



Adı Soyadı :

Numarası :

Çalışma Kağıdı

Konu : Egzersiz Yapalım

Kazanım 1 : Egzersiz, soluk alıp verme ve nabız arasında ilişki kurar.

Kazanım 2: Egzersiz yapmanın vücut sağlığı açısından önemini fark eder.

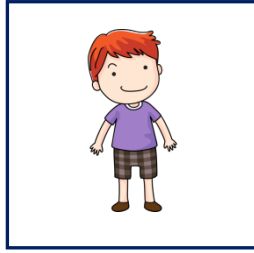
Egzersiz Yapalım

Aşağıdaki görsellerde bulunan bireylerin dakikadaki nabız sayısını yazınız.



Bebeklerde :

.....



Çocuklarda :

.....



Yetişkinlerde :

.....

Egzersiz yapmanın sağlığımız açısından faydalarının yazılı olduğu kutuları boyayınız.

Egzersiz kemik ve kaslarımızın gelişimine olumlu etki yapar.

Baş ağrısı ve görme bozukluğu yapabilir.

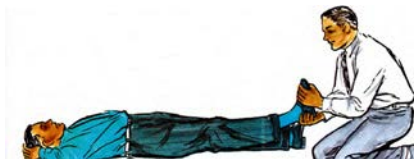
Kilomuzu belirli bir dengede tutmamızı sağlar.

Hastalıklara karşı vücudumuzun direnci artar.

İştahsızlık yapar büyümemizi engel olur.

Vücut yapılarına uygun egzersizleri yaparak daha sağlıklı ve mutlu olabiliriz.

Görsellerde nabzımızı ölçebileceğimiz noktaları gösterenleri işaretleyiniz.



Aşağıdaki cümlelerde noktalı yerlere uygun sözcükleri yerleştirilim.

yaşa

nabız

artar

azdır

farklıdır

fazladır.

Kalbin pompalandığı kanın damarlarda yaptığı etkiye denir.

Dinlenirken dakikadaki nabız sayımız, koştuğumuz zamanlara göre daha

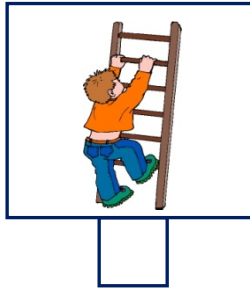
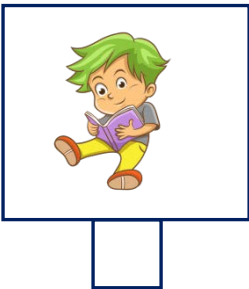
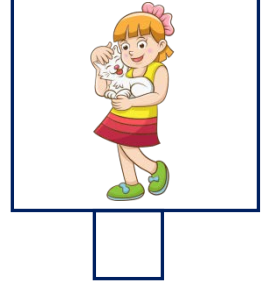
İnsanın nabız atışı her durumda

Bebeklerdeki ortalama nabız sayısı yetişkinlere göre daha

Spor yaptığımızda nabzımız

Nabız hızı göre değişiklik gösterir.

Aşağıdaki görselleri inceleyerek nabız sayısının fazla olduğu görselleri işaretleyiniz.



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

Egzersiz kalp sağlığı için tehlikelidir.

Nabzımızı kendimiz de kontrol edebiliriz.

Egzersiz kemik ve kas gelişimini sağlar.

Oyun oynadığımızda sırada nabzımız azalır.