

## EGZERSİZ YAPALIM

Kalbin kasılıp gevşeme hareketine **kalp atışı** denir. Bu sırada pompalanan kanın, damarlara yaptığı etkiye **nabız** denir. Nabız bir dakika içinde kalbin kaç kere kasıldığını yani kalbin hızını yansıtır. Kalp atışını ve soluk alıp vermeyi dinlemek için **stetoskop** kullanılır.

Nabzımızı vücudumuzun bazı yerlerinden daha iyi hissederiz. El bileğimizin iç kısmı ve boyun damarları bölgelerinde daha kolay hissedilir. Bu noktalara hafifçe bastırılarak nabız hissedilir ve dakikada kaç kez olduğu kronometre yardımıyla sayılabilir. Bu sayıya **nabız sayısı** denir. Yaşa, cinsiyete ve fiziksel özelliklere (boy, kilo gibi) göre değişiklik gösterebilir Nabız sayısı;

Yetişkin insanlarda; 80-100 arası,

Çocuklarda ise 70-80 civarındadır.



Düzenli olarak tekrarlanan vücut hareketlerine **egzersiz** denir. Egzersiz sırasında vücudumuz daha fazla oksijene ihtiyaç duyar. Soluk alıp verme hızlanır. Soluk alıp verme sayısı artarsa nabız da artar.

Egzersiz yapan kişinin kalp atışı hızlanır ve nabızı yükselir.



Nabız nedir?.....

Kalp atışı nedir?.....

Egzersiz nedir?.....

Nabız sayısını hangi olaylar artırır?.....

Uyurken nabız	<i>azalır</i>	Kabus gördüğümüzde	.....	Merdiven çıkarken	.....
Sinirlendiğimizde nabız	.....	Koltukta otururken	.....	Korktuğumuzda	.....
Koşarken nabız	.....	Beden dersinde	.....	Yüzerken,	.....
Kitap okurken nabız	.....	Futbol oynarken	.....	Annem kızdığında	.....

### CUMHURİYET BAYRAMI

Bir zamanlar yurdumuzda

Bir başka devlet varmış,

Başındaki padişah

Ne isterse yaparmış.

Millet onun yanında

Köle imiş, kul imiş,

Türklerin vatanında

Yıllar sürmüş bu gidiş.

Vatan kalmış bakımsız

Millet fakir perişan

Sönüp gitmiş eski hız

Yurda saldırmış düşman.

Atatürk padişaha

Düşmana karşı durmuş,

Yurdumuzu kurtarmış

Cumhuriyeti kurmuş.

### Aşağıdaki sözcüklerin eş anlamlısını yazın

yurt : ..... millet: ..... fakir: ..... yıl: .....

### Soruları şiire göre yanıtlayınız.

1-Şiirin birinci dördlüğünde yurdumuzu nasıl tanımlıyor?.....

.....

2-Şaire göre düşman neden saldırmış yurda?.....

.....

3-Son dördlükte Atatürk'ün yaptıkları nasıl anlatılıyor?.....

.....

4-Şiirin konusu nedir?.....

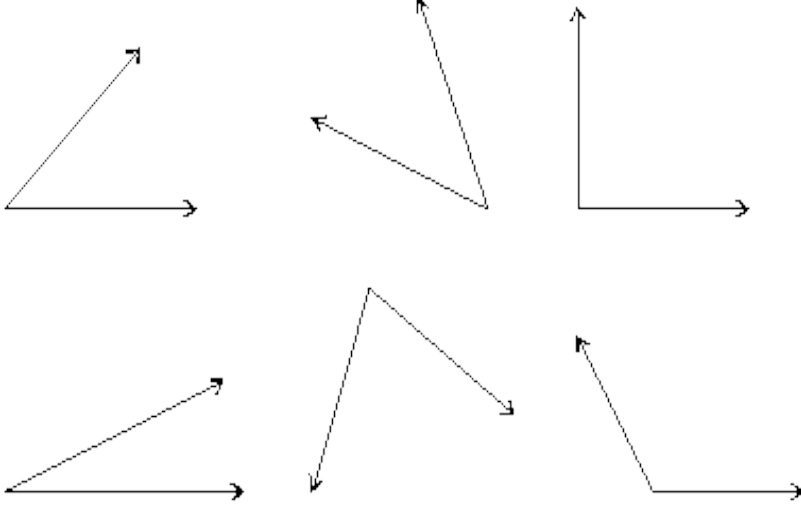
.....

5-Şiirin ana duygusu nedir?.....

.....

6-Şiire uygun başlık bulunuz. ....

Aşağıdaki açılar isimlendirin, ölçün, çeşidini yazın.



En yakın onluğa yuvarlayın

3452..... 7089.....

5267..... 1999.....

7023..... 677.....

1806..... 9612.....

En yakın yüzlüğe yuvarlayın

1978..... 2345.....

6214..... 1539.....

8768..... 8991.....

6711..... 250.....

4077..... 3222.....



270987	İki yüz yetmiş bin dokuz yüz seksen yedi	$200000+70000+900+80+7$
100101		
790221		
	On bin on bir	
	Seksen dokuz bin üç yüz	
		$600000+80000+7$
		$50000+4000+400+20+6$

Aşağıdaki örüntülerin kuralını ve ? yerine gelecek sayıyı bulunuz.

5	12	7	14	9	16	11	?	?	?
---	----	---	----	---	----	----	---	---	---

Kural:.....

3	5	6	10	9	15	12	?	?	?
---	---	---	----	---	----	----	---	---	---

Kural:.....

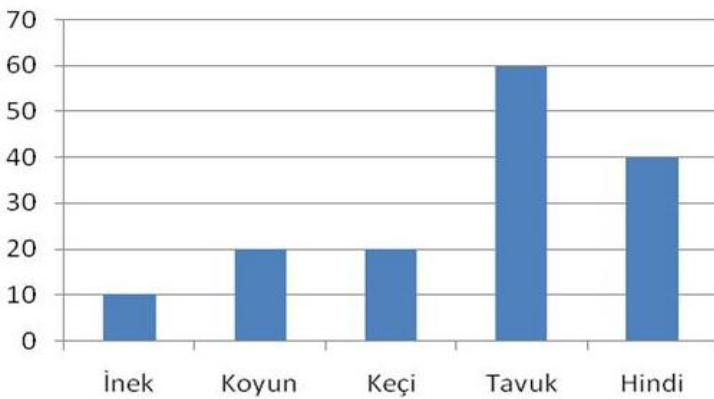
1	2	3	6	7	14	15	?	?	?
---	---	---	---	---	----	----	---	---	---

Kural:.....

71	65	59	53	47	41	35	?	?	?
----	----	----	----	----	----	----	---	---	---

Kural:.....

### Hayvan Sayısı



Bir çiftlikte bulunan hayvanlar yandaki grafikte gösterilmiştir. Buna göre;

- 1-Çiftlikteki keçi sayısı:.....
- 2-Tavuk ve hindilerin toplam sayısı:.....
- 3-Çiftlikte en fazla .....bulunuyor.
- 4-Çiftlikte en az.....bulunuyor.
- 5-Hindi sayısı ile keçi sayısı farkı:.....
- 6-Koyun ve keçilerin toplam sayısı:.....
- 7- Toplam hayvan sayısı:.....

6,7,0,5,4 rakamları birer kez kullanarak yazılabilecek;

Beş basamaklı en büyük tek sayı:..... Beş basamaklı en küçük tek sayı:.....

Beş basamaklı en büyük çift sayı:..... Beş basamaklı en küçük çift sayı:.....