

“Destek ve Hareket Sisteminin Sağlığı-1” adlı performans görevi için topladığımız bilgileri sunarak ürünümüzü değerlendireceğimiz aşağıdaki performans görevini yapalım.

## Destek ve Hareket Sisteminin Sağlığı-2

### Etkinliğin Yapılışı

- Grup arkadaşlarımız ile “Destek ve Hareket Sisteminin Sağlığı-1” etkinliğinde oluşturduğumuz ürünleri arkadaşlarımıza sunalım.
- Başvurduğumuz kaynakların güvenilirliğini sınıf ortamında öğretmenimizden yardım alarak değerlendirelim. Aşağıdaki alana bununla ilgili notlar alalım.
- Oluşturduğumuz ürünlerde (poster, afiş gibi) düzeltilmesi veya eklenmesi gereken içerikler olup olmadığını değerlendirelim. Değerlendirmelerimizi ve doğruladığımız bilgileri aşağıya yazalım.

PERFORMANS  
İSTASYONU

Oluşturduğumuz posterlerde düzenli egzersizlerin önemi vurgulanmış, ancak beslenme konusunda daha fazla bilgi eklenmelidir. Kalsiyum ve D vitamini açısından zengin gıdaların önemi netleştirilmelidir. Ayrıca, doğru oturma pozisyonları ve ergonomik düzenlemeler hakkında daha fazla detay eklenmesi gerektiği fark edilmiştir. Uzman görüşlerine dayanan kaynaklarımızın güvenilirliği doğrulanmıştır.



Çalışmayı  
değerlendirmek  
için karekodu  
okutalım.

“Destek ve Hareket  
Sisteminin Sağlığı” adlı  
etkileşimli içerik için  
karekodu okutalım.



“Hastalığınızdan önce sağlığınızın kıymetini bilin.” sözü göz önünde bulundurulduğunda sağlık, hayatta sahip olabileceğimiz en değerli hazinedir. Hastalık anında, sağlıklı günlerin kıymeti daha iyi anlaşılır. Sağlığımızı ihmal etmemeli, bedenimize ve ruhumuza gereken özeni göstermeliyiz. Dengeli beslenmek, düzenli egzersiz yapmak ve stresten uzak durmak, sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.

