

DESTEK VE HAREKET SİSTEMİNİN SAĞLIĞI

Bir organizma olan insan vücudu çeşitli organların ve bu organların oluşturduğu sistemlerin bir araya gelmesiyle oluşur. Sistemlerin sağlıklı bir şekilde çalışması, insan vücudundaki yaşamsal faaliyetlerin sağlıklı bir şekilde devam etmesini sağlar. Destek ve hareket sisteminin sağlığı ile ilgili aşağıdaki etkinliğini yapalım.

Sağlığımızı Koruyalım

ETKİNLİK İSTASYONU

Etkinliğin Yapılışı

- Üçer veya dörder kişilik gruplar oluşturarak aşağıdaki metni okuyalım.

Bilgisayar oyunlarına tutkusuyla tanınan Merih, bilgisayar başında saatlerce vakit geçiriyordu. Bu durum aile ve arkadaşlık bağlarını zayıflatmıştı. Ayrıca sağlık problemleri de yaşamaya başlamıştı. Uzun süre hareketsiz kaldığı için bel ve boyun ağrıları gibi şikayetleri oluşmuştu.

Değerlendirme

- a. Merih'in yaşadığı sağlık problemlerinin nedenleri nelerdir?

Uzun süre hareketsiz kalması ve yanlış oturma pozisyonları bel ve boyun ağrılarına neden olmuştur.

- b. Merih, destek ve hareket sisteminin sağlığını korumak için neler yapmalıdır?

Düzenli egzersiz yapmalı, oturma pozisyonunu düzeltmeli ve sık sık hareket etmelidir.

- c. Merih'in yaşadıklarını düşünerek aşağıdaki soruları cevaplayalım.

- Destek ve hareket sisteminin sağlığı konusunda insan ve toplum sağlığı adına neler yapılabilir?

Spor ve egzersiz teşvik edilmeli, ergonomik yaşam alışkanlıkları kazandırılmalıdır.

- Destek ve hareket sistemi ile ilgili rahatsızlıklar nelerden kaynaklanabilir?

Hareketsizlik, kötü duruş ve ağır yük kaldırma gibi nedenlerden kaynaklanabilir.

