

7. Etkinlik

Aşağıda verilen kelimelerden seçtiklerinizi kullanarak başarılı sporcular konusunda hikâye edici bir metin yazınız. Yazınızda yabancı dillerden alınmış, dilimize henüz yerleşmemiş kelimelerin Türkçesini kullanmaya özen gösteriniz. Metninize uygun bir başlık belirlemeyi unutmayınız. Bu yazınızı kompozisyon yarışmalarına gönderebilirsiniz.

Erhan'ın Azmi

Genç Erhan, kasabasının gurur kaynağı olmak için yıllardır çalışıyordu. Büyük yarışma günü geldiğinde, tüm kasaba onun zaferini bekliyordu. Yarış başladı, Erhan hızla öne geçmeye başladı. Fakat bir noktada bacaklarındaki ağrı onu zorlamaya başladı. Ama vazgeçmedi, her şeyini vererek son metreleri koştu. Rakibini geçip birinci oldu. Yarış bitiminde kasaba halkı etrafını sardı, zaferini kutladı. Erhan, sadece bir yarış kazanmış değildi; kasabasının gururunu, azminin ödülünü kazanmıştı.

Sağlıklı yaşamak için egzersizin önemini araştırınız (İlköğretim Çocukları İçin Egzersiz" metninin 5. etkinliğine yöneliktir.).

SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN EGZERSİZİN ÖNEMİ

1. Fiziksel Sağlığa Katkıları:

- Kas ve kemik yapısını güçlendirir.
- Kalp ve dolaşım sistemini destekler, kalp hastalıkları riskini azaltır.
- Obeziteyi önler, kilo kontrolüne yardımcı olur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.

2. Zihinsel Sağlığa Katkıları:

- Stresi ve kaygıyı azaltır.
- Endorfin salgılanmasını sağlayarak mutluluk hissi verir.
- Konsantrasyonu artırır, zihinsel yorgunluğu azaltır.

3. Sosyal Faydaları:

- Grup aktiviteleriyle sosyalleşmeyi artırır.
- Takım ruhu ve iş birliği becerilerini geliştirir.

4. Yaşam Kalitesine Etkisi:

- Daha enerjik ve dinç hissetmeyi sağlar.
- Uyku kalitesini artırır.
- Hastalıklara karşı direnci artırır.

Sonuç:

Egzersiz, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımız için çok önemlidir. Sağlıklı ve dengeli bir yaşam için düzenli egzersiz yapmak gereklidir.