

## 8. ETKİNLİK

Aşağıdaki cümlelerde kutucukların içine uygun noktalama işaretlerini yerleştiriniz.

- Kim 24 saatini bu şekilde geçirebilir ki!
- Eğer bedenimiz bir kum saati gibi yaratılmış olsaydı ; bunun tek bir yolu vardı. Her beş dakikada bir amuda kalkmak.
- İnsanların yeryüzünde açtıkları yollar, inşa ettikleri tüneller, viyadükler, hemzemin geçitler, patikalar, keçi yolları....
- Peki bu organ hiç dinlenmez mi?
- Kalp bir kasılıp bir gevşeyerek çalışır.

## 9. ETKİNLİK

Kalp sağlığını korumakla ilgili bir araştırma yapınız. Bu konuda aşağıya yazacağınız bilgilendirici metinde duygu ve düşüncelerinize de yer veriniz. Yazdıklarınızı düzenledikten sonra arkadaşlarınızla paylaşınız.

**Kalp sağlığını korumak için iyi bir beslenme şarttır. Sağlıksız abur cuburlar yerine lezzetli ev yemekleri, sağlıklı tatlılar, atıştırmalıklar ve düzenli bir beslenme programı bizlere çıkış yolu sağlayacaktır.**

**Yemeklerimizde zeytinyağı tüketimini arttırmak ve sağlıklı bakliyat gibi gıdalara yer vermek, annemizin yaptığı ev yemeklerinden yemek damarlarımızın temiz tutulması için çok önemlidir. Yine düzenli hareket yapmak ve spora önem vermekte önemlidir. Spor sayesinde vücudumuz zinde olur ve sağlıklı hissederiz.**

**Diğer hastalıklara tutulma oranı da düşer. Kalp sağlığını bozan ve bizi hastalandıran diğer şey de strestir. Stresten oldukça uzak durmalı ve üzüntülerimizi büyüklerimiz yada gerekirse öğretmen veya bir uzmanla paylaşarak çözmeli içimizde büyümesine izin vermemeliyiz. Bunlara dikkat edersek kalbimiz de mutlu olacaktır.**

## SONRAKİ METNE HAZIRLIK

1. İlginizi çeken bir spor dalı hakkında araştırma yapınız. Araştırmanızdan edindiğiniz bilgilerden yararlanarak bir afiş hazırlayınız.
2. Başarılı bir sporcuyla ilgili gazete haberleri derleyiniz.
3. Spor yapmanın sağlığımız için önemini güvenilir bilgi kaynaklarından araştırınız.

Benim ilgimi çeken spor basketbol. Basketbolu çok seviyorum. Basketbolcular çok uzun ve bana göre çok güçlüler. Topu alıp koşmaları pas yapmaları ve topu fileye atmaları beni hayran bırakıyor. Bende basketbol oynadığım zaman kendimi onlar gibi kuvvetli ve başarılı hissediyorum. İleride basketbol oynayışımı geliştirmek ve bu spora devam etmek benim hayalim.

