



7. ETKİNLİK

Dilimize yabancı dillerden geçmiş aşağıdaki kelimelerin Türkçe karşılıklarını yazınız.

- skor = Sonuç
- frikik = Serbest vuruş
- kornet = köşe
- hijyenik = sağlıklı
- start = başlama
- defans = savunma
- forvet = akıncı
- kondisyon = koşul, şart
- smaç = Voleybol ve teniste topu yukarıdan aşağıya doğru sertçe yere vurma, küt.



8. ETKİNLİK

Yaptığınız araştırmadan edindiğiniz bilgilere göre spor yapmanın sağlığımız için önemini anlatan bilgilendirici bir metin yazınız. Yazınızın içeriğine uygun bir başlık yazmayı unutmayınız.

Spor Yapmak Ne Yarar Sağlar?

Spor yapmak insan sağlığı için çok önemlidir. Birçok hastalığın spor yapmamak ve aşırı kilo ile sağlıklı beslenmeden kaynaklı olduğunu artık biliyoruz. Sağlıklı beslenen ve spor yapan bir insan kolay kolay hasta olmaz, hasta olsa da kolaylıkla atlatır.

Spor, fiziksel performansı yükseltir, oksijen kapasitesini arttırır ve kalp ritmini düzenler. Kolesterol seviyesini uygun hale getirerek dolaşım sistemini düzenler ve insan psikolojisine de katkı sağlar. Doktorlar hastalık için gelen herkese sağlıklı beslenmesini ve spor yapmasını tavsiye eder. Bu tavsiyelere uyan insanlar memnun olurlar.