس بندی را از آن‌ها عبور دهید.
- دنبال کردن الگو- الگوهای ساده‌ای مانند الگوهای نوشتاری را با مداد تقلید کند.
- شابلون- از روی شابلون شکل‌هایی کشیده و آن‌ها را رنگ کند
- زنجیره کاغذی- نواره‌هایی درست کرده و آن‌ها را با چسب به شکل حلقه در بیاورید (اگر لازم بود یک نوار بلند ایجاد کرده و از کودک بخواهید آن‌را به قطعات کوچک‌تر ببرد)

- استفاده از خط‌کش - با یک دست آن را نگه‌داشته و با دست دیگر خط بکشید



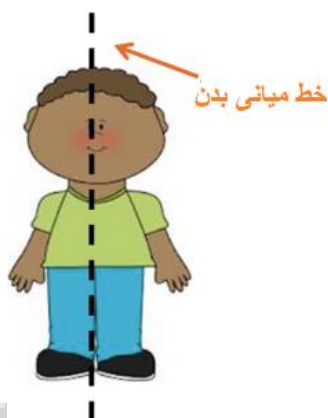
- درب شیشه‌های مربا را باز و بسته کند
- از قیچی برای بریدن شکل‌های کوچک و ایجاد یک تصویر درهم استفاده کنید.
- -آشپزی- کاسه را با یک دست نگه‌داشته و با دست دیگر مواد را هم بزنید، خمیر را با یک وردنه صاف کرده و با هر دو دست به آن شکل دهید.
- تکه کردن غذا- خوراکی‌ها را با یک دست نگه‌داشته و با دست دیگر آن را قطعه‌قطعه کنید.
- حرکت پروانه و قیچی را انجام دهید.



# تمرینات عبور از خط وسط بدن

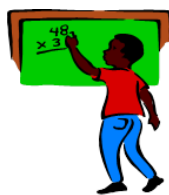


## خط میانی بدن (خط وسط بدن) - کودکان دوره ابتدایی



تعریف: به حرکت خود به خودی دست به سمت دیگر بدن برای انجام دادن یک کار گذر از خط میانی گفته می‌شود. پیش از ایجاد این توانایی ممکن است دیده باشید که کودکان از دست چپ خود در سمت چپ بدن و از دست راست در سمت راست بدنشان استفاده می‌کنند. توانایی گذر از خط میانی به دست‌ها، پاها و چشم‌های هر دو سمت اجازه می‌دهد که از خط میانی بدن عبور کنند.

خط میانی: یک خط خیالی عمودی که بدن را به دو بخش مساوی تقسیم می‌کند.



دلیل اهمیت زمانی که کودک شما به صورت خود به خودی با دست غالبش از خط میانی عبور می‌کند، دست غالب می‌تواند برای توسعه مهارت‌های حرکتی دقیق، تمرین کافی داشته باشد. اگر کودک شما از عبور از خط میانی اجتناب کند، هر دو دست او در توسعه مهارت‌ها تمرین برابری خواهند داشت و در نتیجه ایجاد دست غالب در کودک شما به تاخیر می‌افتد. این مهارت برای نوشتن و خواندن از چپ به راست، دستیابی به دست غالب و همچنین شرکت در فعالیت‌های حرکت کلی مانند توپ‌بازی یا بیسبال ضروری است.



راه های تقویت: از کودکان بخواهید به صورت صاف روی صندلی نشسته و در حین نشستن خودش را بچرخاند. نشستن در کلاس و رو به روی تخته نیز می‌تواند چرخیدن را محدود کند.

- در طی روز برای کودکان خود فرصت‌های زیادی برای کار با اشیاء کوچک (البته در صورت ایمن و مناسب بودن) جهت استفاده از انگشت اشاره برای اشاره کرن و جمع کردن سایر انگشتان فراهم کنید، مثلاً فوتبال انگشتی و استفاده از صفحه کلید

نحوه کمک به توسعه توانایی گذر از خط میانی: (کودکان معمولاً از سن ۶ ماهگی به توسعه این مهارت می‌پردازند):

- به کودک اجازه ندهید در زمان نقاشی، گرفتن اشیاء و غیره دستش را عوض کند. دست دیگر را نگه‌دارید و یا از کودک بخواهید با آن دست چیز دیگری را نگه‌دارد.
- اشیاء را به گونه‌ای قرار دهید که کودک مجبور شود برای برداشتن آن‌ها از خط میانی عبور کند
- کودکان باید بتوانند دستانشان را از خط میانی عبور داده تا بدین ترتیب مهارت‌های دستی را در خود ایجاد کرده و دست غالب در آن‌ها شکل بگیرد. ضروری است که در هنگام عبور دست از خط میانی، بدن را بچرخاند.
- اطمینان داشته باشید که کودکان در وضعیت راحتی و دارای پشتیبانی نشسته (مثلاً پاها روی زمین، آرنج‌ها تکیه داده به میز و در زاویه ۹۰ درجه) و یا رو به روی سطحی عمودی ایستاده باشد.



در ادامه فهرستی از بازی‌ها و فعالیت‌هایی که در ایجاد توانایی گذر از خط میانی کاربردی هستند مشاهده می‌شود:

- فعالیت خزیدن منجر به بهبود هماهنگی بهتر دو سمت بدن می‌شود. این فعالیت عملکردهای ذهنی و بدنی را پیش از فعالیت‌های فیزیکی فعال می‌کند.



- کشیدن شکل‌های بزرگ روی تخته‌سیاه یا وایت‌برد. به صورتی که کودک رو به روی تخته و بدون حرکت کردن روی پاها، از خط میانی بدن عبور کند (باید رو به روی تخته بایستد)



- پرتاب کردن کیسه‌های حبوبات درون جعبه یا حلقه. برداشتن کیسه‌ها از یک سمت و پرتاب آن‌ها به سمت دیگر.
- فعالیت‌های پرتاب توپ و استفاده از چوب بیسبال
- قرار دادن تصاویر مشابه روی یک دیوار بزرگ. تصاویر باید دور از هم قرار داشته باشند و کودک نیز به آن‌ها دسترسی داشته باشد. از کودک بخواهید که با یک مداد تصاویر مشابه را به هم متصل کند.
- کشیدن شکل‌های دراز از چپ به راست روی تخته‌سیاه و یا یک برگه بزرگ
- پرتاب و گرفتن توپ با دست راست در سمت چپ بدن و همچنین با دست چپ در سمت راست بدن (پاها و بدن به سمت رو به رو باشند)
- یک شیء را با یک طناب آویزان کرده و با وردنه/میله به آن ضربه بزنند و آن را دور بدنش بچرخانند
- اشیاء مختلف را با خطوط به هم وصل کند



نویسنده: کاردرمانگر محمد مهدی خاتمی