

Destek ve hareket sisteminin sağlığı konusunda aşağıdaki performans görevini yapalım.

PERFORMANS İSTASYONU

Destek ve Hareket Sisteminin Sağlığı-1

Etkinliğin Yapılışı

- Üçer veya dörder kişilik gruplar oluşturalım.
- Grup arkadaşlarımızla "Destek ve hareket sisteminin sağlığını korumak için ne gibi önlemler alınmalıdır?" sorusu kapsamında araştırmalar yapalım.
- Araştırmada kullanacağımız araçları belirleyelim.
- Konu hakkında bilgi toplarken uzmanlarla görüşebilir; basılı kaynaklardan, güvenilir genel ağ kaynaklarından ya da başka kaynaklardan yararlanabiliriz.
- Gerçek bilgilere ulaşmak için kullanacağımız kaynakların güvenilirliğini göz önünde bulunduralım.
- Bilgi, veri ve düşüncelerimizi yazarak, çizerek veya fotoğraflar kullanarak grup arkadaşlarımızla birlikte poster, rapor, sunum veya dijital içerik gibi ürünlere dönüştürelim.
- Grup arkadaşlarımızla destek ve hareket sisteminin sağlığı konusunda alınacak önlemleri alt başlıklar hâlinde gruplandırarak yazalım.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Beslenme:

Yeterli ve dengeli beslenmeliyiz. Süt, yoğurt, peynir gibi kalsiyum içeren besinleri tüketmeliyiz. D vitamini almak için güneş ışığından uygun şekilde yararlanmalıyız.

2. Egzersiz:

Düzenli olarak yürüyüş, koşu, yüzme ve benzeri fiziksel aktiviteler yapmalıyız. Egzersiz yaparak kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirmeliyiz.

3. Doğru duruş:

Otururken ve yürürken doğru duruşa dikkat etmeliyiz. Ders çalışırken veya bilgisayar kullanırken uygun oturma pozisyonunu korumalıyız.

4. Ağır yüklerden korunma:

Ağır yükleri yanlış şekilde kaldırmamalı ve taşımamalıyız. Çantamızı iki omzumuza eşit şekilde takmalıyız.

5. Kazalardan korunma:

Spor yaparken uygun kıyafet ve ekipman kullanmalı, güvenlik kurallarına uymalıyız. Düşme ve çarpma gibi kazalara karşı dikkatli olmalıyız.

6. Sağlıklı yaşam:

Yeterli uyumalı, düzenli beslenmeli ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmalıyız. Destek ve hareket sistemimizle ilgili bir sorun olduğunda sağlık uzmanlarından yardım almalıyız.

- Ürünümüzü hazırlarken bu alt başlıkları göz önünde bulunduralım.



Sayfa 137'de grup çalışmalarımızı sunmamız için gerekli hatırlatmalar yapılacaktır.

