

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.

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.