



Adı Soyadı :

Numarası :

Çalışma Kağıdı

Konu : Destek ve Hareket

Kazanım 1 . Vücudumuzun destek ve hareketini sağlayan kemik, eklem, kas ve iskelet kavramlarını ve bu yapılar arasındaki ilişkileri açıklar. 2:İskelet ve kas sağlığını etkileyecek durumları örneklerle açıklar.

Destek ve Hareket

İskelet nedir ?

.....

İskeletin bölümlerini ve görevlerini yazınız.

İsmi:

Görevi:

.....

.....

İsmi:

Görevi:

.....

.....

İsmi:

Görevi:

.....

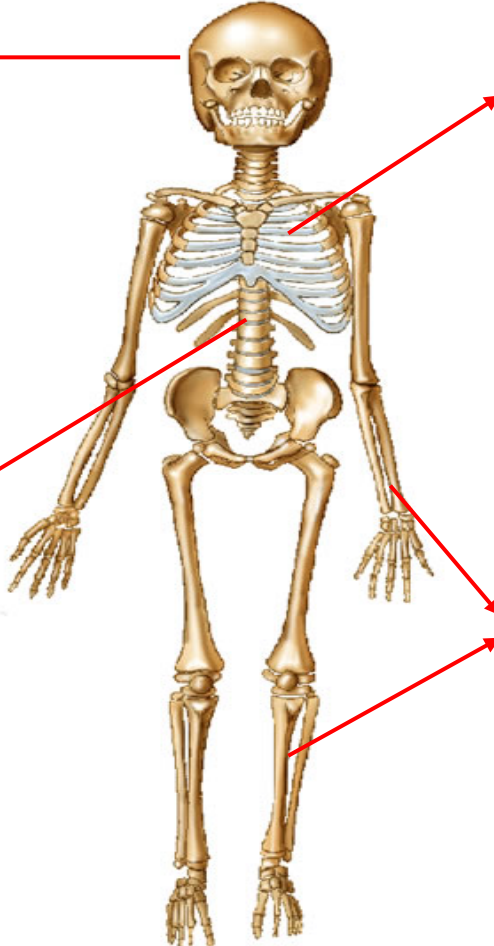
.....

İsmi:

Görevi:

.....

.....





Kemik nedir?



.....

Kemik çeşitlerini yazarak örnek veriniz.

.....

.....

.....

Örnek :

➤

➤

Örnek :

➤

➤

Örnek :

➤

➤

Eklem nedir?

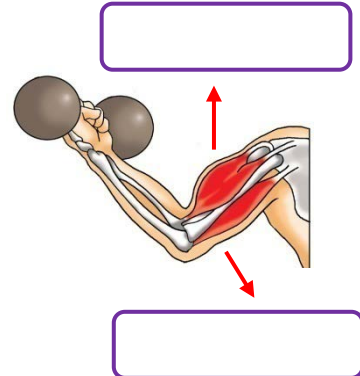
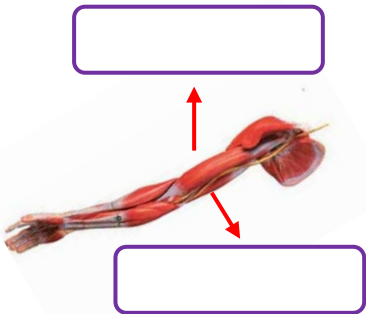


.....

Kas nedir?

.....

Kol kaslarındaki kasılma ve gevşeme hareketini aşağıdaki kutuların içine yazınız.

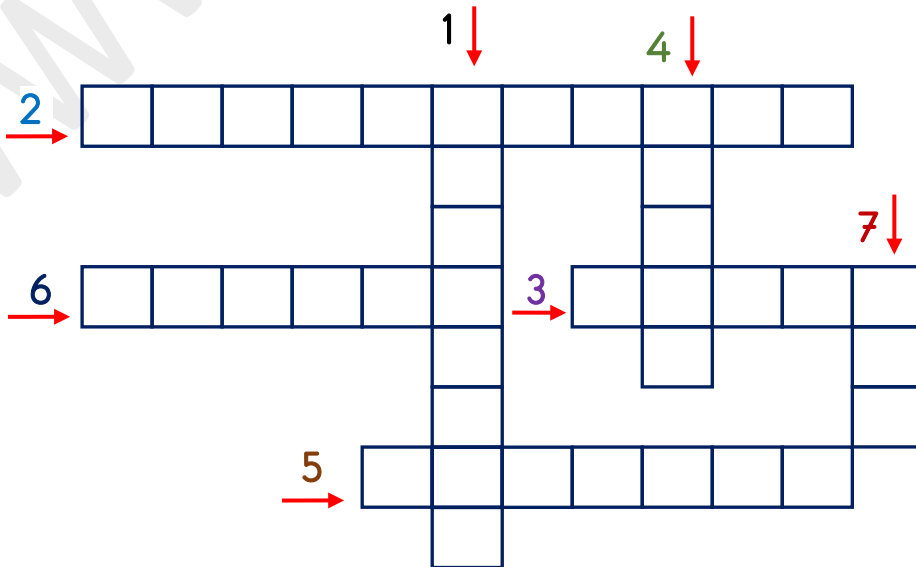
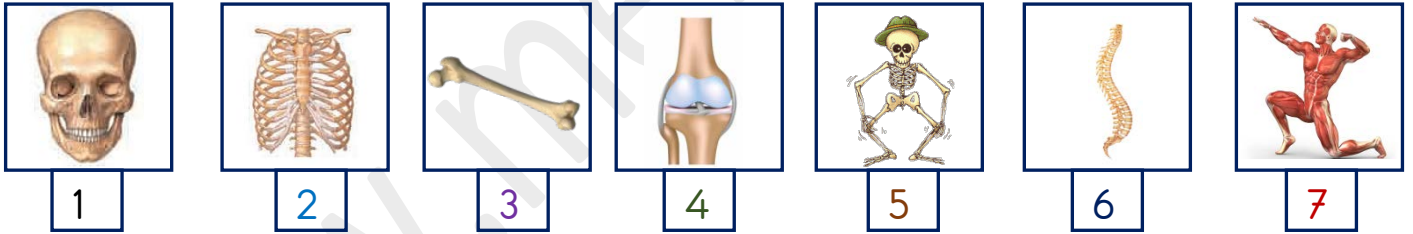


Aşağıdaki ifadeleri ait olduğu kelimelerle eşleştiriniz.

Beynimizi dış etkenlerden korur.
İskeletimizin üzerini saran, vücudun hareket etmesini sağlayan yapı.
Vücudumuzun dik durmasını sağlar.
Akciğer ve kalbimizi korur.
Vücudumuzda en uzun kemiklerin bulunduğu bölüm.
Kemikleri birbirine bağlayan yapı.
Vücudumuzdaki en sert yapı
Boynumuzdan başlayıp sırtımız boyunca devam eder.

Omurga
Göğüs kafesi
Kafatası
Kemik
Eklem
Kas
İskelet
Bacaklar

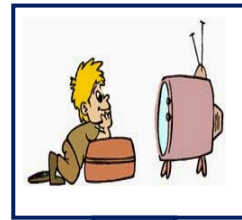
Aşağıdaki görsellerde verilen numaralara göre bulmacayı doldurunuz.



Aşağıdaki cümlelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazınız.

- Dengeli beslenmeye dikkat etmeliyiz.
- Eşya taşırken tek elle taşımamız.
- Düzenli spor yapmalıyız.
- Masada veya sırada otururken dik oturmalıyız.
- Uyku düzenimize dikkat etmeliyiz.
- Çok ağır eşyalar kaldırmamız.
- Uygun zamanlarda, yeterli oranda güneşlenmeliyiz.
- Yerden bir şey alırken eğilerek almalıyız.
- Egzersiz sonrası dinlenmeden tekrar oyun oynamamız.

Aşağıdaki görsellerden iskelet ve kas sağlığımız için yanlış olan hareketleri işaretleyiniz.



- a) Kanın dolaşımını sağlar.
- b) Organlarımızı dış etkenlerden korur.
- c) Dik durmamızı sağlar.
- d) Nefes almamızı sağlar

1 Yukarıdakilerden hangisi iskeletin görevleri arasındadır?

- A) a – c
- B) b – c
- C) b – d
- D) a – d

“Yetişkin bir insan vücudundakemik bulunur.”

2 Yukarıdaki cümlede boş bırakılan yere hangi seçenek gelmelidir?

- A) 206
- B) 305
- C) 206
- D) 300

3 Kemikleri birbirine bağlayan yapıya ne denir?

- A) Omurga
- B) Eklem
- C) Göğüs kafesi
- D) Kafatası

4 Aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Yassı kemik – Omurga
- B) Kısa kemik – parmak kemikleri
- C) Uzun kemik – kol ve bacak kemikleri
- D) Yassı kemik – kafatası

5 Aşağıdakilerden hangisi iskelet ve kas sisteminin gelişimini olumsuz etkiler?

- A) Düzenli egzersiz yapmak.
- B) Dengeli beslenmek
- C) Taşındığımız eşyaları tek elle taşımak.
- D) Masada veya sırada dik oturmak.

6 Aşağıdakilerden hangisi kalp ve akciğerlerimizi dış etkilere korur?

- A) Kafatası
- B) Göğüs kafesi
- C) Omurga
- D) Eklemler

- I.Kasılıp gevşerler
- II.Kemikleri birbirine bağlar
- III.Lifli yapıya sahiptir.
- IV.Kemikleri hareket ettirir.

7 Yukarıdakilerden hangileri kasların özelliklerindedir?

- A) I , II , IV
- B) I , II , III , IV
- C) II , III , IV.
- D) I , III , IV.

8 Aşağıdakilerden hangisi iskeletin görevlerinden değildir?

- A) Vücudumuzun dik durmasını sağlar.
- B) Kaslar ve eklemler sayesinde hareket eder.
- C) Organların kasılıp gevşemesini sağlar.
- D) Beyin ve bazı iç organlarımızı korur.

9 Aşağıdakilerden hangisinde bulunan eklemler, hareketi kolaylaştıran oynar eklem özelliğine sahip değildir?

- A) Kafatası eklemleri
- B) Dirsek eklemleri
- C) Çene eklemleri
- D) Parmak eklemleri

10 Yetişkin insanlardaki kemik sayısının bebeklere göre daha az olmasının nedeni, hangisinde verilmiştir?

- A) Bazı kemiklerin birleşerek daha büyük kemikleri oluşturması
- B) Bazı kemiklerin kırıldıkları dönüşmesi
- C) Bazı büyük kemiklerin parçalanarak daha küçük
- D) Bazı kemiklerin kaslara dönüşmesi