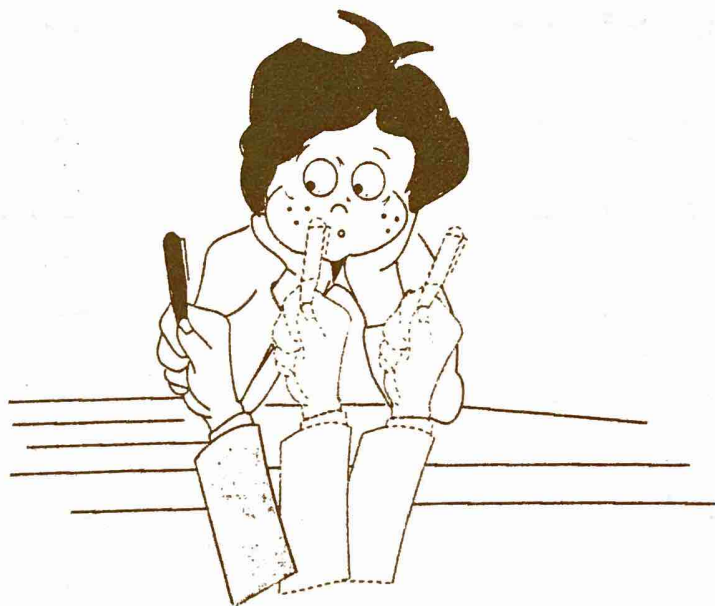


توجه بینایی

Visual Attention

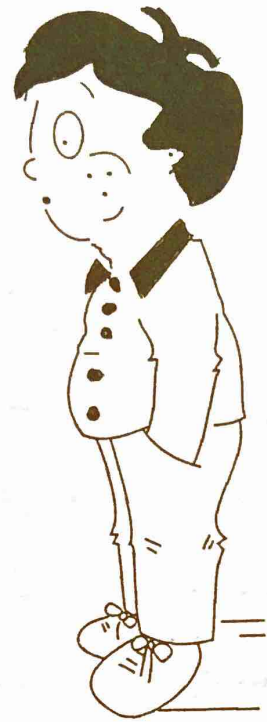
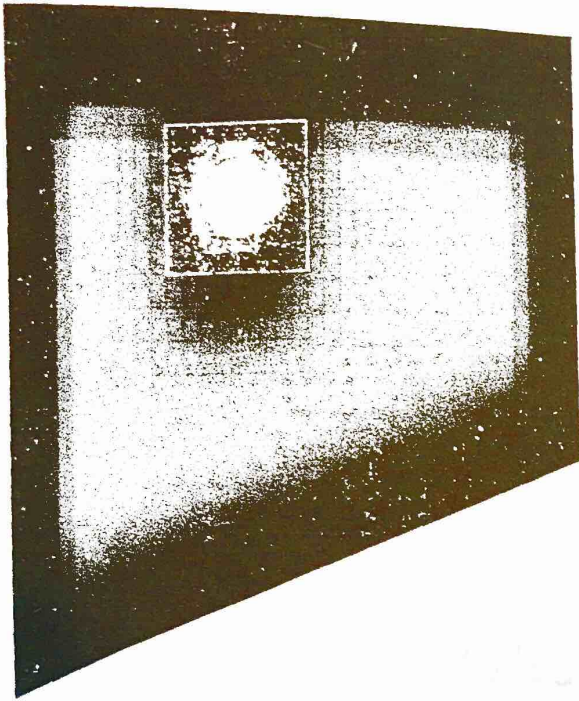
از کودک می‌خواهیم بدون حرکت دادن سر، خودکاری را که به سمت چپ و راست حرکت می‌دهیم، با چشم آرام آرام تعقیب کند. سپس حرکات خودکار را بالا و پایین، چپ و راست و دایره‌وار می‌کنیم. این کار را روزی یک بار هر بار ۱ دقیقه انجام می‌دهیم. (توضیح آنکه در این نرمش ۵ عضله ظریف چشم با هم تقویت می‌شوند و برای چشمهای استیکمات نیز این حرکت مفید است.)



پس از مدتی کودک قادر خواهد بود بدون برداشتن قلم از روی کاغذ، یک خط راست و بدون انقطاع را تا انتها رسم کند.

انجام این تمرین برای بعضی از کودکان مشکل است. در این صورت می‌توان تمرین‌های راحت‌تر دیگر را به کار برد. برای مثال: کودک را روی صندلی می‌نشانیم و از او می‌خواهیم بدون تکان دادن گردن و سر، حرکت ما را به سمت چپ و راست

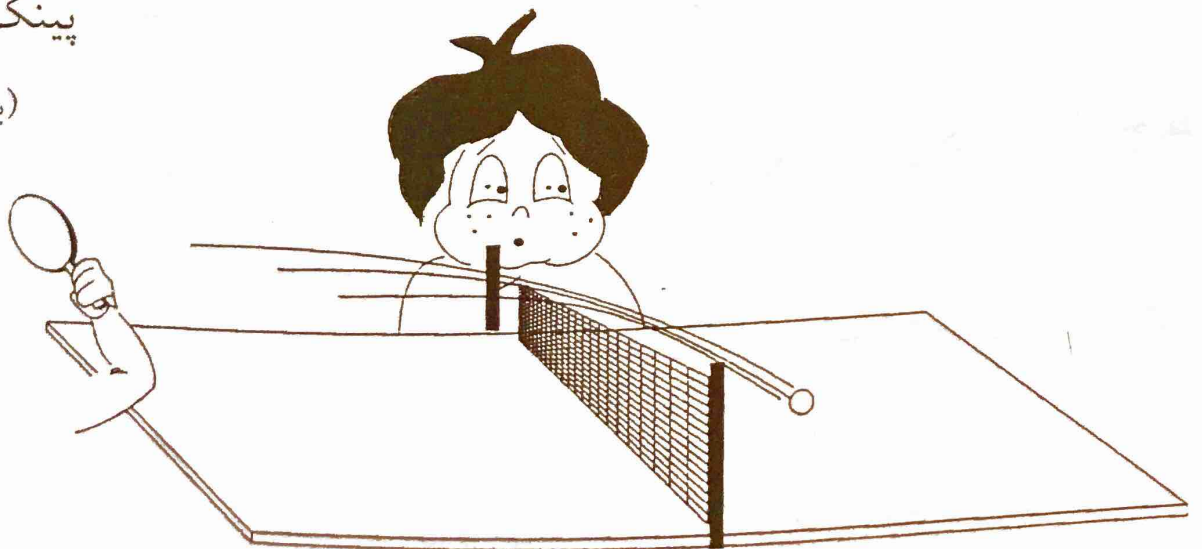
فقط با چشم دنبال کند و یا حرکت اسباب بازی مورد علاقه اش را که در دست ما قرار دارد، با چشم تعقیب نماید.



نور چراغ قوه را
برروی دیوار و یا
آینه و بازتاب نور را
در آن تعقیب کند.

نگاه کردن به
توپ هنگام بازی
پینگ پونگ

(بدون تکان دادن سر)



تمرین‌های تقویت تمرکز

توازن و تعادل

توازن عبارت است از توانایی در حفظ و بازیابی حالت بدن. این توانایی زمانی حاصل می شود که کودک رابطه‌ی بین مرکز ثقل و سطح اتکای آن را درونی کرده باشد. توازن به دستگاه دهلیزی یا مجاری نیم دایره و گوش داخلی و ادراک دیداری و حس عمقی مربوط می شود. از آن جا که توازن عنصر اصلی تمام مهارت های حرکتی است، انجام تمرین های آن برای کودکان ADHD، نه تنها در بهبود و انعطاف حرکت های بدنی آنان تأثیر می گذارد، بلکه در افزایش تمرکز و سهولت یادگیری نیز مؤثر است. برای تقویت توانمندی توازن، تمرین های زیر مفیدند:

۱. راه رفتن روی جدول پارک ها
۲. راه رفتن روی تخته‌ی تعادل (یک تخته با عرض حدود ۱۵ سانت و به طول حدود دو متر که از هر طرف روی آجرهایی به ارتفاع حدود سی سانت قرار گرفته است)
۳. راه رفتن روی تخته‌ی تعادل که از طرف پهلو حدود ۳۰ درجه شیب دارد
۴. راه رفتن روی تخته‌ی فنردار
۵. عبور از داخل تایرهایی که عمودی گذاشته شده اند

۶. راه رفتن روی تعدادی قوطی کنسرو

۷. راه رفتن روی پله‌های نردبانی که روی زمین به‌طور افقی قرار گرفته است

۸. عبور از زیر طنابی که حدود ۳۰ تا ۴۰ سانت بالاتر از زمین قرار گرفته است

۹. راه رفتن روی پاشنه‌ی پا

۱۰. راه رفتن روی پنجه‌ی پا

۱۱. بازی خروس جنگی

۱۲. بازی لی لی

۱۳. ایستادن روی یک پا

۱۴. ایستادن روی یک پا با چشم‌های بسته

یکپارچگی حسی ایجاد کنید

منظور از یکپارچگی حسی، هماهنگ شدن و یکپارچه شدن اطلاعات متعددی است که مغز دریافت می‌کند. فرض کنید کودکی می‌خواهد یک استکان چای بنوشد. او از چشمانش برای نگاه کردن به چای استفاده می‌کند، دستش را به طرف چای دراز می‌کند، در این لحظه باید ابتدا سمت و جهتی را که چای در آن قرار دارد تشخیص دهد و سپس انگشتان دستش را حرکت دهد. آن‌گاه استکان چای را به طرف دهانش بیاورد و عضلات دهان و لب‌هایش آماده‌ی نوشیدن شوند، و... تمام این حرکات اگر جدا جدا و ناهماهنگ انجام شوند، وی قادر به انجام کار نخواهد بود. اما چنان‌چه بتواند اطلاعات رسیده به مغز را با هم هماهنگ کرده و یک فعالیت یکپارچه را بروز دهد، می‌توان گفت که او دارای یکپارچگی حسی است.

بسیاری از کودکان ADHD و کودکان دارای اختلال یادگیری و اوتیسم، فاقد یکپارچگی حسی هستند. ممکن است میزان توانمندی کودک در به کار بردن چند حس زیاد و در چند حس دیگر کم باشد، این تفاوت منجر به فقدان یکپارچگی حسی می‌شود. اغلب کودکانی که میزان هوش کلامی آن‌ها با میزان هوش غیر کلامی‌شان تفاوت فاحش دارد، از یکپارچگی حسی برخوردار نیستند.

میزان مشکلات کودکان ADHD در یکپارچگی حسی متفاوت است. اگر مشکل شدید باشد، ممکن است انجام تمرین‌های لازم یکی دو سال طول بکشد. ابتدا سعی می‌شود کودک تبدیل یک حس به حس دیگر را تمرین کند، مثلاً تبدیل حس شنوایی به حرکتی. وقتی دستوری به کودک می‌دهیم که آن را اجرا کند، او در واقع حس شنوایی به حرکتی تبدیل کرده است. وقتی از او می‌خواهیم شکل یک توپ را مجسم کند، حس شنوایی را به حس دیداری تبدیل می‌شود. وقتی او یک ساز موسیقی را می‌بیند و بعد آهنگ آن را تجسم می‌کند، حس دیداری به حس شنیداری تبدیل می‌گردد.

این‌ها تمرین‌های نسبتاً ساده‌تری هستند. اما اگر بخواهیم بتواند توپی را که به طرف او پرتاب می‌کنیم بگیرد، چندین حس به هم تبدیل می‌شوند. حال اگر در حین پرتاب توپ از او بخواهیم با دست چپ یا راستش توپ را بگیرد، تمرین مشکل‌تری انجام شده است و چنان‌چه در حین پرتاب توپ از او بخواهیم توپ را هم با دست چپ یا راست بگیرد و هم از جهت بالا یا پایین، باز تمرین مشکل‌تر می‌شود. سرانجام اگر در حین پرتاب توپ از او بخواهیم که انتخاب دست و یا جهت گرفتن توپ را برعکس آن‌چه می‌گوییم، انجام دهد، به تمرین پیچیده‌تری دست زده‌ایم.

با توجه به اهمیت حس لامسه، باید امکاناتی فراهم شود که پوست نقاط مختلف بدن کودک تحریک شود. تمرین‌های زیر به عنوان نمونه توصیه می‌شود:

۱. نوازش پوست صورت، لابه‌لای موهای سر، پشت.

۲. ضربه‌های آرام با انگشت به بخش‌های مختلف بدن.

۳. غلت زدن کودک روی توپ خاردار پلاستیکی بزرگ.

۴. حرکت در جهت‌های جلو و عقب و پهلوها.

۵. تاب سواری با حرکت در جهت پهلوها.

۶. نوشتن حروف و کلمات با استفاده از انگشت بر روی پشت، پهلوها و شکم کودک.

۷. روروک سواری.

۸. چرخیدن در ننو.

۹. بازی الاکلنگ.

۱۰. سرسره‌بازی.

۱۱. ماساژ دادن بخش‌های مختلف بدن، به ویژه صورت و پشت.

۱۲. لمس صورت اطرافیان با چشم‌های بسته و تشخیص این که صورت متعلق به چه کسی است.

۱۳. لمس اشیاء مختلف با ضخامت‌های متفاوت و با نرمی و زبری‌های مختلف.

۱۴. لمس کردن اشیاء مختلفی که در داخل یک کیسه‌ی پارچه‌ای قرار دارد، از روی پارچه و معرفی آن‌ها.

۱۵. مقایسه کردن نوع و میزان حسی که با لمس گلبزرگ یک گل رز و برگ احساس می‌شود.

۱۶. لمس شکل‌های مختلف هندسی که از مقوا یا تخته ساخته شده‌اند، مثل دایره، مربع، مستطیل و مثلث با چشمان بسته و شناسایی آن.

۱۷. فرو بردن انگشت‌ها یا دست در داخل چند لیوان آب با درجه حرارت‌های مختلف و بیان شدت گرمی و سردی آن‌ها.

۱۸. قرار دادن وزنه‌های مختلف روی کف دست و تشخیص بیان میزان سبکی و سنگینی آن‌ها.

۱۹. خواندن حروف، اعداد و کلماتی که با سمباده یا تکه‌های موکت درست شده‌اند با لمس

کردن آن با چشم بسته.

۲۰. حرکت دادن یک میله‌ی نسبتاً بلند از بالا به پایین و از پایین به بالا توسط انگشتان دست.

۲۱. لمس انگشتان دست با انگشت شست.

۲۲. خمیربازی و گل بازی.

۲۳. بازی با ماسه.

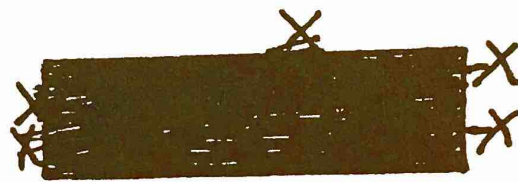
برای تبدیل یک حس به حس دیگر تمرین‌هایی انجام دهید

وقتی کلمه‌ی شیرینی را با گوش‌مان می‌شنویم و مزه‌ی آن را حس می‌کنیم، حس شنیداری را به چشایی تبدیل کرده‌ایم. اگر شکل شیرینی را نیز مجسم کنیم، حس شنیداری را به دیداری تبدیل کرده‌ایم. وقتی کودک یاد می‌گیرد حس‌های مختلف را به هم تبدیل کند، ارتباط بین بخش‌های مختلف مغز را تحریک و ایجاد کرده است و در نتیجه، مغز از توانمندی بیشتری برخوردار می‌گردد و می‌تواند یادگیری بهتری داشته باشد.

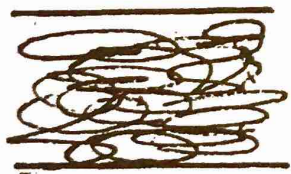
- برای تبدیل حس دیداری به شنوایی، می‌توان سازی را به کودک نشان داد تا او صدای آن ساز را حس کند، یا اگر نُت‌های موسیقی را می‌شناسد، نت‌ها را ببیند و آهنگ را حدس بزند.
 - برای تبدیل حس شنوایی به دیداری، آهنگی را گوش کرده، شکل ساز را مجسم کند، صدای خواننده‌ای را بشنود و شکل خواننده را تجسم کند.
 - برای تبدیل حس شنوایی به حرکتی، دستوراتی که می‌شنود، اجرا کند.
 - برای تبدیل حس لامسه به دیداری، اشیاء درون کیسه را لمس و شکل آن‌ها را مجسم کند.
 - برای تبدیل حس دیداری به لامسه، به گلی نگاه کند و لطافت گلبرگ و برگ آن را حس کند.
 - برای تبدیل حس بینایی به حرکتی، نقطه‌چین‌های روی کاغذ را ببیند و به کمک انگشتش آن نقطه‌ها را به هم وصل کرده و اشکال هندسی رسم کند.
-

برای شروع فعالیت ابتدا از دو خط موازی استفاده می‌کنیم. توجه کنید فاصله بین خطوط موازی آن قدر زیاد نباشد که موجب خستگی کودک شود و نیز به حدی کوچک و محدود نباشد که کودک قادر به حرکت مناسب انگشت خود نگردد. لازم به ذکر است که قبل از شروع رنگ‌آمیزی تذکرات زیر به کودک داده شود و وی نسبت به این موارد توجه شود.

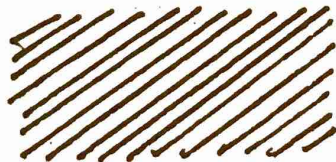
۱- رنگ‌آمیزی طوری باشد که از دو خط موازی بیرون نزنند. پس از اتمام کار در صورتی که از خطوط بیرون زده باشد، از کودک بخواهید آن نقاط را با علامت X مشخص نماید و هر بار او را جهت کمتر شدن خط‌هایش تشویق نماید. به این ترتیب کودک در بررسی عملکرد خود توانا خواهد شد.



۲- هنگام رنگ‌آمیزی، جهت حرکت دست کودک باید یکسان باشد، یعنی یا به صورت افقی، یا به صورت عمودی و یا به صورت مورب باشد.



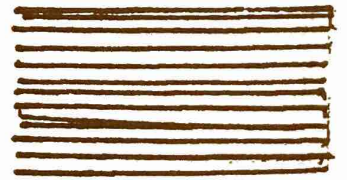
نادرست



مورب



عمودی



افقی

۳- میزان فشار دست کودک در تمام قسمت‌های کار یکسان باشد. یعنی در قسمتی پررنگ و در قسمتی دیگر کم رنگ نباشد.



نادرست



درست

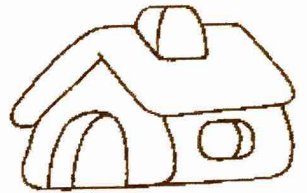
۴- هیچ قسمت از فضای مورد نظر سفید نماند.



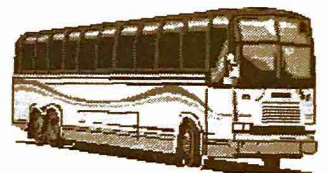
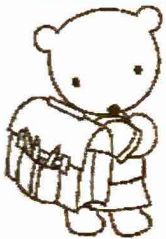
خرس کوچولو را به کتاب‌هایش برسان.



کمک کن به خرس کوچولو تا به خانه اش برود.



به خرس کوچولو کمک کن سوار اتوبوس بشود.

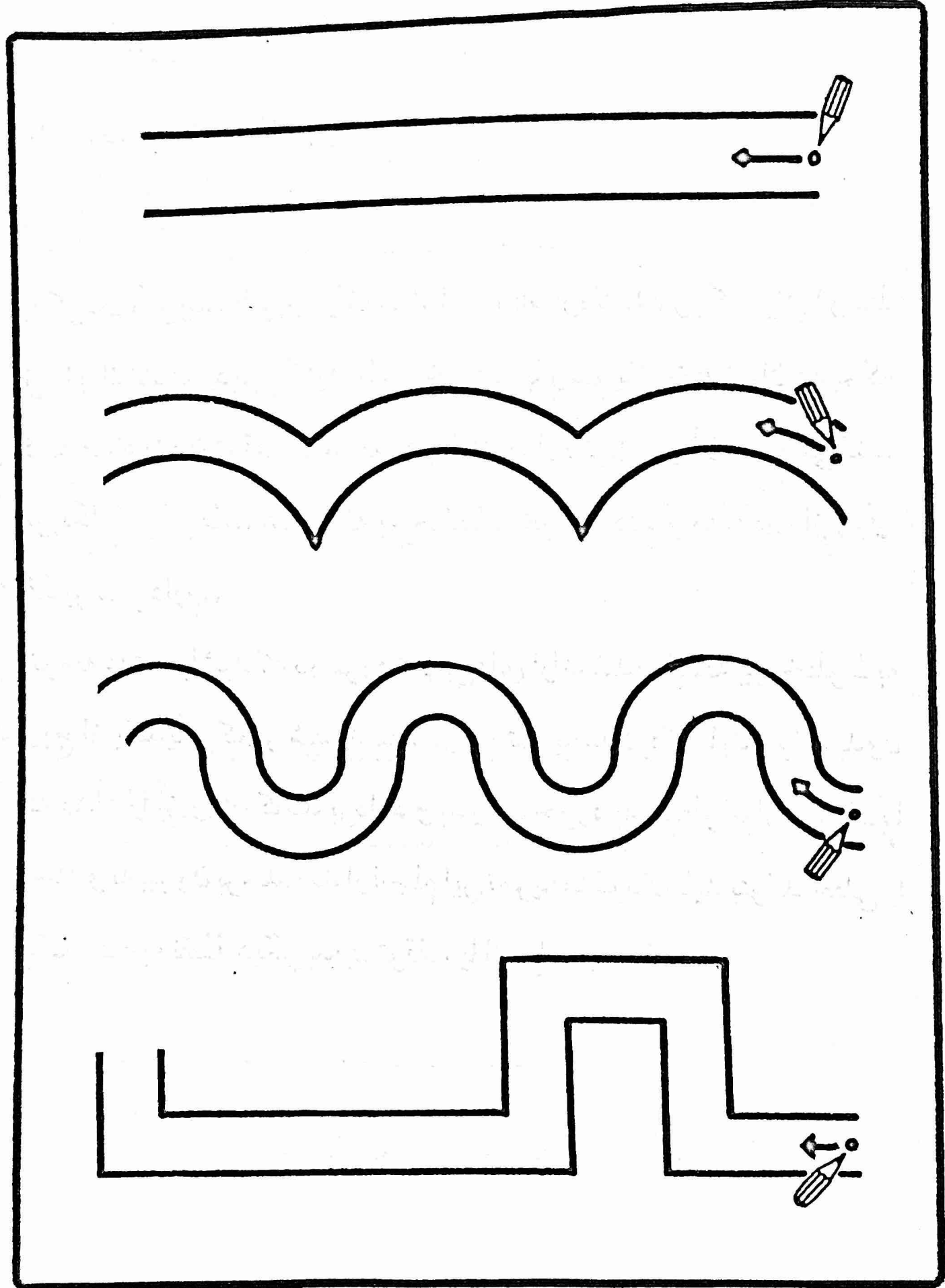


به موش کمک کن به پنیر برسد.



به سگ کمک کن به استخوان برسد.

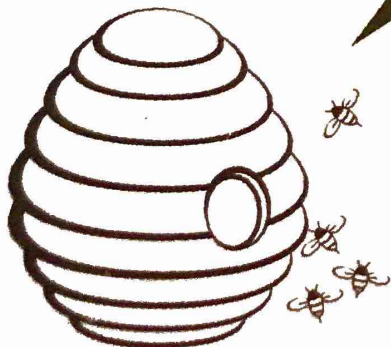
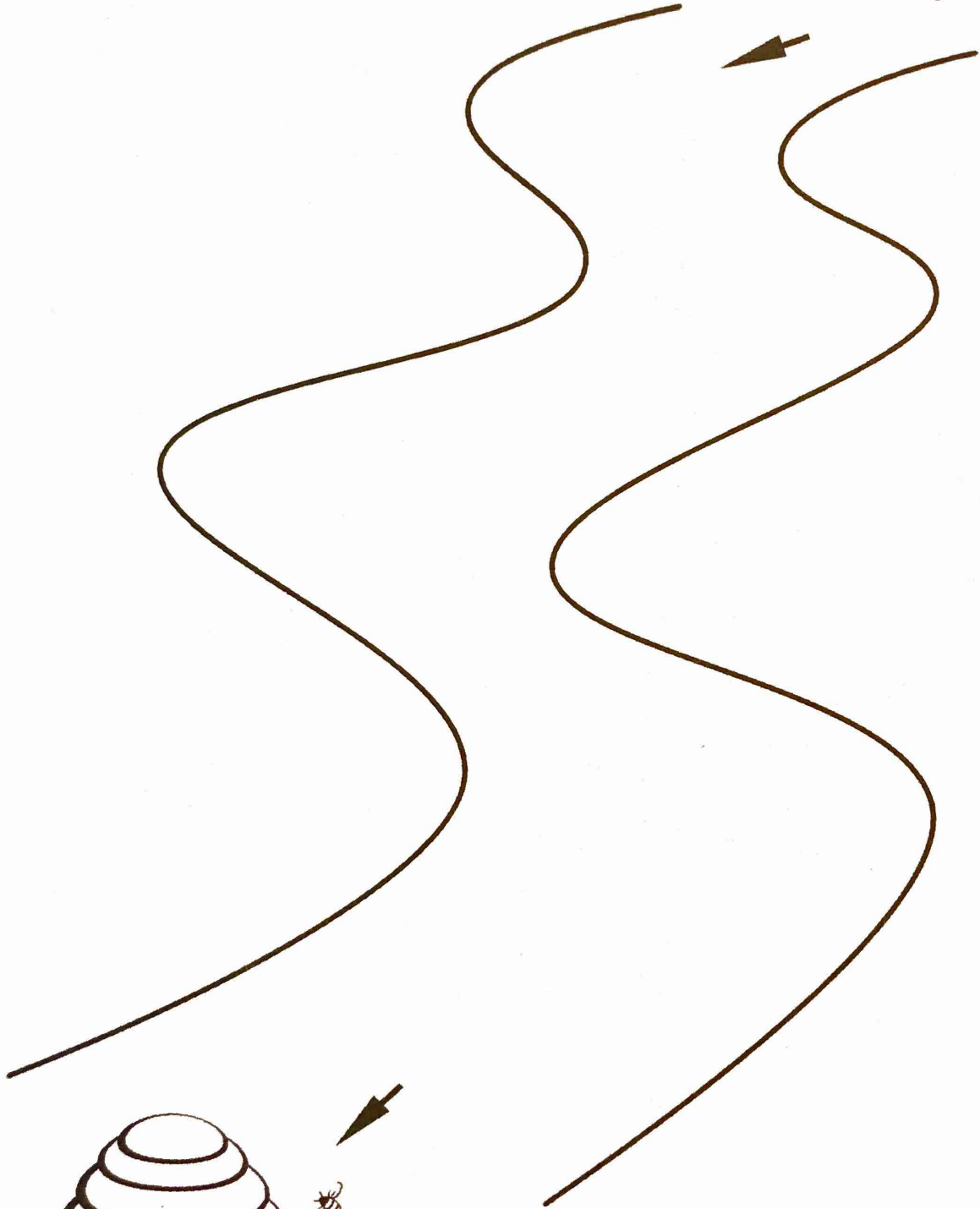
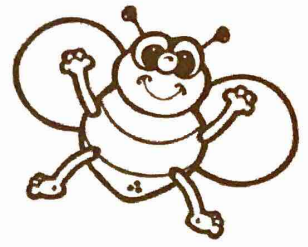




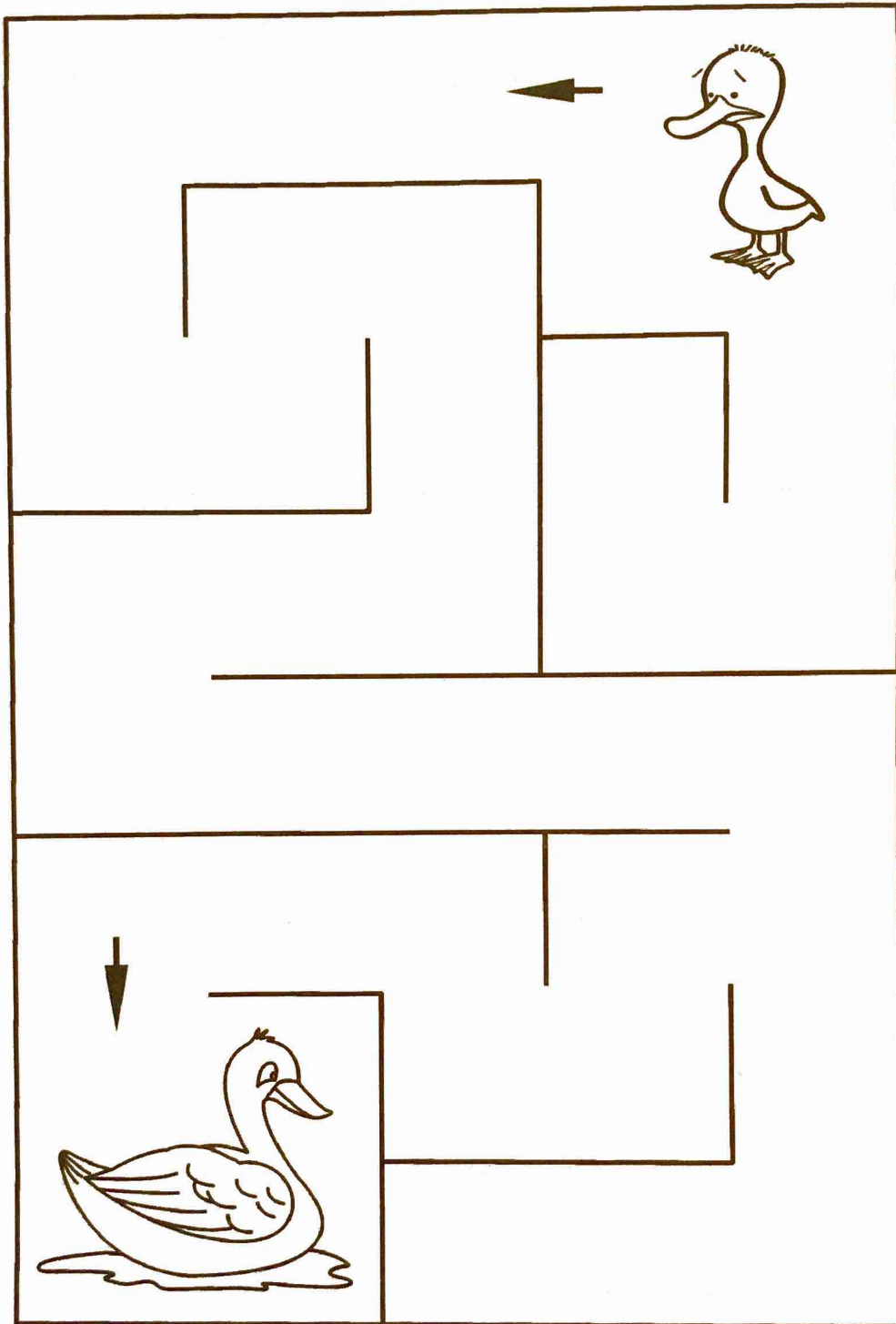
مرحله الف

مدادها را بدون توقف یا برخورد به دیواره‌های تونل به بیرون برسانید.

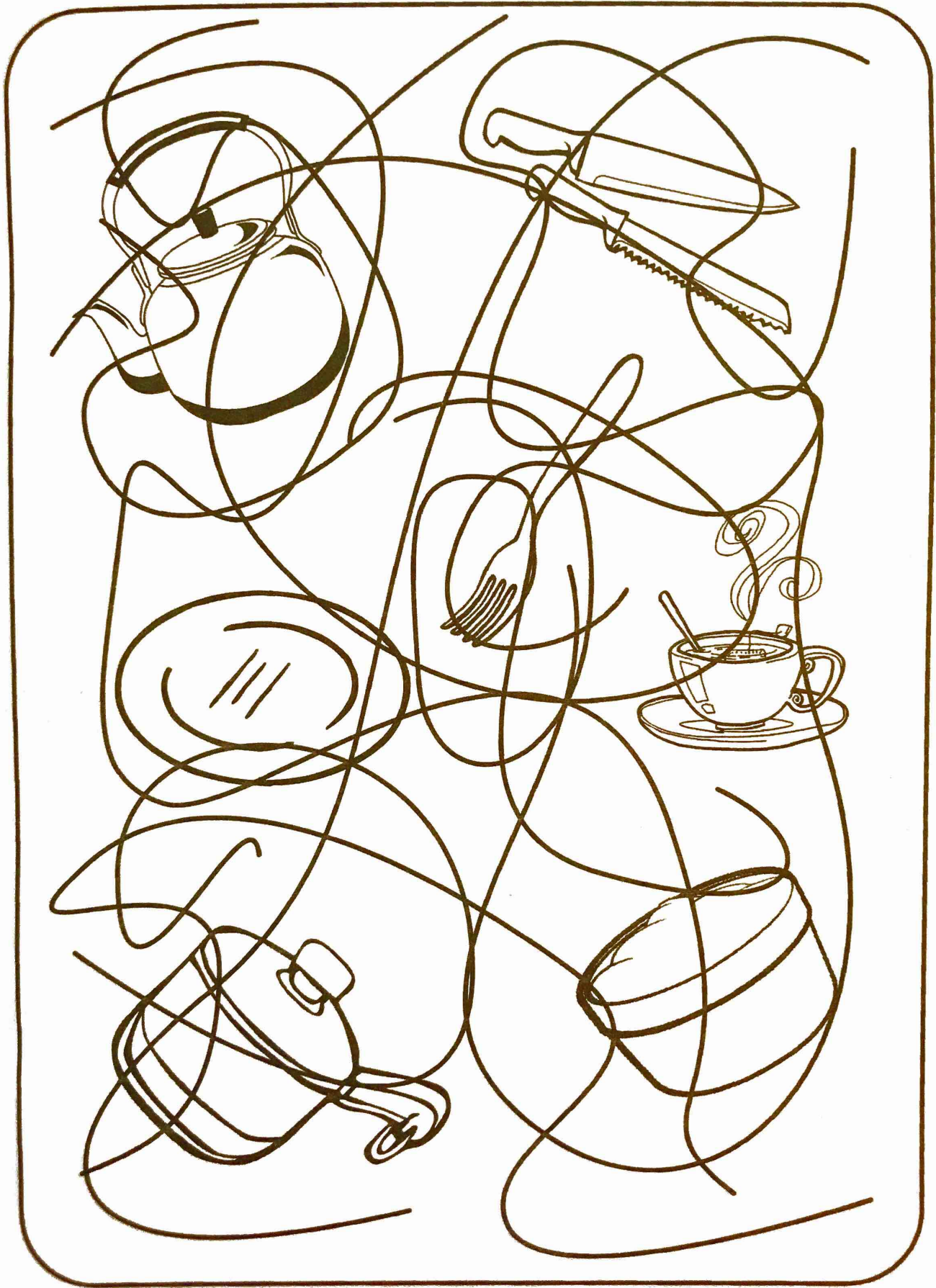
زنبور کوچولو را به دوستانش در کندو برسان.



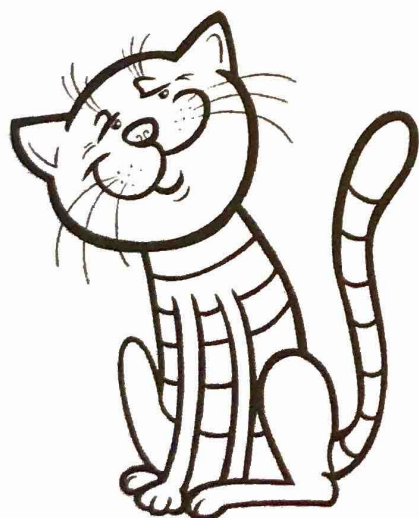
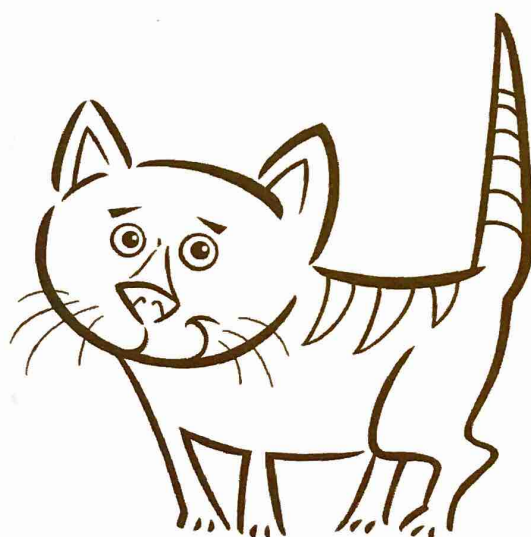
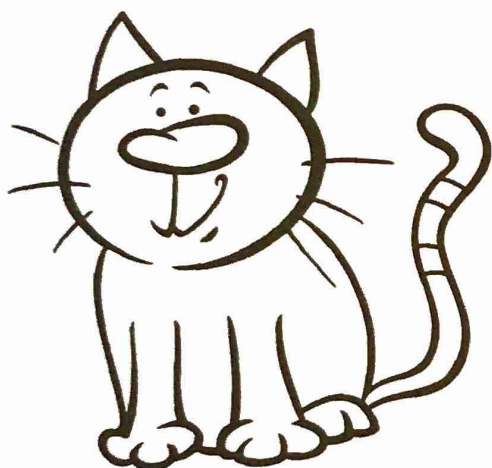
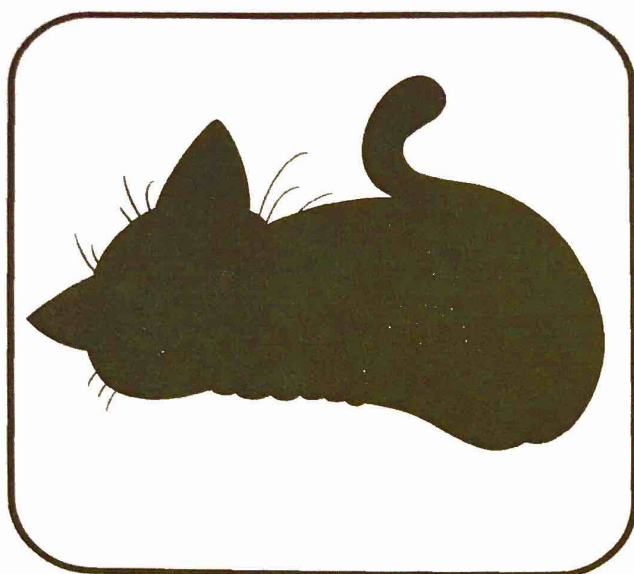
اردک کوچولو را به مامانش برسان.



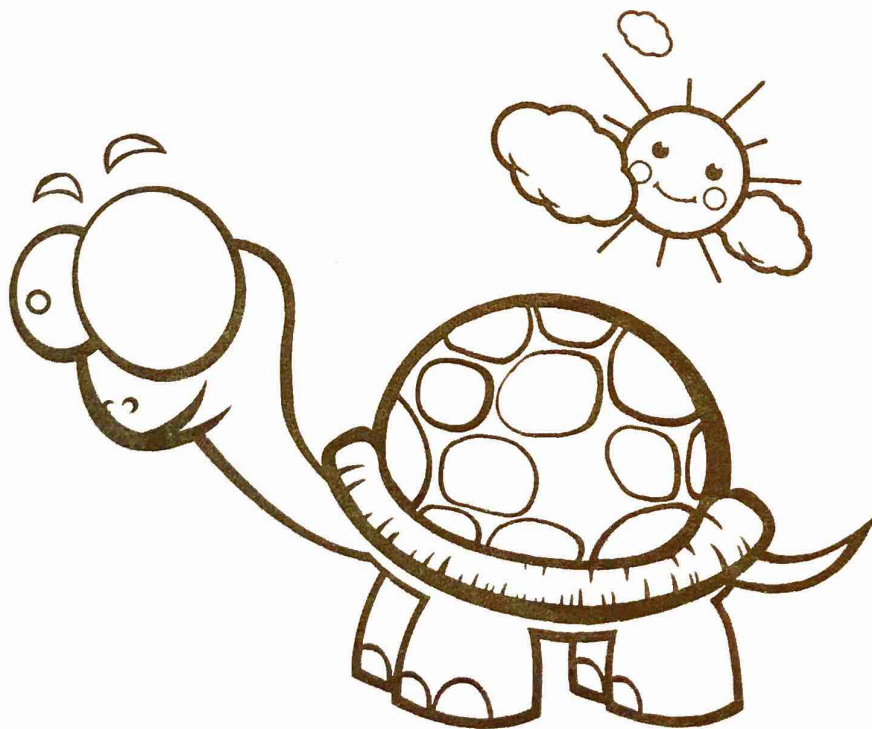
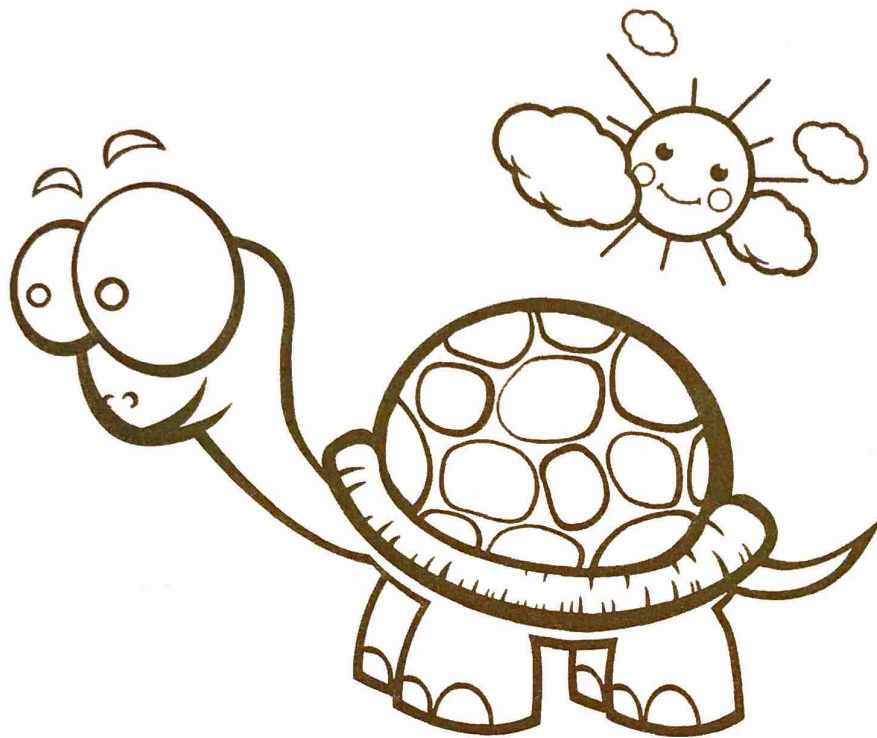
به تصاویر زیر با دقت نگاه کن ، وسایل آشپزخانه را پیدا و آن ها را رنگ آمیزی کن.



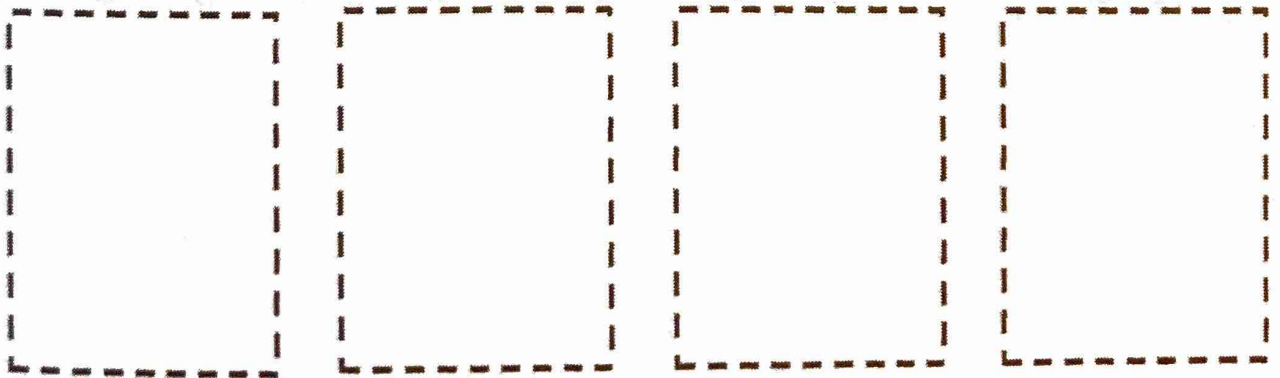
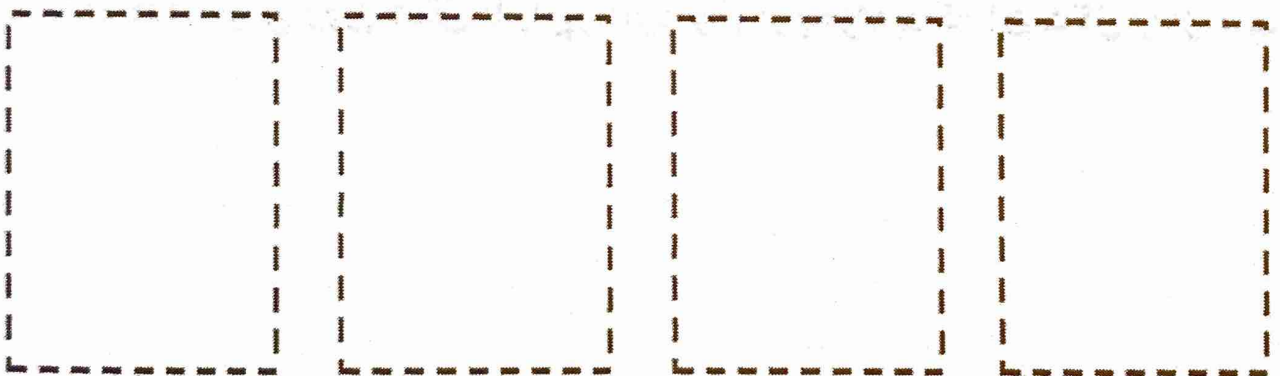
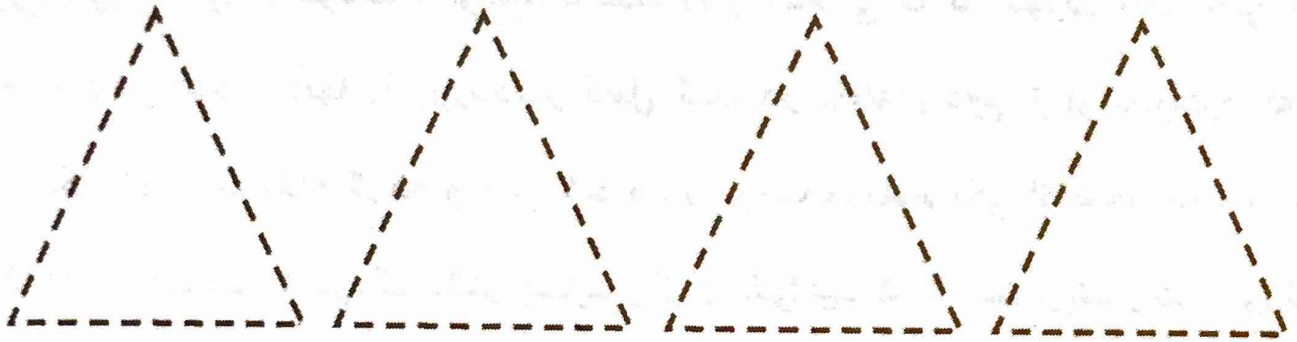
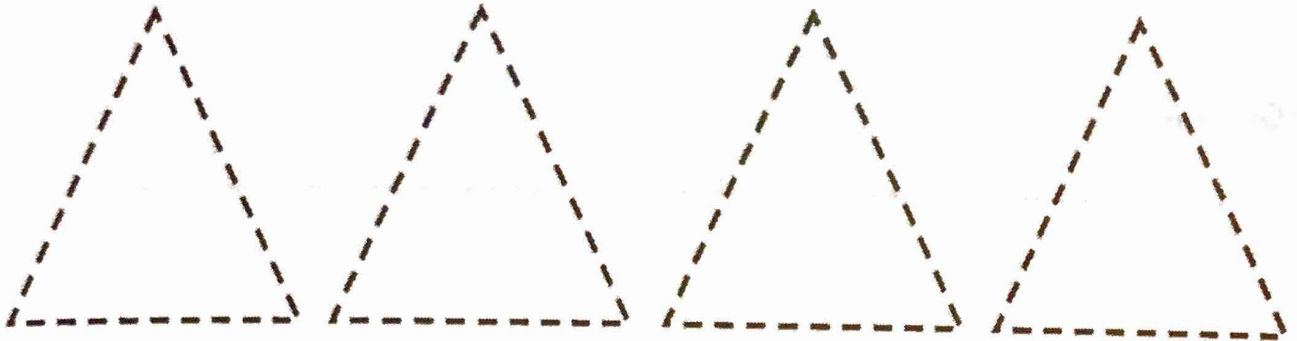
به سایه زیر با دقت نگاه کن ، حالا بگو این سایه کدام شکل است؟ آن را به سایه اش وصل کن.

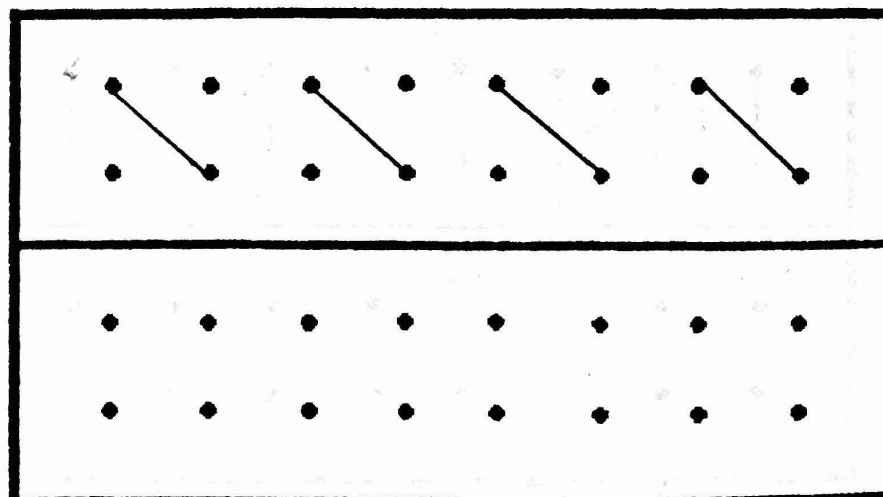
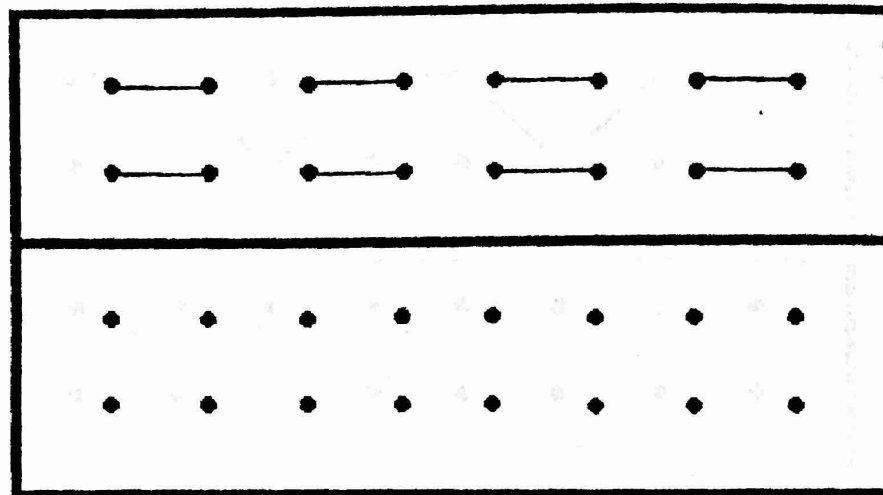
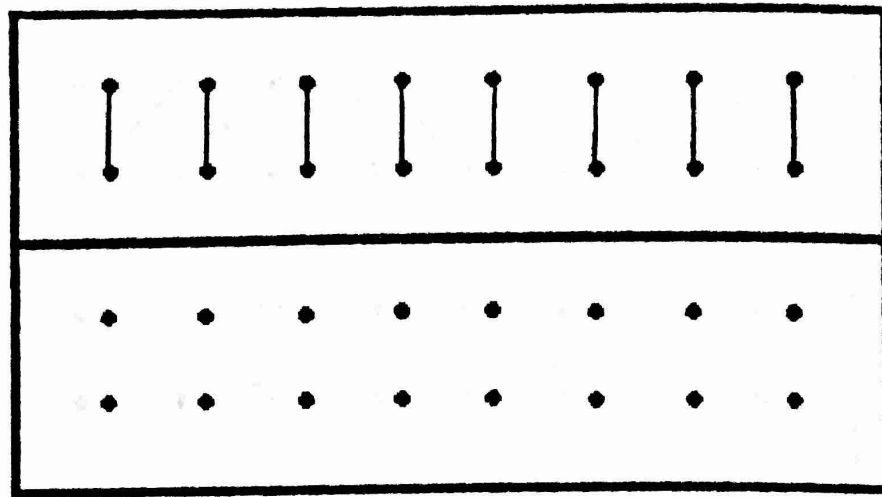


در این دو تصویر چهار اختلاف وجود دارد . آنها را پیدا کن و دور آنها را خط بکش.



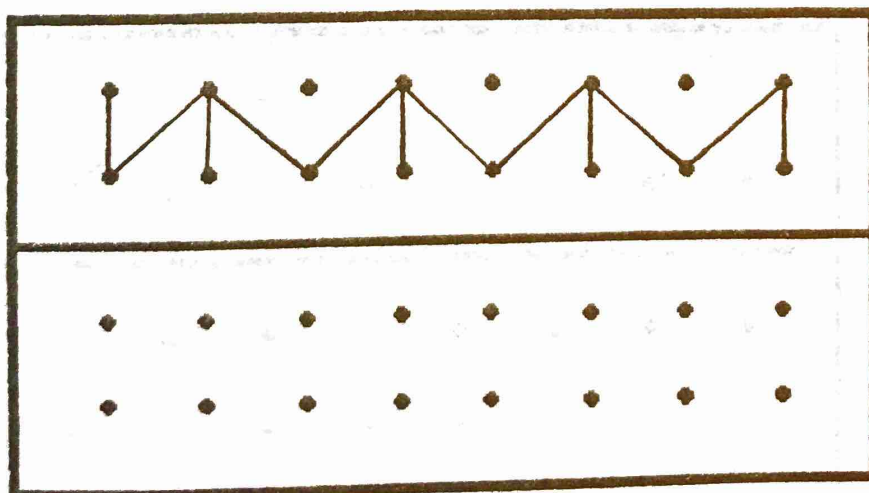
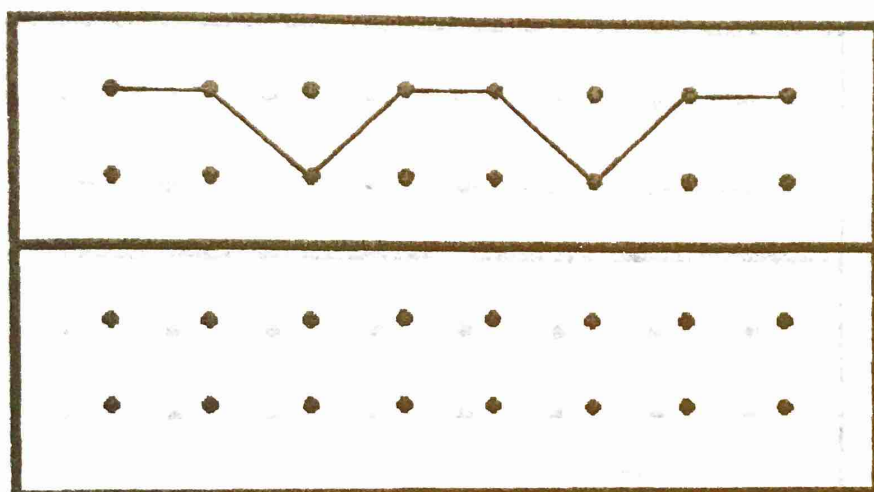
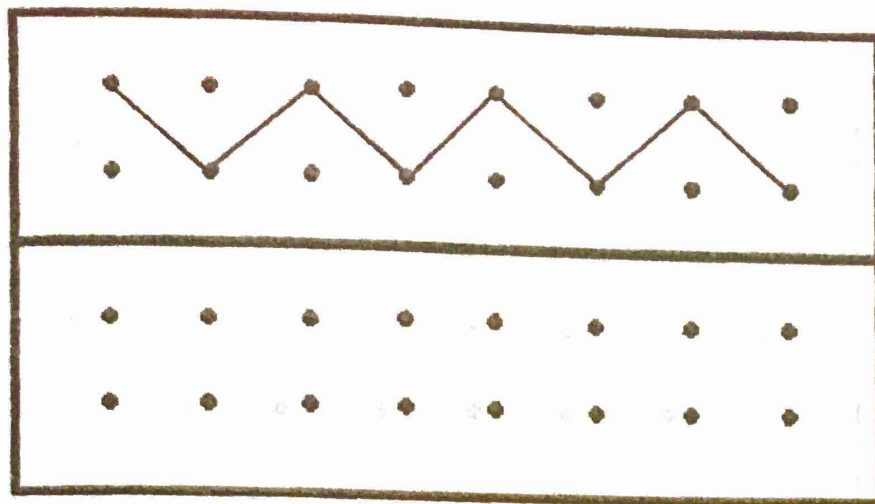
مثلث‌ها و مربع‌های نقطه‌چین را کامل کنید.





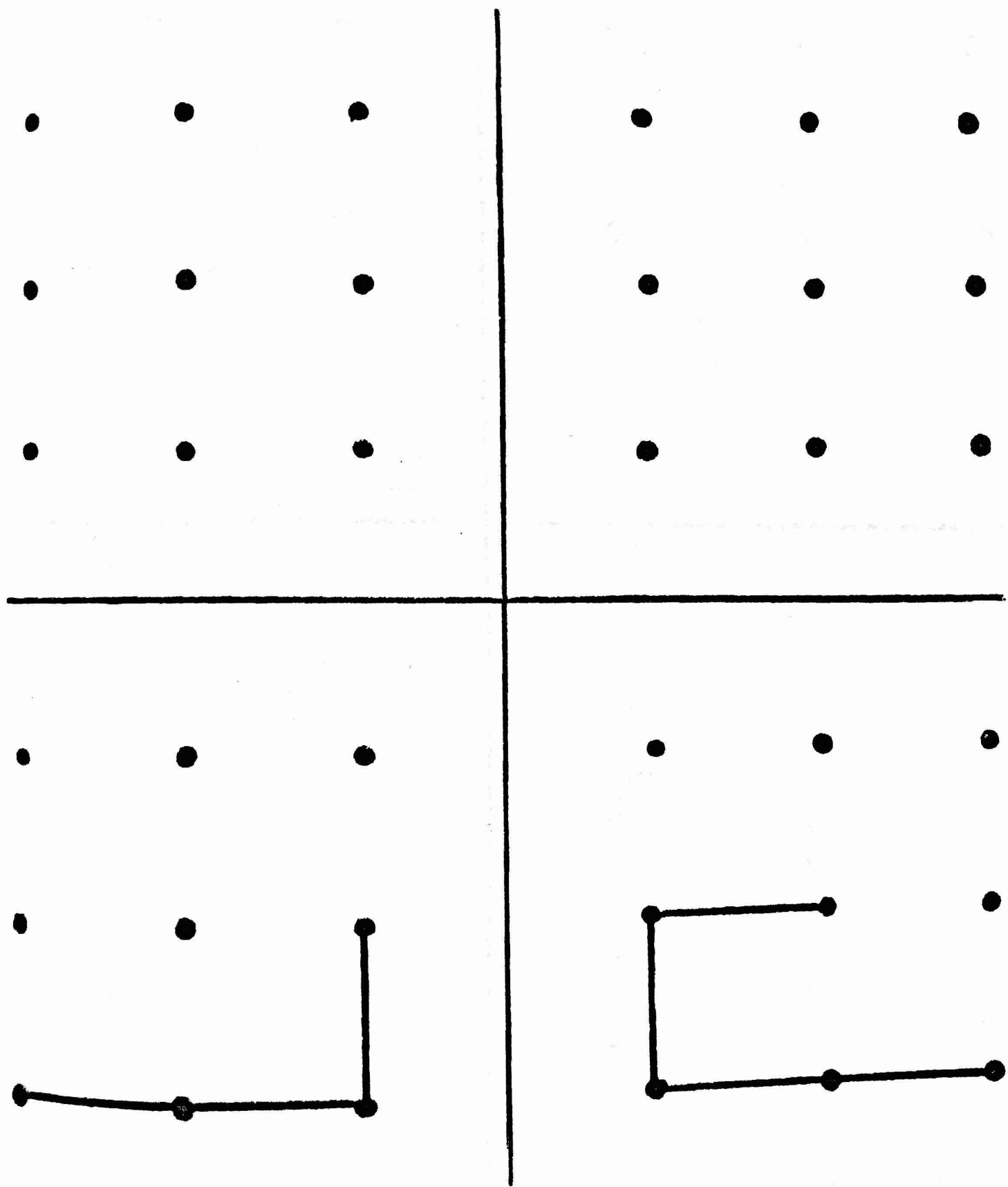
مرحله توجیهی

با توجه به نمونه‌ها، نقطه‌ها را به هم وصل کنید.

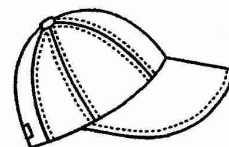
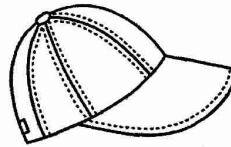
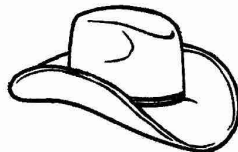
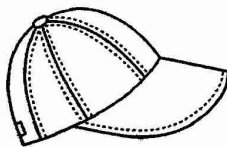
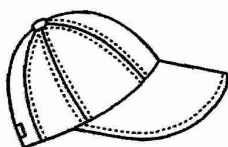
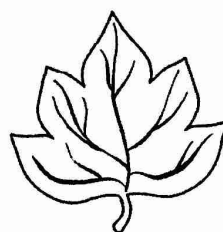
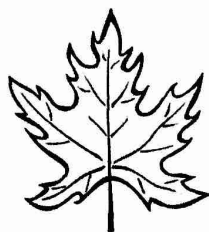


مرحله الف

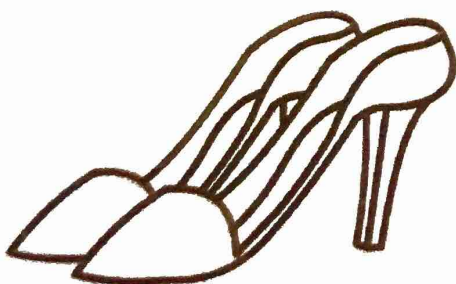
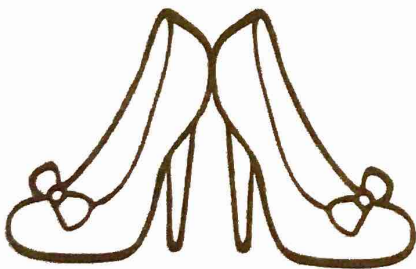
با توجه به نمونه‌ها، نقطه‌ها را به هم وصل کنید.



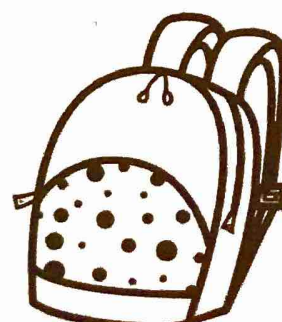
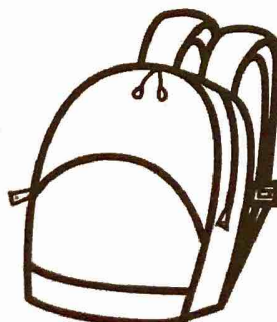
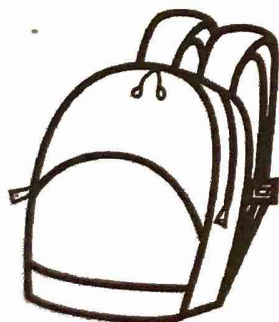
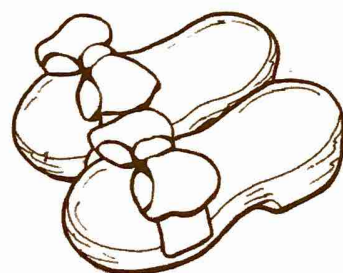
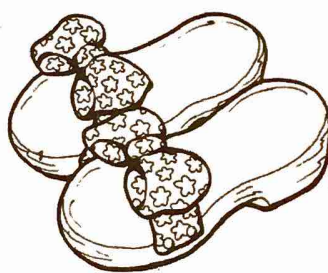
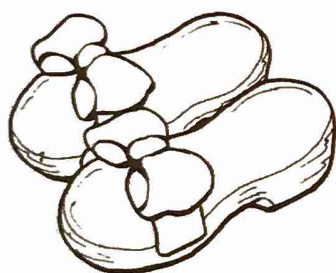
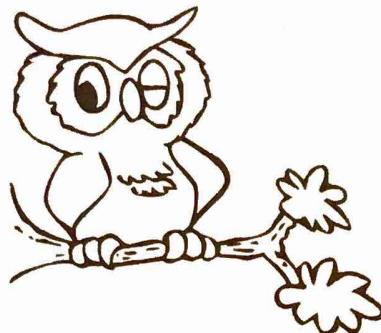
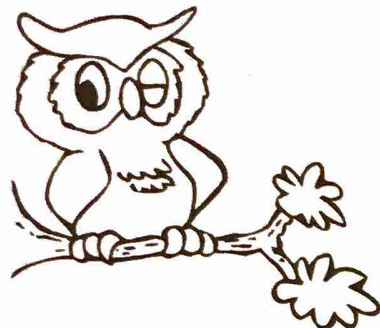
به تصاویر زیر با دقت نگاه کن ، شکلی که با بقیه فرق می کند را پیدا و دور آن را خط بکش.

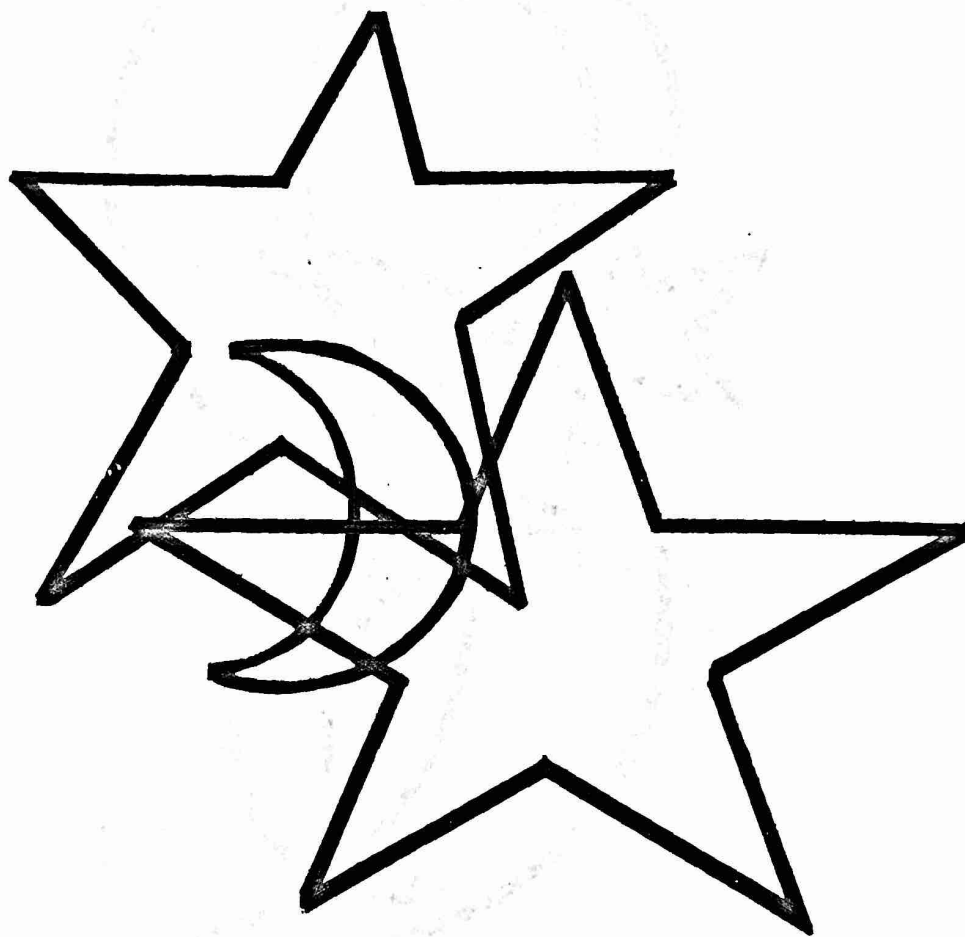


به تصاویر زیر با دقت نگاه کن ، هر شکل را به سایه اش برسان.

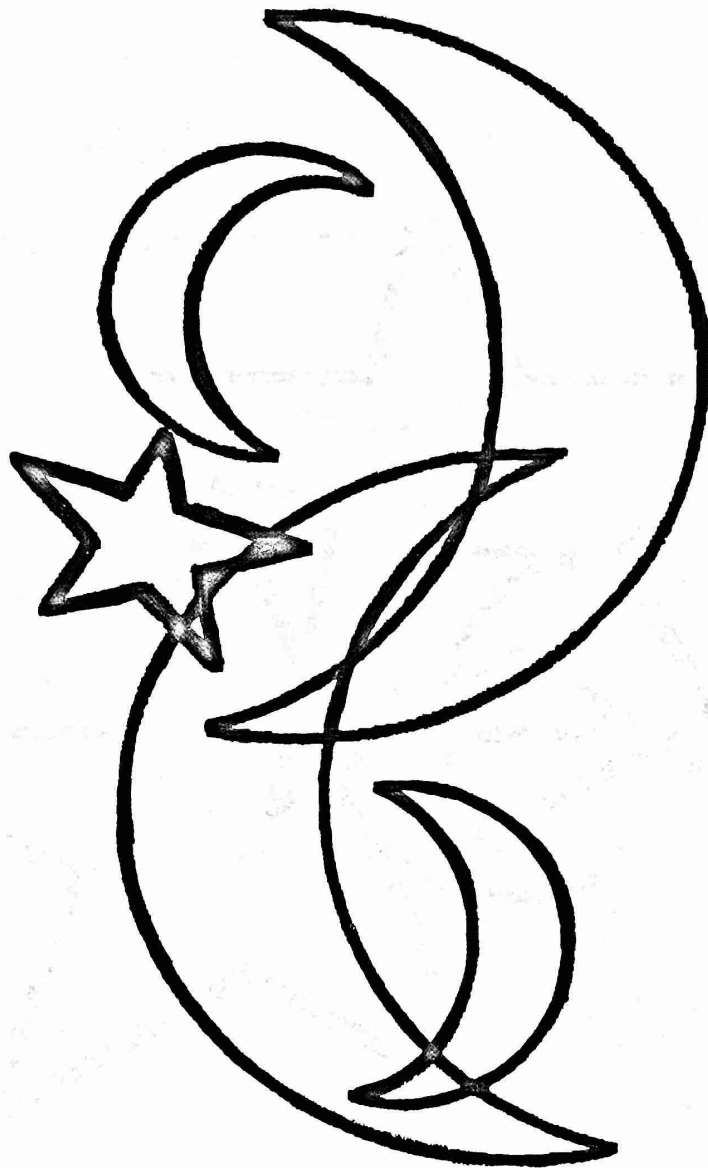


به تصویر داخل چهار گوش نگاه کن ، شبیه این تصویر را پیدا و آن را رنگ کن.



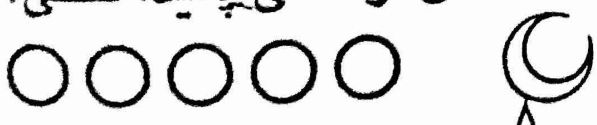


مرحله توجیهی
در تصویر بالا همان قدر که ستاره می بینید،
دایره ها را رنگ بزنید.



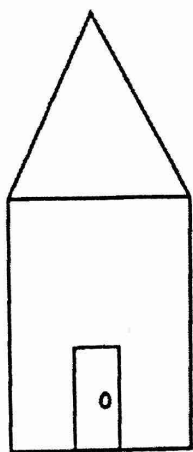
مرحله الف

در تصویر، چند ماه و چند ستاره می‌توانی پیدا کنی؟
 به تعداد آنها دایره‌ها را رنگ بزنید.

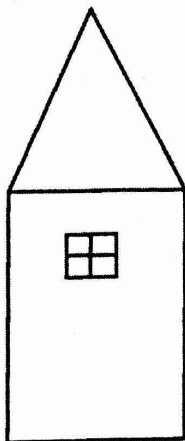


اهنما: یکی از شکل‌های این صفحه را با شکل صفحه قبل تطبیق دهید. به صفحه قبل
نگردید و نگاه نکنید.

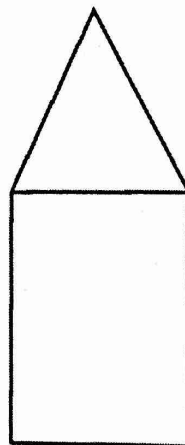
1



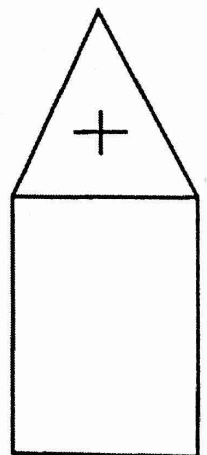
A



B



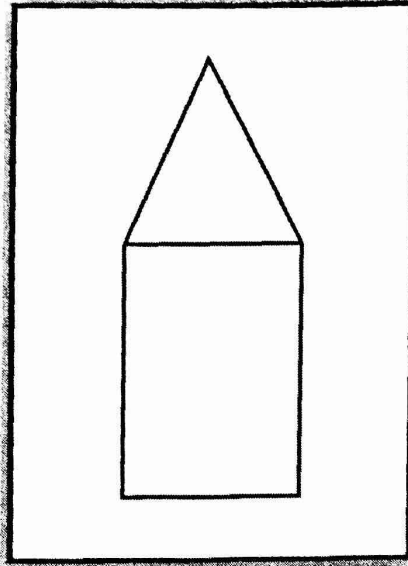
C



D

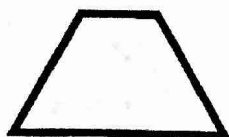
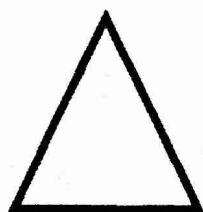
راهنما: شکل این صفحه را نگاه کنید. سپس صفحه را ورق بزنید و شکل مشابه را در آن جا پیدا کنید. به این صفحه برگردید و نگاه نکنید.

1

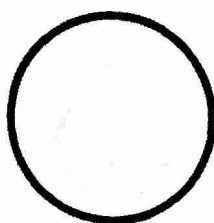


راهنما: مثل شکل بالا را از بین شکل های پایین پیدا کن.

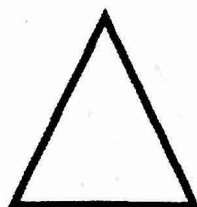
1



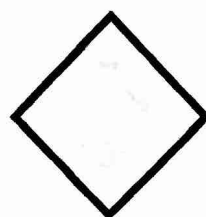
A



B

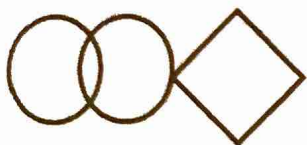


C

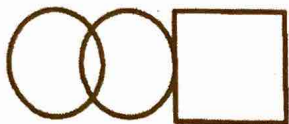


D

2



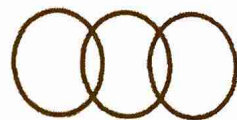
A



B

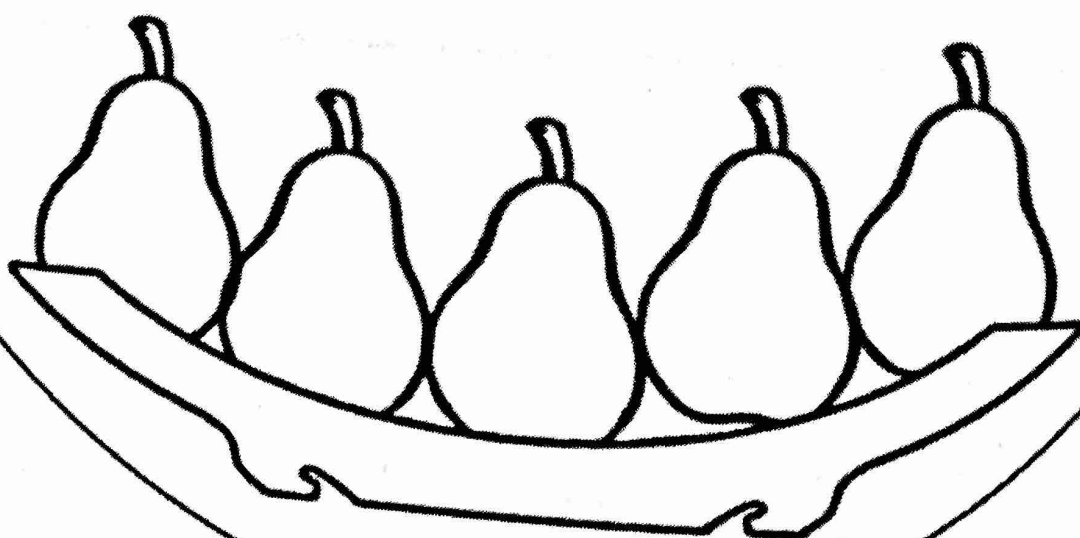
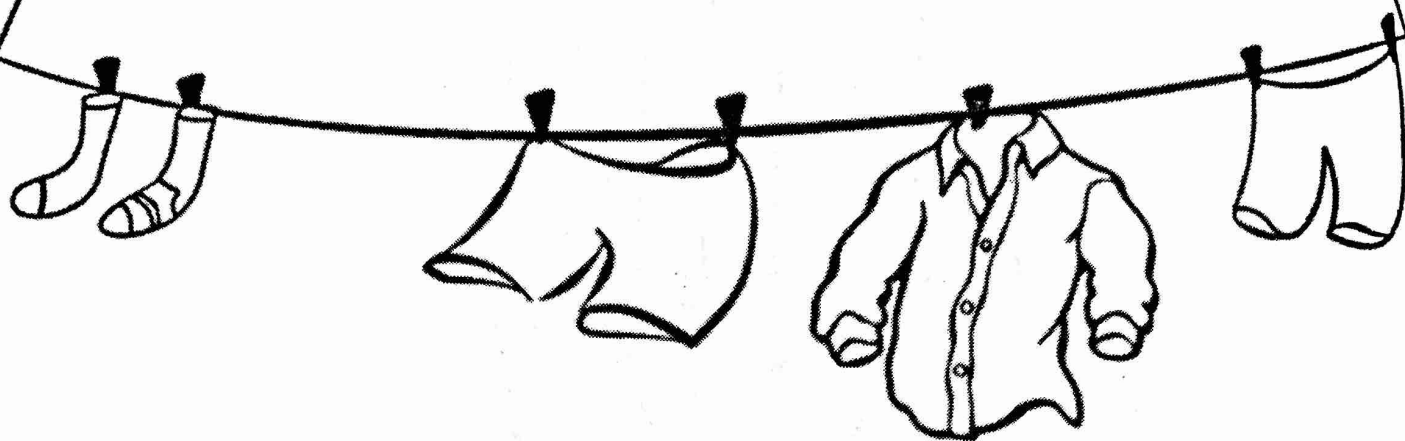


C

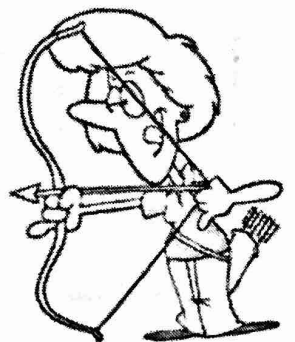
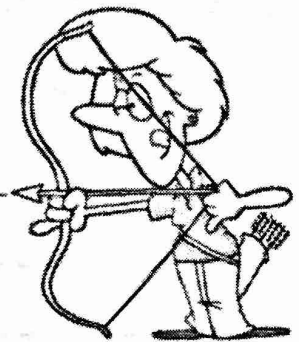
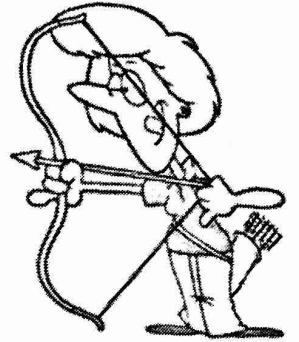
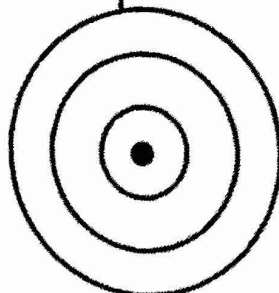
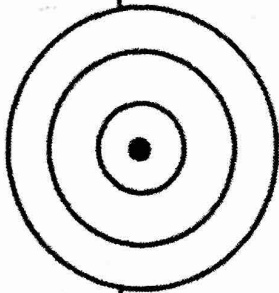
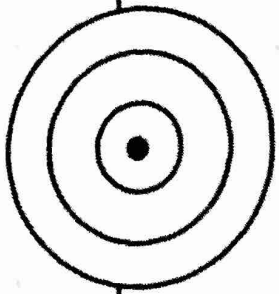


D

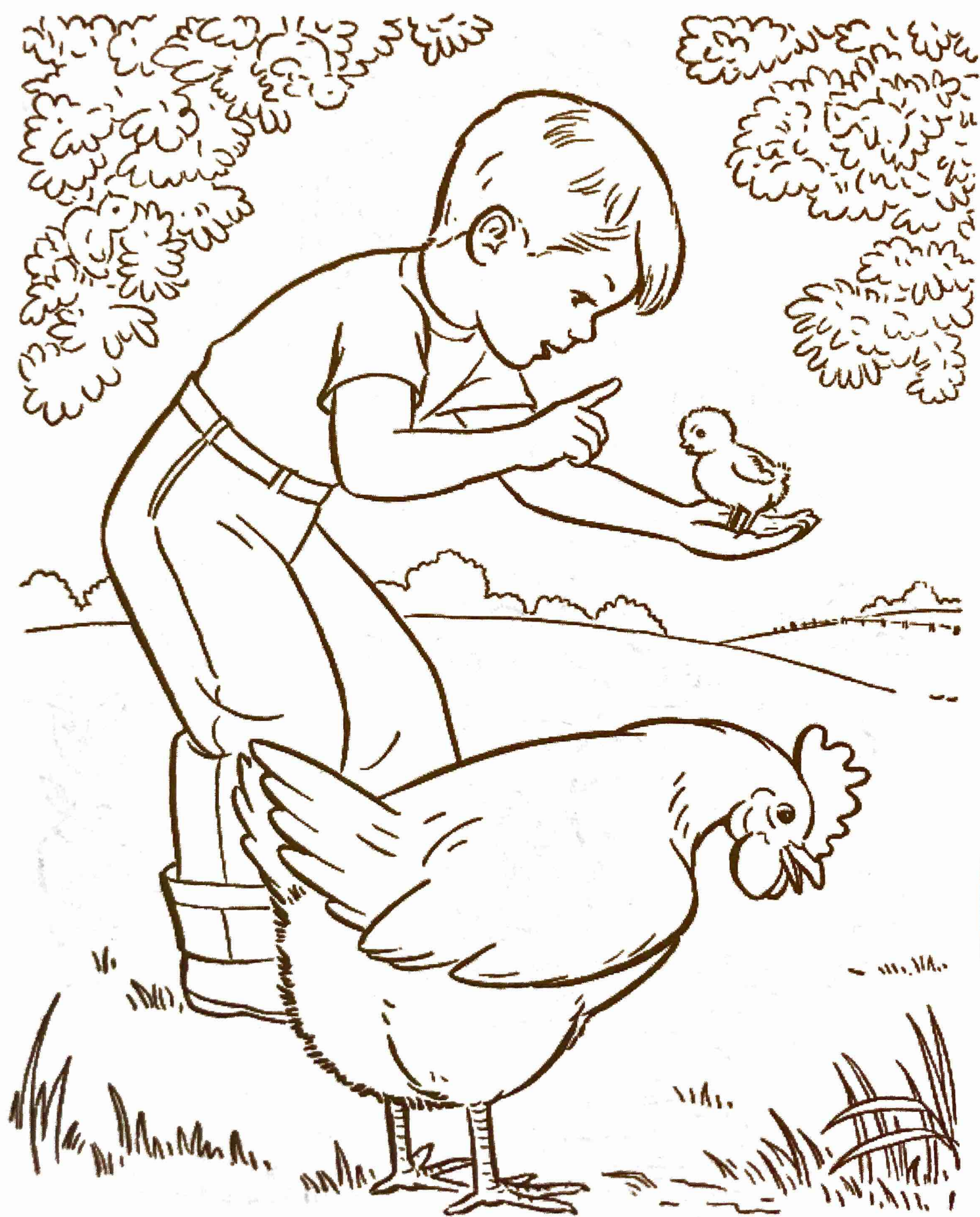
یکی در میان رنگ کن.



تیری را که به مرکز هدف می خورد پیدا کند.



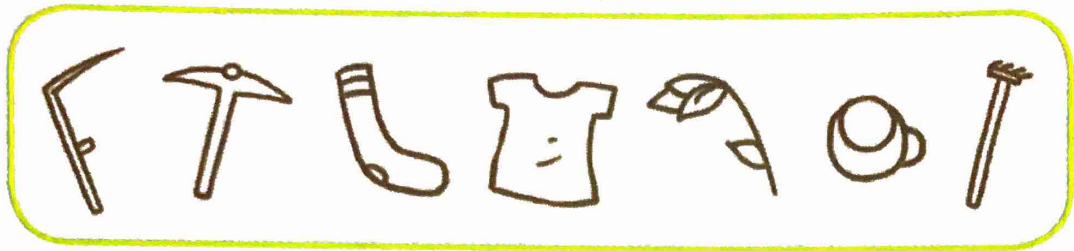
۹) جوجه‌های پنهان شده در تصویر زیر را پیدا کرده و رنگ‌آمیزی کنید.



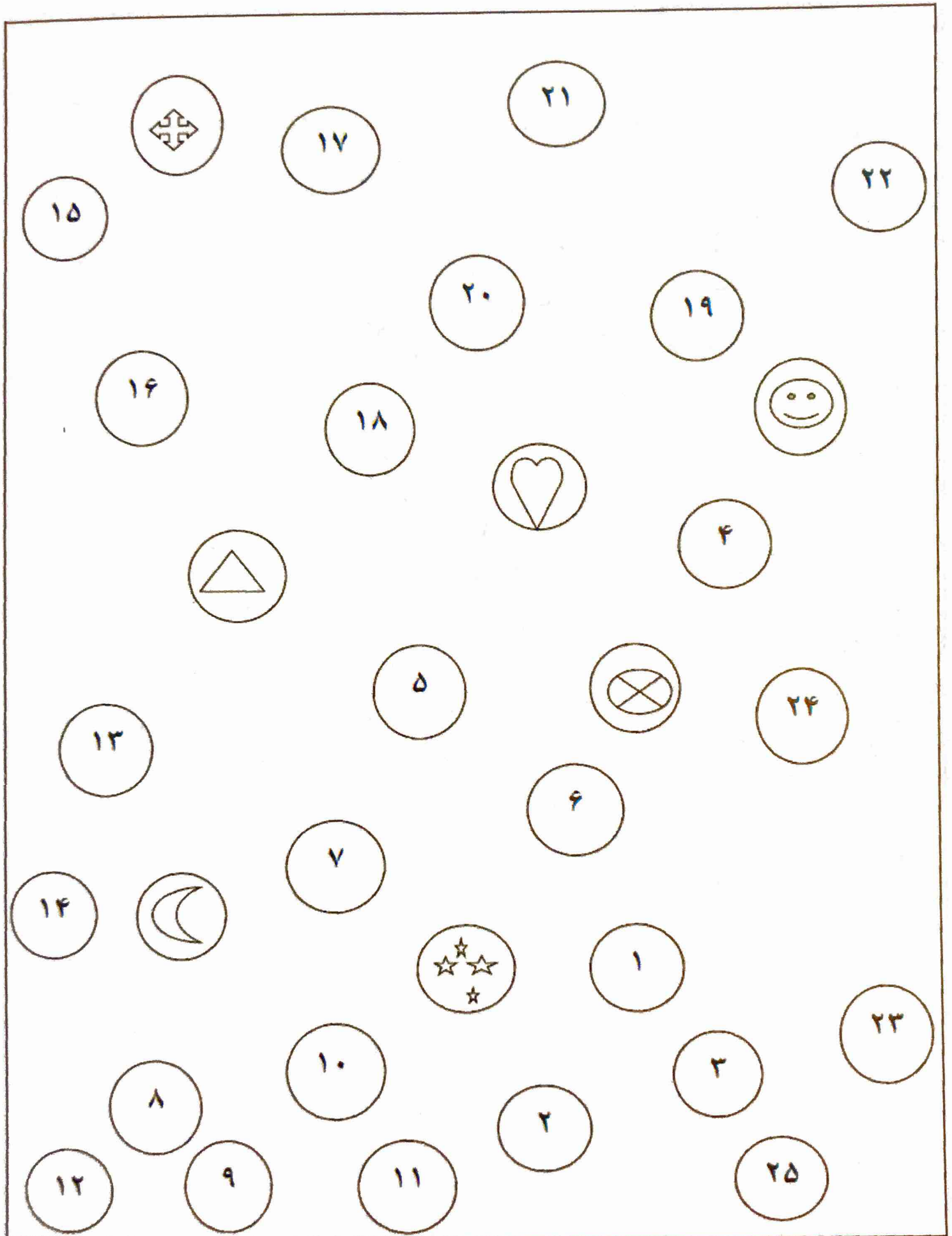
۱۱ با دقت به تصاویر زیر نگاه کنید و به جز توپ فوتبال، بقیه‌ی توپ‌ها را علامت بزنید و تعدادشان را یادداشت کنید.



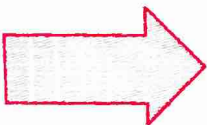
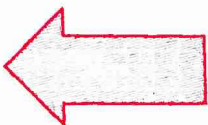
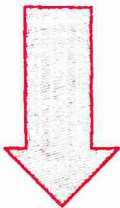
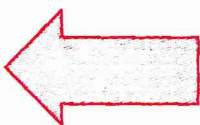
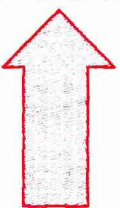
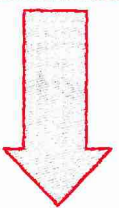
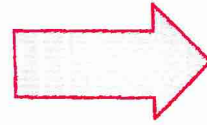
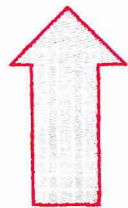
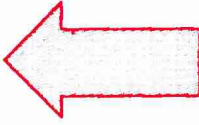
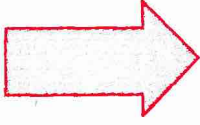
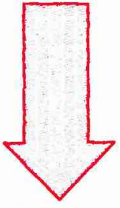
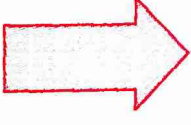
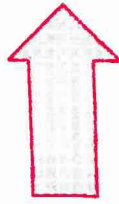
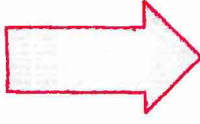
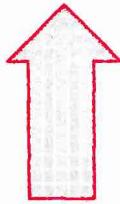
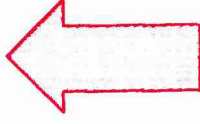
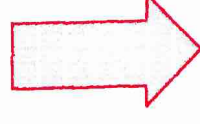
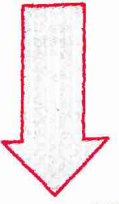
۱. در مدت ۵ دقیقه، اشیای پنهان شده در تصویر را پیدا کنید و علامت بزنید. (اشیای مشخص شده ممکن است در اندازه‌ی کوچک‌تر یا بزرگ‌تر در تصویر پنهان شده باشند.)



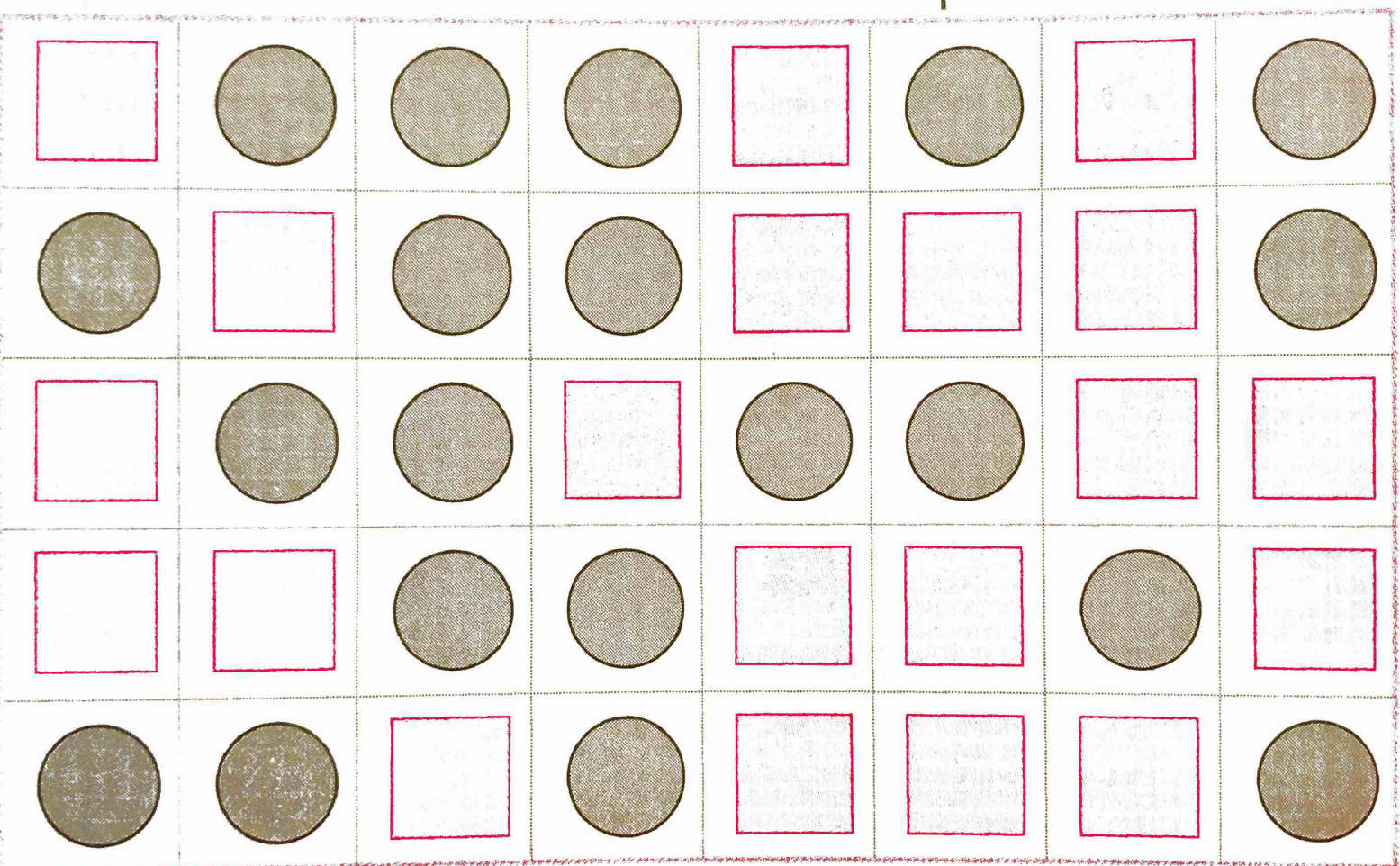
بدون در نظر گرفتن دایره‌های شکل‌دار مزاحم، اعداد را به ترتیب به هم وصل کنید.



۴ با دقت به فلش‌های زیر نگاه کنید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن، **جهت مخالف** هر یک از فلش‌ها را زیر تصویر هر کدام بنویسید. یک نمونه برای مثال نوشته شده است.

					
					مثال: بالا
					
					

۵ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و به طور همزمان، اشکال هدف را بیابید و مطابق نمونه، آن‌ها را مشخص کنید و تعدادشان را بنویسید.



تعداد دایره:

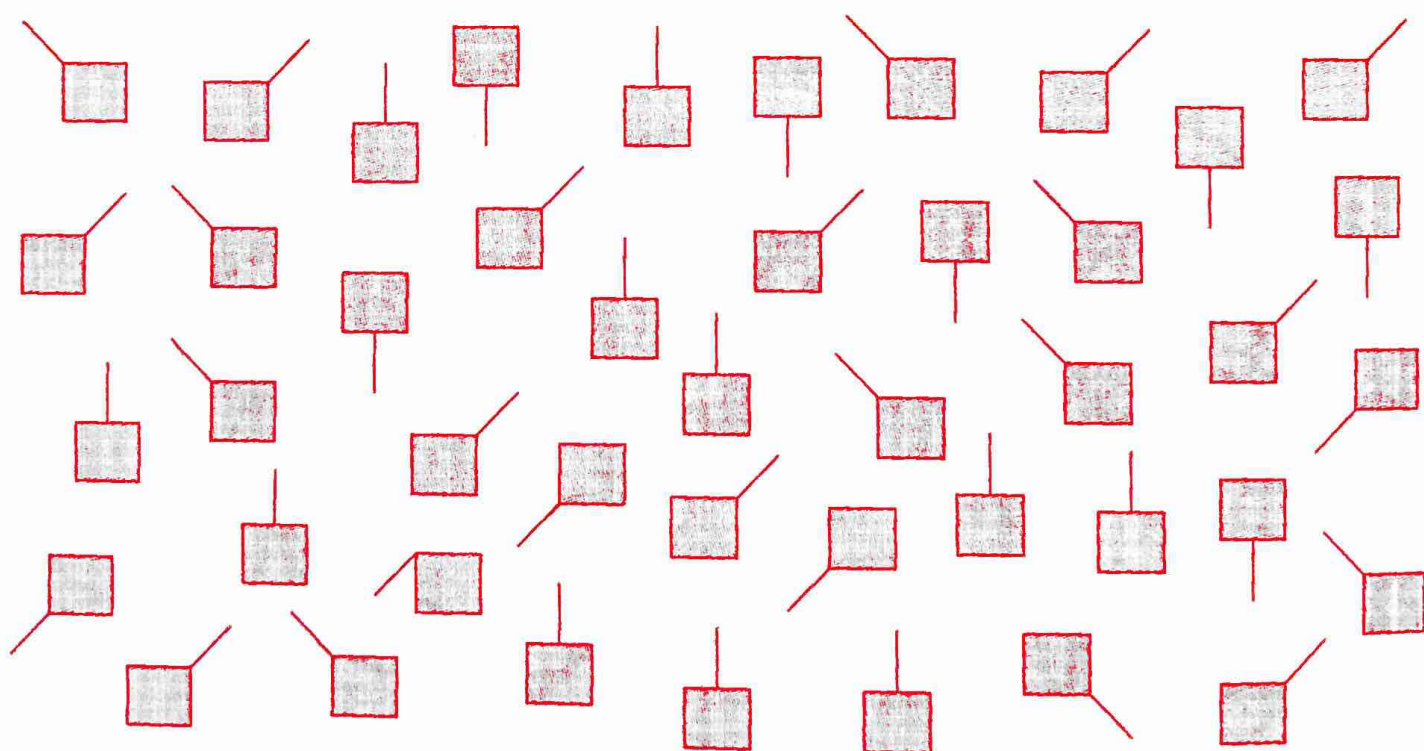
تعداد مربع:

۷ با دقت به تصویر زیر نگاه کنید، تمام کیک‌های گیلادار را بیابید و بدون آن که دورشان خط بکشید، تعدادشان را بشمارید و در انتها یادداشت کنید.

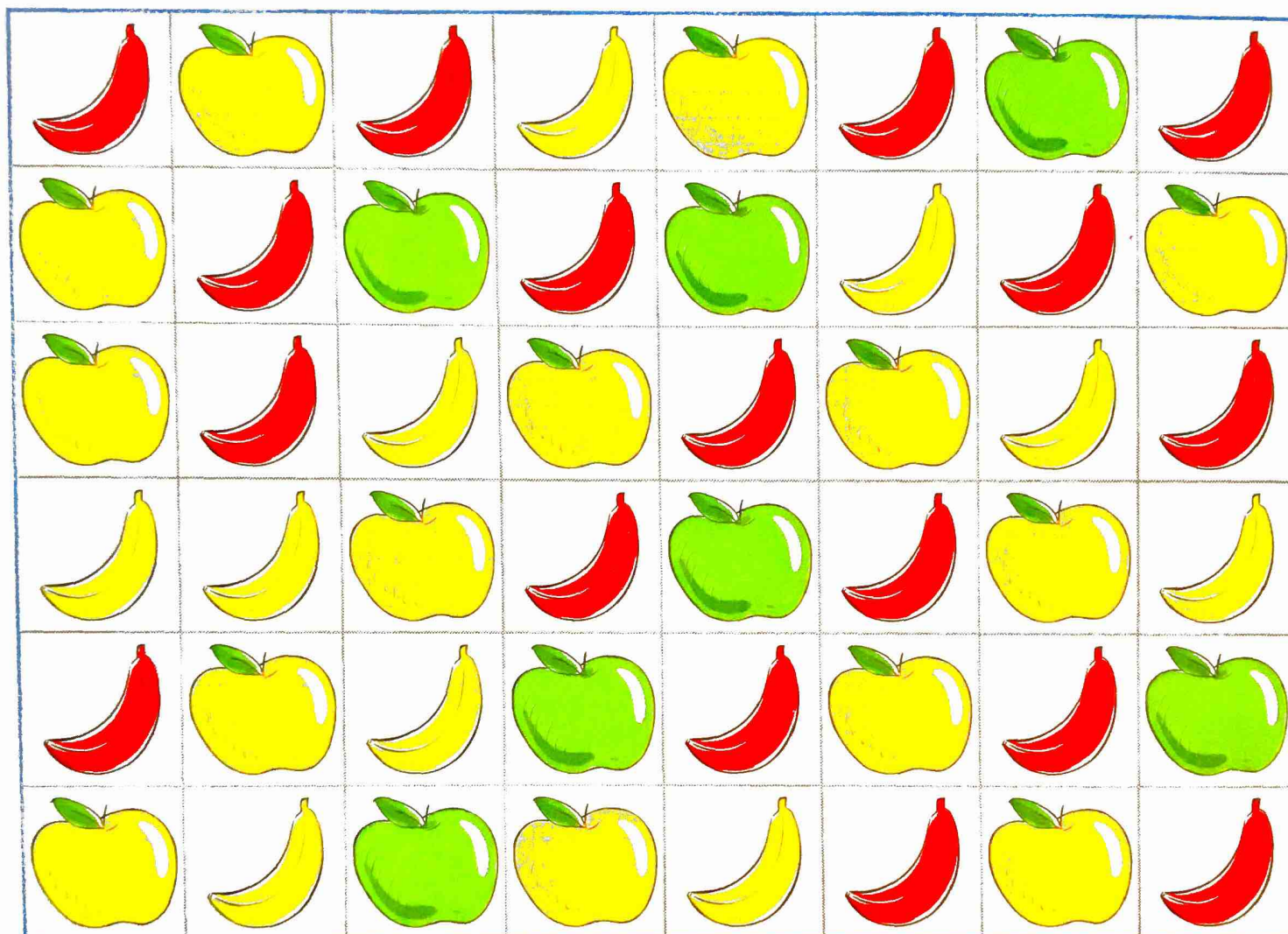


تعداد کیک گیلادار:

۵ به تصاویری که در کادر زیر آمده است دقت کنید، شما باید تصویری را که به عنوان تصویر هدف مشخص شده است، در کادر زیر پیدا کنید و دور آن را مانند نمونه خط بکشید.



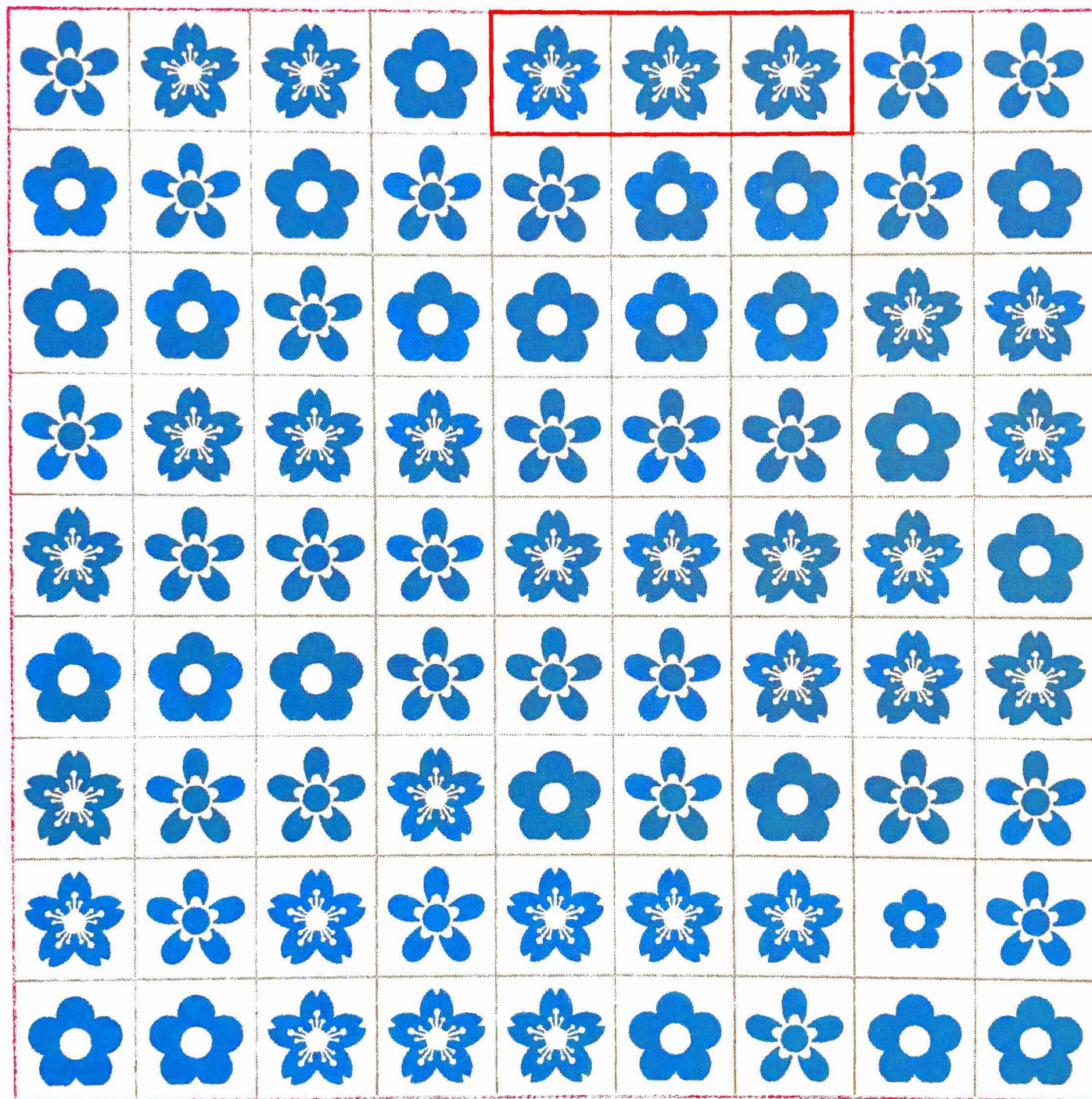
۳. کنترل آگاهانه‌ی رفتار و جلوگیری از رفتن به حالت خودکار، اهمیت فراوانی در زندگی روزمره‌ی ما دارد؛ مانند زمانی که باید برخلاف روزهای قبل به مکانی غیر از خانه برویم، اما طبق عادت مسیر خانه را در پیش می‌گیریم یا زمانی که نمی‌توانیم خشم و استرس خود را کنترل کنیم، در نتیجه به دیگران پرخاش می‌کنیم. در این تمرین، از عملکرد مهار پاسخ استفاده کنید و بدون توجه به رنگ هر یک از میوه‌ها، رنگ حقیقی آن‌ها در طبیعت را با سرعت بگویید. توجه داشته باشید که رنگ طبیعی سیب در این تمرین قرمز است.



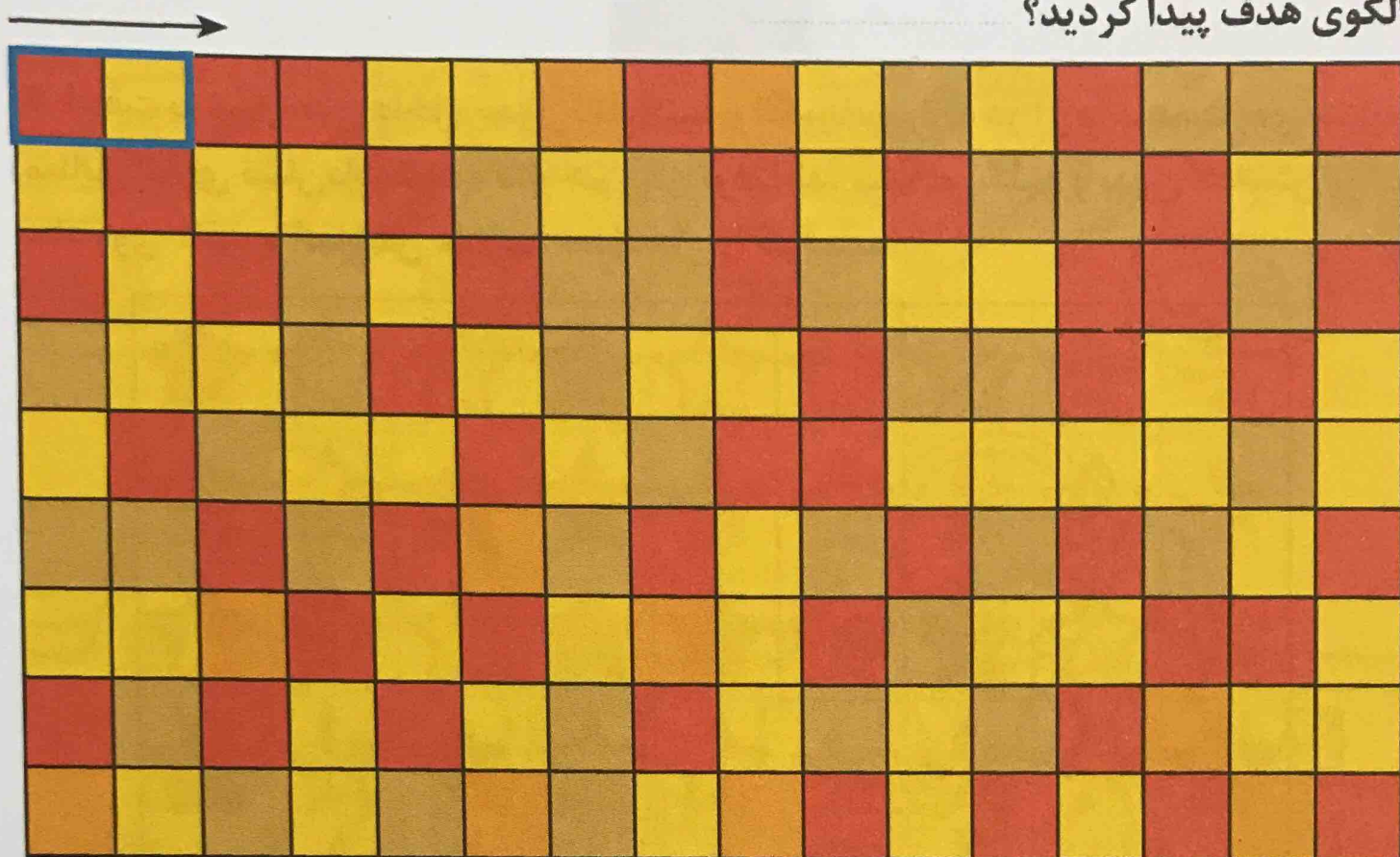
۳. بدون در نظر گرفتن رنگ واقعی هر واژه، رنگ جوهر آن را با صدای بلند و به سرعت بگویید.

قرمز	سفید	سبز	آبی	زرد	قرمز
قرمز	قرمز	آبی	قرمز	سفید	سبز
زرد	قرمز	سبز	زرد	قرمز	قرمز
آبی	سفید	قرمز	قرمز	آبی	قرمز
قرمز	زرد	سبز	قرمز	آبی	زرد
سبز	آبی	قرمز	سفید	سبز	قرمز
سفید	قرمز	زرد	قرمز	آبی	آبی

۴. با دقت به گل‌های داخل جدول نگاه کنید و الگوهایی را که در آن‌ها سه گل مشابه مطابق الگوی نشان داده شده کنار هم در یک ردیف قرار گرفته‌اند، بدون بهره‌گیری از قلم بشمارید و تعدادشان را بنویسید.



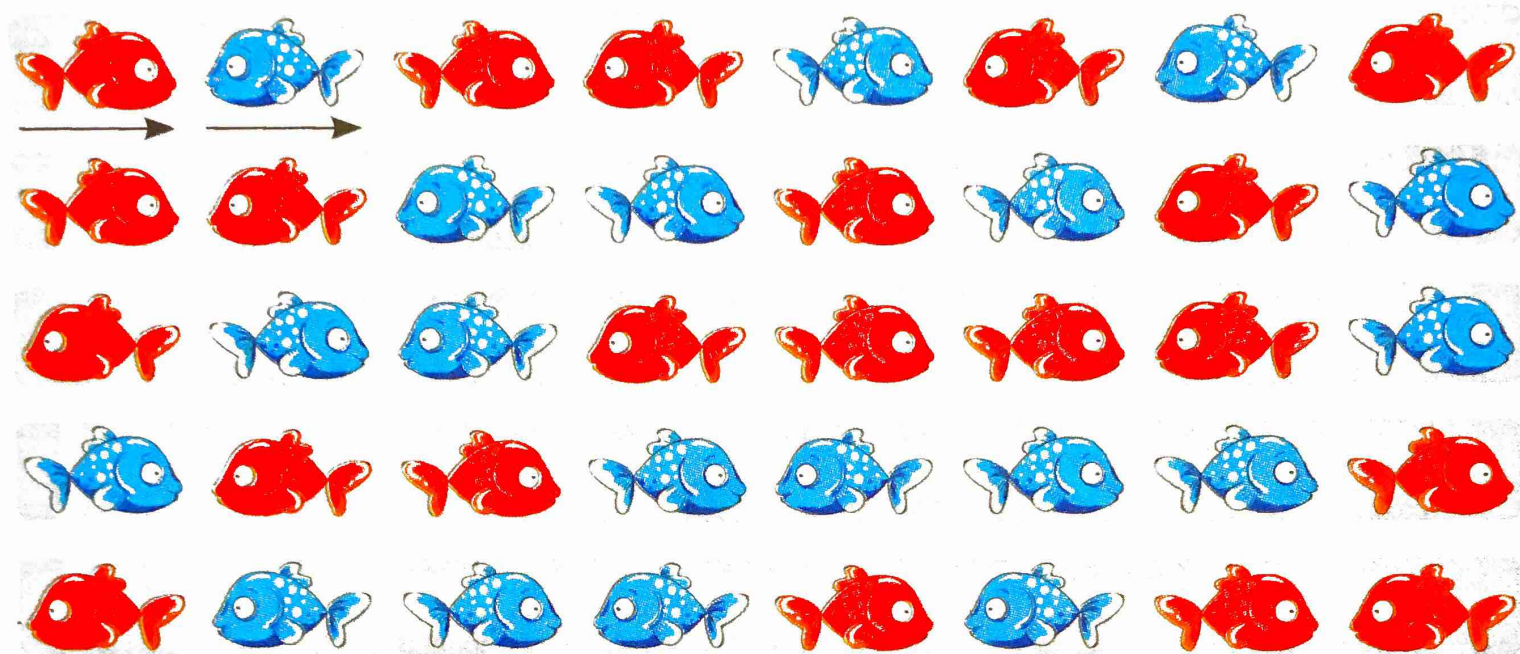
۶. با دقت به تصویر زیر نگاه کنید و همه‌ی الگوهای مشابه با الگوی هدف (رنگ قرمز و پس از آن رنگ زرد) را در هر ردیف مشخص کنید. بدون استفاده از قلم در مدت ۲ دقیقه چند الگوی هدف پیدا کردید؟



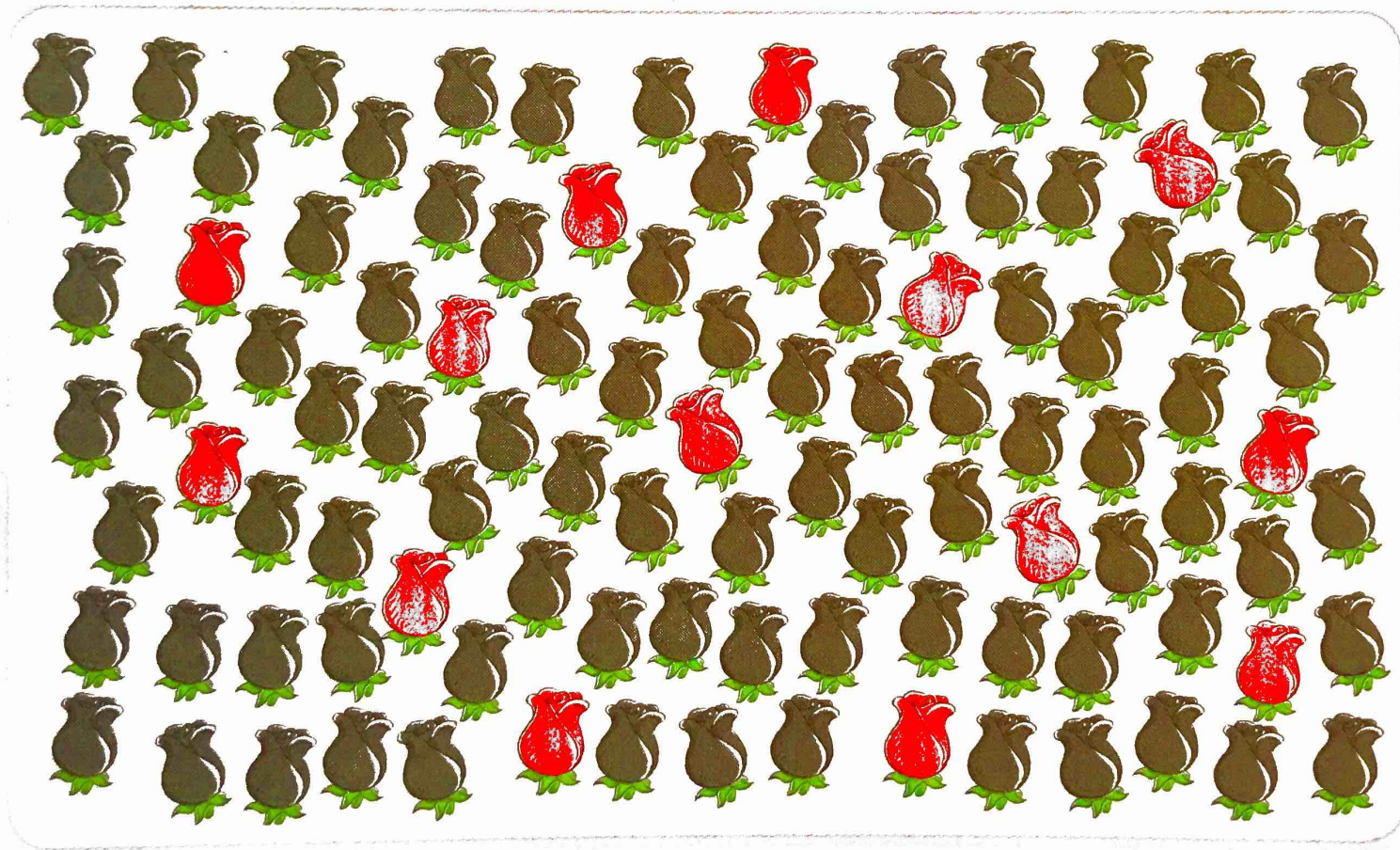
۴. بدون در نظر گرفتن رنگ واقعی هر واژه، رنگ جوهر واژه‌ها را با صدای بلند بخوانید.

زرد	قرمز	آبی	زرد	قرمز	زرد	سبز
قرمز	سبز	آبی	آبی	سبز	قرمز	سبز
آبی	سبز	زرد	آبی	سبز	آبی	زرد
زرد	سبز	قرمز	سبز	قرمز	سبز	آبی
زرد	آبی	زرد	قرمز	قرمز	سبز	زرد
سبز	قرمز	آبی	قرمز	آبی	قرمز	سبز
زرد	سبز	قرمز	سبز	قرمز	زرد	قرمز
سبز	زرد	سبز	قرمز	آبی	قرمز	آبی
قرمز	زرد	قرمز	آبی	زرد	آبی	زرد
زرد	آبی	قرمز	سبز	قرمز	زرد	زرد
آبی	سبز	آبی	سبز	قرمز	زرد	سبز
آبی	قرمز	زرد	قرمز	زرد	آبی	آبی
قرمز	قرمز	آبی	قرمز	زرد	سبز	سبز
سبز	آبی	زرد	سبز	قرمز	زرد	آبی
قرمز	سبز	قرمز	زرد	زرد	قرمز	زرد

۴. برای هر یک از ماهی‌های زیر یک فلش رسم کنید و در نظر داشته باشید که باید برای ماهی‌های آبی فلشی خلاف جهت ماهی و برای ماهی‌های قرمز فلشی هم‌جهت با آنها بکشید. این کار را به سرعت انجام دهید.



۳. هر تعداد رز قرمز که در تصویر زیر می بینید، پیدا کنید و تعدادشان را بنویسید. در حین انجام این تمرین، شمارش تنفس را فراموش نکنید.



۱. به سرعت و بدون در نظر گرفتن واژه‌ی نوشته‌شده، احساسات هر چهره (ناراحت، عصبانی، ترسیده و خوشحال) را با صدای بلند بگویید.



خوشحال



ناراحت



ترسیده



عصبانی



ناراحت



ترسیده



ناراحت



عصبانی



ناراحت



خوشحال



عصبانی



ترسیده



خوشحال



عصبانی



خوشحال



ترسیده



ناراحت



عصبانی



خوشحال



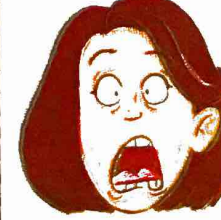
ترسیده



ناراحت



ترسیده



خوشحال



عصبانی



ترسیده

۲. به سرعت و بدون در نظر گرفتن معنای واژه‌ی نوشته‌شده، اندازه‌ی واژگان (بزرگ یا کوچک) را با صدای بلند بگویید.

کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ
بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک
کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ
کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ
کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ
کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ
بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک
بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک
بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک
کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ
کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ
بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک
بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک
کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ
کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ	کوچک	بزرگ