

Hazırlanılı

Sağlıklı yaşam için yürüyorum, koşuyorum, kültür-fizik hareketleri yapıyorum, yüzüyorum ve bisiklete biniyorum.

- ☀ Sağlıklı yaşam için hangi sporları yaptığınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.
- ☀ Aşağıda T.C. Sağlık Bakanlığının “Örnek Yürüyüş Programı” verilmiştir. Bu programı inceleyerek program hakkındaki düşüncelerinizi söyleyiniz.

	ISINMA	TEMPOLU YÜRÜYÜŞ	SOĞUMA	TOPLAM ZAMAN
1. Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	15 dakika
	5 dakika	5 dakika	5 dakika	
2. Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	18 dakika
	5 dakika	8 dakika	5 dakika	
3. Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	21 dakika
	5 dakika	11 dakika	5 dakika	
4. Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	24 dakika
	5 dakika	14 dakika	5 dakika	
5. Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	27 dakika
	5 dakika	17 dakika	5 dakika	
6. Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	30 dakika
	5 dakika	20 dakika	5 dakika	
7. Hafta	Yavaş	Hareketli	Yavaş	33 dakika
	5 dakika	23 dakika	5 dakika	



1. Etkinlik

- Bu egzersiz omuz kaslarınızı kuvvetlendirerek okul çantanızı daha kolay taşımanızı sağlar.
- Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir.
- Normal pozisyona geçin.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.

- ✱ Bu ifadelerdeki altı çizili kelimelerin anlamı aşağıda verilmiştir. Bu kelimelerin hangilerini günlük hayatta kullandığınızı söyleyiniz.

fonksiyon: Bir işi yapma, gerçekleştirme.
egzersiz: Fiziksel hareket.
pozisyon: Bir işi yapma, gerçekleştirme.
kenetlemek: Birbirine geçerek bağlanmak.
kas: Tellerden oluşan ve kasılarak vücut hareketlerini sağlayan organ ve bu organın teli dokusu.

fonksiyon: Bir işi yapma, gerçekleştirme.
egzersiz: Fiziksel hareket.
pozisyon: Bir işi yapma, gerçekleştirme.
kenetlemek: Birbirine geçerek bağlanmak.
kas: Tellerden oluşan ve kasılarak vücut hareketlerini sağlayan organ ve bu organın teli dokusu.

2. Etkinlik

- ✱ Okuduğunuz metne göre aşağıdaki sorular ile cevapları ok işareti kullanarak eşleştiriniz.

SORULAR	CEVAPLAR
Hangi egzersiz omuz kaslarını kuvvetlendirmektedir?	Sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları.
İki el ile yukarı doğru uzanıp geriye esneme hareketi hangi kasları güçlendirir?	Üç kez tekrarlanmalıdır.
Gün içinde neden öğrencilerin bel ve sırtına çok yük binmektedir?	Kolları öne doğru uzatıp omuz hizasında tutmak.
Egzersiz hareketleri genellikle kaç defa yapılmalıdır?	Sırada çok oturdukları ve oturarak yazdıkları için.

3. Etkinlik

- * Aşağıdakilerden hangisi yapılan egzersizlerin faydalarından biri değildir? İlgili kutucuğu işaretleyiniz.

- Okul çantasını daha kolay taşımak
- Yazı yazarken, öne doğru eğilirken çabuk yorulmayı engellemek
- Sağlıklı kilo almayı sağlamak
- Yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırmak

4. Etkinlik

- * Oğuz, dik durmasını sağlayan kasları uyarmak ve iki kürek kemiği etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlamak istiyor. Buna göre Oğuz, aşağıdaki hareketlerden hangisini yapmalıdır? İlgili kutucuğu işaretleyiniz.

Kollarını öne uzatıp omuz hizasında tutmalı.

İki eliyle geriye doğru uzanıp geriye esnemeli.

Oturur durumdayken elleriyle dizlerini tutmalı.

Ayakta iken kollarını belinin üzerinde ve arkada kenetlemeli.

5. Etkinlik

- * Sağlıklı yaşam için egzersizin önemi nedir? Araştırma sonuçlarınızı paylaşınız.

6. Etkinlik

- * Aşağıdaki c
gibi düzeltiniz.

Türk Kızılay, Azerbaycan için yardım kampanyası başlattı.

Azerbaycan

Kilimin altında ki toprakları temizlemeye çalışıyordu.

altındaki

Depo da gıda, giyim, temizlik malzemeleri var.

Depoda

Sağlıklı yaşam koşusuna katılmak istermisiniz?

ister misiniz?

Kütüphaneye kırkdört hikâye kitabı bağışladım.

kırk dört

7. Etkinlik

- ✱ Okuduğunuz metindeki egzersizleri öğretmeninizin gözetiminde bir hafta uygulayınız. Bir hafta sonunda vücudunuzda fark ettiğiniz değişimleri konu alan bilgilendirici bir metin yazınız.

Bir hafta boyunca öğretmenimin gözetiminde egzersiz yaptım ve vücudumda bazı belirgin değişiklikler fark ettim. Fiziksel Dayanıklılık: İlk günler yorulmam normaldi ancak zamanla daha az yorulmaya başladım. Koşu yaparken ve bisiklet sürerken daha uzun mesafeleri rahatça gidebildim. Esneklik ve Duruş: Egzersizler, kaslarımı güçlendirdi ve esnekliğimi artırdı. Sırt ağırlarım azaldı ve daha dik durmaya başladım. Zihinsel Sağlık: Egzersizler, stresimi azalttı ve ruh halimi iyileştirdi. Daha pozitif ve enerjik hissettim. Uyku Kalitesi: Düzenli egzersiz, uyku düzenimi iyileştirdi. Daha rahat uyudum ve dinç uyanımdım. Sonuç olarak, egzersizler hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımla iyileştirdi. Bu deneyim, düzenli egzersizin sağlıklı yaşam için çok önemli olduğunu bir kez daha gösterdi.



Sağlıklı yaşamı konu alan görseller araştırınız ("Sağlıklı Yaşamak" metninin 7. etkinliğine yöneliktir.).