

7. Etkinlik

- ★ Okuduğunuz metindeki egzersizleri öğretmeninizin gözetiminde bir hafta uygulayınız. Bir hafta sonunda vücudunuzda fark ettiğiniz değişimleri konu alan bilgilendirici bir metin yazınız.

Bir hafta boyunca öğretmenimin gözetiminde egzersiz yaptım ve vücudumda bazı belirgin değişiklikler fark ettim. Fiziksel Dayanıklılık: İlk günler yorulmam normaldi ancak zamanla daha az yorulmaya başladım. Koşu yaparken ve bisiklet sürerken daha uzun mesafeleri rahatça gidebildim. Esneklik ve Duruş: Egzersizler, kaslarımı güçlendirdi ve esnekliğimi artırdı. Sırt ağrılarım azaldı ve daha dik durmaya başladım. Zihinsel Sağlık: Egzersizler, stresimi azalttı ve ruh halimi iyileştirdi. Daha pozitif ve enerjik hissettim. Uyku Kalitesi: Düzenli egzersiz, uyku düzenimi iyileştirdi. Daha rahat uyudum ve dinç uyandım. Sonuç olarak, egzersizler hem fiziksel hem de zihinsel sağlığımı iyileştirdi. Bu deneyim, düzenli egzersizin sağlıklı yaşam için çok önemli olduğunu bir kez daha gösterdi.



Sağlıklı yaşamı konu alan görseller araştırınız ("Sağlıklı Yaşamak" metninin 7. etkinliğine yöneliktir.).

