

7. TEMA - Sağlık ve Spor

1. Etkinlik

A) Aşağıdaki kelimeleri anlamlarıyla örnekteki gibi eşleştiriniz.

diyabet

kronik

metabolizma

etmen

diyetisyen

genetik

Uzun süredir bir çözüm getirilmemiş.

Genlerle ilgili, kalıtımla ilgili.

Kişinin sağlığını korumak ve düzeltmek amacıyla beslenmesini düzene koymasını sağlayan kişi.

Canlı organizmada veya canlı hücrelerde hareketi, enerjiyi sağlamak için oluşan, biyolojik ve kimyasal değişimlerin bütünü, özümlemenin ve yadımlamanın toplamı.

Şeker hastalığı.

Birlikte veya ayrı ayrı etkisini gösteren ve belli bir sonuca götüren güçlerden, şartlardan, öğelerden her biri, faktör.

B) Anlamını eşleştirdiğiniz kelimeleri sözlük sırasına uygun biçimde sıralayınız.

Diyabetik-diyetisyen-etmen-genetik-kronik-metabolizma

2. Etkinlik: Aşağıdaki soruları metinden hareketle cevaplayınız.

1. Obezitenin oluşum nedenleri nelerdir? Örnekler veriniz.
2. Obezitenin oluşum nedenlerinden hangisinin daha yaygın görüldüğünü düşünüyorsunuz? Nedenleriyle anlatınız.
3. Eski çağlarda obezite neyin simgesi olarak kabul ediliyordu? Bunu gerekçelerinizle birlikte yorumlayınız.
4. Obezitenin tedavi yöntemleri nelerdir? Açıklayınız.
5. İleri yaşlarda zayıflamak neden zorlaşmaktadır?
6. Zayıflama diyetlerinin bir plana uygun şekilde hazırlanması ile ilgili düşünceleriniz nelerdir?

3. Etkinlik: "Sağlık" kelimesinin sizde çağrıştırdıklarını aşağıdaki noktalı alanlara yazınız. Yazdığınız kelimelerden üç tanesini kullanarak bir konuşma yapınız.

Hayat, insanoğluna verilen en büyük nimettir. İnsanoğlu doğumdan ölüme kadar yaşadığı süreci en kaliteli şekilde geçirmelidir. Bunun da ilk ve en önemli maddesi beden ve ruh sağlığıdır. Çünkü beden ve ruh sağlığı yerinde olmayan insan için kaliteli yaşam sürmek mümkün değildir.

Sağlıklı bir hayat geçirmek isteyen kişi, öncelikle fiziksel olarak vücut bütünlüğünü korumalıdır. İnsanın fiziksel sağlığının devamı için ikinci aşamada ise sağlıklı ve dengeli beslenme gelir. Sağlıklı bir hayat için insanoğlu zararlı maddelerden ve zararlı alışkanlıklardan da uzak durmalıdır. Sağlığına dikkat eden her insan ayrıca spor yapmaya da gayret göstermelidir.

- doktor
- ilaç
- tedavi
- spor
- beslenme
- mutluluk

1- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları (çok yemek yemek, öğün atlamak, abur cubur yemek), yetersiz fiziksel aktivite (gün boyu bilgisayar karşısında oturmak, hareket etmemek, spor yapmamak), sosyokültürel etmenler (maddi durumun yetersizliğinden dolayı faydalı besinlerin alınmasındaki zorluk, ailenin ve yaşanılan çevrenin beslenme konusundaki bilinçsizliği), genetik etmenler (aile büyükleri arasında obez olanların olması), psikolojik problemler (mutsuz olduğunda aşırı tatlı yemek vs.)

2- Eğitim düzeyi ve gelir durumunun obezitenin oluşmasında etkili olduğunu düşünüyorum. Eğitim düzeyi düşük olan kişilerde sağlıklı beslenme bilinci oluşmamaktadır. Gelir durumu kötü olan aileler sağlıklı beslenme yerine karın doyurmaya yönelik hamur işi, ekmek, fast food ürünleri gibi yiyecekler yönelmektedirler.

3- Zenginliğin simgesi olarak görülüyordu. Zengin kişilerin güzel ve lezzetli yiyecekler daha kolay ulaştığı, fakirlerin ise yeteri kadar yiyecek bulamadıkları için böyle düşünülüyor olabilir.

4- Diyet tedavisi, egzersiz tedavisi, davranış değişikliği tedavisi, cerrah tedavisi.

5- Yaş ilerledikçe metabolizmanın yavaşlaması, farklı beslenme alışkanlıkları oluşması, fiziksel aktivitelerin azalması, vücudun hormonal dengesinin değişmesi.

6- Hedeflere ulaşmanın yollarından birisi de planlı hareket etmektir. Zayıflamak da bir hedef ise bunun için uygulanacak diyetin de uygun bir şekilde planlanması gerekir.

4. Etkinlik

A) Aşağıda, "Beden Kitle İndeksi (BKİ)" ile ilgili açıklamalar verilmiştir. Bu açıklamaları dikkatle okuyunuz.

Beden Kitle İndeksi (BKİ) Nedir?

Bir kişinin ideal boy-kilo oranına sahip olup olmadığını anlamak için kullanılan bir hesaplama yöntemidir. BKİ hesaplanırken kişinin ağırlığı, boyunun (metre türünden) kendisiyle çarpımına bölünür ve bir sayı elde edilir. Elde edilen bu sayının BKİ cetvelinde hangi aralıkta olduğuna bakılarak kişinin BKİ'siyle ilgili sonuçta ulaşılr.

BKİ hesaplamak için şu işlem yapılır:

$$\frac{\text{Ağırlık (kg)}}{\text{Boy (metre)} \times \text{Boy (metre)}}$$

Örneğin ağırlığı 74 kg ve boyu 1,82 m olan bir kişinin BKİ'si hesaplamak için şu işlemin yapılması gerekir:

$$\frac{74}{1,82 \times 1,82} = 22,36$$

BKİ Cetveli		
BKİ Değeri	BKİ Değerinin Anlamı	Ne Yapılmalı?
18,5 altında	Düşük Kilolu	Düzenli ve dengeli beslenerek kilo almaya ve uygun kiloya yükselmeye çalışınız.
18,5 – 24,9 aralığında	Normal	Düzenli, dengeli beslenerek ve egzersiz yaparak kilonuzu korumaya çalışınız.
25 – 29,9 aralığında	Kilolu	Düzenli, dengeli beslenerek ve egzersiz yaparak fazla kilolarınızdan kurtulunuz.
30 ve üstü	Aşırı kilolu	Aşırı kilolarınızdan kurtulmak için bir sağlık kuruluşuna başvurunuz ve uzmanlardan yardım alınız.

B) Sağdaki tabloda boy ve kiloları verilen kişilerin BKİ'lerini hesaplayarak değerleri normalin altında veya üstünde olanların başına çarpı (X) işareti koyunuz.

C) Siz de kendi BKİ'nizi bu yöntemle ya da <http://beslenme.gov.tr/index.php?page=55> sayfasını kullanarak hesaplayabilirsiniz.

	Kişiler	Boy (m)	Ağırlık (kg)
<input checked="" type="checkbox"/>	Gülseren	1,65	43
<input type="checkbox"/>	Kerem	1,68	60
<input checked="" type="checkbox"/>	Selvinaz	1,57	71
<input type="checkbox"/>	Cengiz	1,69	55



Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı

Site Ara

T.C. Sağlık Bakanlığı

[Anasayfa](#) [Yayınlar](#) [Haberler](#) [Sık Sorulan Sorular](#) [Hakkımızda](#) [İletişim](#) [Özellik](#)

[İlerletiniz](#) [Obezite \(Şişmanlık\)](#) [Beden Kitle İndeksi](#) [Çocuk Beden Kitle İndeksi](#)

Cinsiyet:

Doğum Tarihi:

Vücut Ağırlığı (kg): Örnek: 50

Boy Uzunluğu (cm): Örnek: 120

5. Etkinlik

A) Aşağıdaki afişi inceleyiniz. Afişin hazırlanış amacı nedir? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız.

Afişin amacı insanları spora ya da en azından hareket etmeye teşvik etmektir.



B) Yukarıdaki afişin hazırlanış amacından hareketle arkadaşlarınıza bir konuşma yapınız. Konuşmanızı aşağıdaki forma göre planlayınız.

Konuşmamın konusu:

Sağlık için harekete geç

Konuşmamın amacı:

İnsanları sporun yararları hakkında bilinçlendirmek

Konuşmamın içeriği:

Spor insan hayatı için vazgeçilmez bir unsurdur. Spor yaşamımızın bir parçasıdır. Hayatımız boyunca spor yapmadan veya buna benzer egzersizler yapmadan sağlıklı yaşayamayız.

Konuşmamın ana fikri:

Sporun yaşamımız için önemi

6. Etkinlik: "Sağlıklı Beslenme" konulu bir afiş tasarlayınız. Afişinize uygun bir slogan yazınız. Tasarladığınız afişi büyüklerinizden yardım alarak sosyal medyada paylaşınız.

Bu etkinliği siz yapabilirsiniz

7. Etkinlik: Aşağıdaki üyelik formunu, istenen bilgiler doğrultusunda doldurunuz.

 GENÇLİK HİZMETLERİ VE SPOR İL MÜDÜRLÜĞÜ SPOR MERKEZLERİ SPORCU KAYIT FORMU	
T.C. KİMLİK NUMARASI	
ADI SOYADI	
DOĞUM YERİ VE TARİHİ (GÜN / AY / YIL) / /
CİNSİYETİ	Kız <input type="checkbox"/> Erkek <input type="checkbox"/>
BOY VE KİLO BİLGİLERİ cm / kg
OKUL VE SINIF BİLGİLERİ	
İLGİLENDİĞİ SPOR DALLARI	
ADRES BİLGİLERİ	
<p>Velisi bulunduğum ve yukarıda bilgileri verilen öğrencinin, spor faaliyetlerine katılmasında herhangi bir sakınca bulunmadığını taahhüt eder, spor faaliyetlerine katılması için gerekli izni verdiğimi belirtirim.</p> <p>Veli Adı Soyadı: Tarih: İmza:</p>	

8. Etkinlik

A) Aşağıdaki broşürde yer alan bilgileri dikkatlice okuyunuz.

Türkiye Beslenme ve Fiziksel Aktivite Piramidi

12-18 Yaş

Hareketsiz Yaşam

Bilgisayar, oyun konsolları,
televizyon vb. bağında günde 2 saatten fazla zaman geçirmeyiniz.

Haftada 3 Gün Yüksek Şiddette Aktivite

- Tempolu koşma,
- Tempolu bisiklete binme
- Ritü dans
- Yüme
- Tenis
- Futbol
- Box
- Basketbol
- Karate gibi sporlar

Süt, yoğurt, peynir grubu günde 3 porsiyon
Et, yumurta, kurubaklagiller günde 2½-4 porsiyon

Haftada 3 Gün Kas Ve Kemik Güçlendiren Aktivite

- Hıç oturma
- Hızlı, yavaş, mekik, tutuş, yavaş, vinci gibi
dönme hareketleri ile ilgili aktivitelerin kullanılması
- Yavaş hareketlerle ilgili hareketler (örneğin 10-15'er
kuvvet, 10'er, 20'er, 30'er, 40'er, 50'er, 60'er, 70'er, 80'er, 90'er, 100'er
kuvvet)

Sebze grubu günde 2½-4 porsiyon
Meyve grubu günde 2½-3 porsiyon

Günlük Aktivite Orta Şiddette Her Gün 60 Dak.

- Bisiklete binme
- Platin keyifli-5 ve daha
fazla
- Makineli- kırma çamaşır makinesi
(Tutuş gibi)
- Karajeras, duşlu girme vb.
- Futbol, voleybol, basketbol, voleybol
çalışmak, yollar top vb. zihinsel oyunlar oynamak

Tahıl grubu ekmek, bulgur, pirinç,
makarna günde 4½-8 porsiyon

Yapılan aktivitelerin çoğunluğunun gösterilen yararlı olanlara adına
(D vitamini, kemik sağlığı) açık havada yapılması tercih edilmelidir.



B) İncelediğiniz broşürden hareketle aşağıdaki etkinlikleri yapınız.

1. Piramidin alttan ikinci basamağında yer alan besinlerin önerilen günlük tüketim miktarlarını yazınız. **Sebze grubu günde 2½ – 4 porsiyon-Meyve grubu günde 2½ – 4 porsiyon**

2. Piramidin en üst basamağında yer alan besinlerin tüketimiyle ilgili neler önerilmektedir? Bu be-

Seyrek ve az miktarda tüketilmesi önerilmektedir. Bu besinler şeker oranı yüksek besinlerdir. Hareketsiz bir yaşam ile birlikte bu tür besinler obeziteye ve diyabet gibi hastalıklara neden olurlar. Seyrek ve az tüketilmesi uygundur.

3. Kas ve kemik güçlendiren aktiviteler arasında sayılabilir.

İp atlama

ve

Şınav

4. Hareketsiz yaşam süren bireyler için bu broşürde sunulan önerilmektedir:

Bilgisayar, oyun konsolları, televizyon vb. başında günde 2 saatten fazla vakit geçirmemek. Şekerli yiyecekleri seyrek ve az tüketmek.

5. Bisiklete binmek, paten kaymak ve yürüyerek okula gitmek gibi aktiviteler aktiviteler olarak adlandırılmaktadır.

günlük

6. Kendinizi bu piramidin hangi basamağına yerleştirebilirsiniz? Nedenleriyle yazınız.

Alttan ikinci basamağında olmalıyım.Çünkü egzersiz yapıyorum ve dengeli besleniyorum.

9. Etkinlik: Aşağıdaki fıkrayı okuyunuz. Fıkroda verilmek istenen ana düşünceyi bulunuz.

Hasta ziyaretlerinin kısa tutulması

EVİNİZİ DE HATIRLAYIN

Nasrettin Hoca günün birinde hastalanır. Yatak yorgan derken Hoca'ya geçmiş olsun ziyaretleri başlar. Bir gün böyle, iki gün böyle... Bu arada Hoca da yatağın içerisinde ağrıların etkisiyle kıvrınmaktadır. Geçmiş olsuna gelen komşular ilk geldiklerinde,

— Hocam, geçmiş olsun, ne oldu, nasılsın, dedikten sonra hastayı bırakıp kendi aralarında sohbeti koyulaştırmaktadırlar. Hoca'nın hanımı da gelenlere şerbet ikram etmekte bu arada vakit de ilerlemektedir. Her gelen oturmakta bir türlü kalkmayı hatırlayamamaktadır. Hocanın ağrısı çoktur ama misafirlerine de "Kalkın gidin." diyemez. Ne kadar inlese de sızlansa da oflansa da hepsi boşuna... Bütün bu oflaların sonunda hiç kimse yerinden kıpırdamaz. Vakit epey ilerleyince misafirlerden biri:

— Hocam, kusura bakma, geç oldu, biz gidelim, daha sonra yine geliriz. Bir emrin olursa haberimiz olsun, deyince Hoca taşı gediğine koyuverir:

— Vallahi komşular bu öğüdümü iyi öğrenin. Bundan sonra hasta ziyaretine gittiğinizde evinizi de hatırlayın, başka da bir diyeğim yok, haydin güle güle, der.



Habip ALMIŞ - Cengiz YAKINCI



GELECEK DERSE HAZIRLIK

İlgi duyduğunuz spor dalı ile ilgili bir haber metni araştırınız.