

"Bu Görev Bizim" kısmında bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için yapılması gerekenler ile ilgili hazırladığınız konuşmayı aşağıdaki yönergeler doğrultusunda arkadaşlarınıza sununuz.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRMEK İÇİN NELER YAPILABİLİR?

Herkese merhaba,

Bugün sizlere bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için yapmamız gerekenlerden bahsedeceğim. Bağışıklık sistemi, vücudumuzu hastalıklardan koruyan bir savunma mekanizmasıdır. Onu güçlü tutmak, sağlıklı bir yaşam için hayati öneme sahiptir. İşte bunu sağlamak için dikkat etmemiz gereken bazı temel noktalar:

- 1. Dengeli Beslenme:** Bağışıklık sistemimizin ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineralleri almak için çeşitli sebze, meyve, tam tahıllar ve protein kaynaklarını tüketmeliyiz. Özellikle C vitamini ve çinko açısından zengin gıdalar bağışıklığımızı destekler.
- 2. Düzenli Uyku:** Yeterli ve kaliteli uyku, bağışıklık sistemimizin kendini yenilemesine yardımcı olur. Günde 7-8 saat uyumaya özen göstermeliyiz.
- 3. Egzersiz:** Düzenli fiziksel aktivite, kan dolaşımını artırarak bağışıklık hücrelerinin daha etkin çalışmasını sağlar. Haftada en az 3-4 gün egzersiz yapmalıyız.
- 4. Stresi Azaltma:** Uzun süreli stres bağışıklığı zayıflatır. Meditasyon, nefes egzersizleri veya hobi edinmek gibi aktivitelerle stres yönetimini öğrenmeliyiz.
- 5. Su Tüketimi:** Vücudun toksinlerden arınması ve hücrelerin düzgün çalışması için günde en az 2 litre su içmeliyiz.

Son olarak, hijyen kurallarına dikkat etmeli ve düzenli sağlık kontrollerini ihmal etmemeliyiz. Unutmayın, güçlü bir bağışıklık sistemi sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır. Teşekkür ederim!

Arkadaşlarınızdan birinin sunumunu aşağıdaki "Akran Değerlendirme Ölçeği"nde verilen ölçütlere göre değerlendiriniz.

Ölçütler

Konuşması kullandığı çoklu ortam öğeleriyle (fotoğraf, video vb.) uyumluydu.

Evet

Kısmen

Hayır



Ses tonunu herkesin işitebileceği şekilde ayarladı.



Konuşması sırasında beden dilini etkili kullandı.



Arkadaşlarının sorularını nezaketle cevapladı.



Konuşmanızı tema sonundaki "Konuşma Becerisi Öz Değerlendirme Ölçeği"ni kullanarak değerlendiriniz.

Konuşma Becerisi Öz Değerlendirme Ölçeğini sizler doldurabilirsiniz.