

yaşadığı temel problem nedir? Yazınız.

Cemil Bey'in temel problemi aşırı kilo nedeniyle sağlık sorunları yaşamasıdır.

Cemil Bey'in yaşadığı problemin neden olduğu sonuçları kendi cümlelerinizle kısaca ifade ediniz.

Cemil Bey aşırı kilosu yüzünden yüksek tansiyon, şeker hastalığı ve eklem ağrıları gibi sağlık sorunları yaşamaktadır. Bu durum hareketlerini kısıtlamakta ve günlük yaşamını zorlaştırmaktadır. Ayrıca, psikolojik olarak da mutsuz ve umutsuz hissetmesine yol açmaktadır.

Tema boyunca öğrendiğiniz bilgileri kullanarak Cemil Bey'in yaşadığı problemlere çözümler üretiniz. Ürettiğiniz çözümler arasından en uygun olanını belirleyiniz. Çözümünüze ilişkin değerlendirmenizi yapınız.

Sağlıklı ve dengeli bir diyet programına başlamalıdır. Haftalık düzenli egzersizler yapmalıdır. Bir uzmandan (diyetisyen veya doktor) yardım almalıdır. Günlük yaşamında daha fazla hareket etmeye özen göstermelidir. En uygun çözüm, bir uzmandan destek alarak beslenme ve egzersiz planını düzenlemektir.

Sunduğunuz bu alternatif çözümler arasından en uygun olan çözümü belirleyiniz.

En uygun çözüm, profesyonel bir destek alarak yaşam tarzını düzenlemek ve sağlıklı alışkanlıklar kazanmaktır.

Ürettiğiniz çözüme ilişkin değerlendirmelerinizi yapınız.

Cemil Bey, profesyonel destek alarak aşırı kilosundan kurtulabilir ve sağlık sorunlarını azaltabilir. Bu çözüm, uzun vadede hem fiziksel hem de psikolojik sağlığını iyileştirecek etkili bir yöntemdir.

6. ETKİNLİK

Yandaki afiştten hareketle defterinize "obeziteye karşı farkındalık" konulu afiş tasarlayınız. Bunun için metindeki önemli bilgilerden yararlanabilirsiniz. Afişinize bu önemli bilgilerin birbirleriyle olan ilişkisini ortaya koyacak birkaç cümle de yazabilirsiniz. Afişinize başlık koymayı unutmayınız.

Sağlıklı beslen, hareket et, obeziteye veda et!

