

EGZERSİZİN FAYDALARI

Egzersiz yapan bir kişinin kalp atış hızı artar, nabızı yükselir. Soluk alıp verme hızı da artar. Nabız sayısının ve soluk alma hızının artmasının nedeni, vücudun oksijen ve besine duyduğu ihtiyacın artmasıdır.

Egzersiz ile nabız sayısı belli bir süre içinde giderek artar. Yani kalp atım hızı artar. Daha sonra sabit bir noktaya ulaşır.

Dinlenme sırasında fazla enerjiye ihtiyacımız olmadığından nabız atışımız düşük olur. Enerji ihtiyacı artınca, vücudumuzdaki kan daha hızlı dolaşır ve nabız atışı artar. Ancak nabız atışının belli bir sınırı vardır, daha fazla artmaz.

Düzenli egzersiz kalp sağlığını olumlu yönde etkiler. Kas ve kemik gelişiminin sağlıklı olmasını, kötü yağların yanmasını, daha zinde ve güçlü hissedilmesini, hayata daha güzel ve olumlu bakılmasını sağlar.

Egzersiz ile nabız arasındaki ilişkiyi açıklayınız.....



Düzenli egzersiz yapmanın faydaları nelerdir?.....

MUHABBET KUŞU

O gün hava çok sıcak olduğu için balkonda ders çalışıyordum. Ertesi gün iki dersten sınavım vardı. Bir günde iki sınav olması çok can sıkıcı. Hangisine çalışsam aklım diğerinde oluyor. Ben de pek çok arkadaşım gibi günü gününe çalışmadığım için sınav öncesi bayağı sıkıntılı oluyorum. Her defasında pişman oluyorum, dersleri biriktirmemek için kendime söz veriyorum ama sonra her şey eskisi gibi oluyor.

O gün de oflaya puflyaya Türkçe kitabımın yapraklarını çeviriyordum, bir yandan da yanımdaki tabağa uzanıp annemin soyup dilimlediği elmaları atıştırıyordum. Birden hiç beklemediğim bir şey oldu. Elma tabağının kıyısına bir muhabbet kuşu kondu. Limon sarısı tüyleri, boncuk gibi gözleri var. Onu yakalamalıydım. Ama elimi uzatsam pır diye kaçacağı kesin. Anneme seslensem yine kaçabilir. Ne yapmalı, ne etmeli? Ürkütmemek için yerimden kıpırdamıyorum. *İkizler İz Peşinde/ Miyase Sertbarut*

5N1K

1- Çocuk **nerede** ders çalışıyormuş?.....

2- Çocuk **neden** pişman oluyormuş?.....

3- Çocuk **kimi** çağırmaı düşünmüş?.....

4- Ders çalışırken çocuğu şaşırtan **ne** olmuş?.....

5- Çocuğun sınavı **ne zaman**mış?.....

6- Çocuk sınava **nasıl** çalışıyormuş?.....

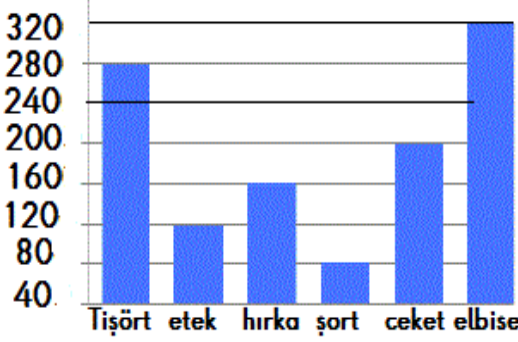
7- Metindeki çocuğun ders çalışma yöntemi hakkında ne düşünüyorsunuz? Sizce nasıl çalışmalı?

8-Metnin konusu nedir?.....



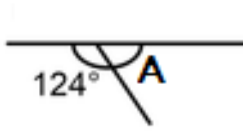
1099	2033	7609	2654	2776	8744	6520	3095	8674	7093	6621
+1981	+2861	+1573	+5308	+7644	+1266	+3288	+5499	+2077	+6074	+5640
3049	2833	7651	6651	8374	6721	4520	2795	1694	4492	5723
+1382	+3861	+2571	+4328	+3641	+3296	+5238	+5439	+3267	+5575	+5640

Aşağıdaki grafikte bir mağazada bir haftada satılan giysiler gösterilmiştir. Aşağıdaki soruları grafiğe göre yanıtlayın.



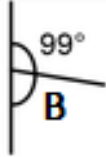
- 1- En çok satılan giysi....., en az satılan.....
- 2- Eteklerin sayısı:..... elbiselerin sayısı.....
- 3- Şort ve tişörtlerin toplamı.....
- 4- Elbise ve ceketlerin farkı:.....
- 5- Hırka, etek ve şortun toplamı.....
- 6- Tişört ile hırkanın farkı.....

Aşağıda verilmeyen açıların ölçüsünü bulun



$$\hat{s}(A) = \dots\dots\dots$$

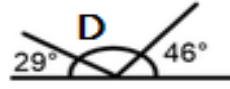
$$180 - 124 = 56$$



$$\hat{s}(B) = \dots\dots\dots$$



$$\hat{s}(C) = \dots\dots\dots$$



$$\hat{s}(D) = \dots\dots\dots$$



$$\hat{s}(H) = \dots\dots\dots$$

En yakın onluğa yuvarlayın

3257	6784	5419	4312	71.844	64.035	6508	2155	9623	3333	8.844
3260										

En yakın yüzlüğe yuvarlayın.

3257	6784	5419	4312	71.844	64.035	6508	2155	9623	3333	8.844
3300										

Aşağıdaki problemleri matematik defterine yazın ve çözün

- 1- Birler bölüğünde 56, binler bölüğünde 4 olan sayı ile dört basamaklı rakamları farklı en küçük tek sayının toplamı kaçtır?
- 2- 349 078 sayısının binler basamağında rakamın basamak değeri ile onlar basamağındaki rakamın basamak değeri toplamı kaçtır?
- 3- Dört basamaklı rakamları birbirinden farklı en küçük çift sayı ile, en büyük tek sayının toplamı kaçtır?
- 4- Bir toplama işleminde toplananlardan biri 7644, toplam 8003 olduğuna göre verilmeyen toplanan kaçtır?
- 5- Babam 3450 liraya TV, 2895 liraya bilgisayar ve 2775 liraya buzdolabı aldı. Kaç lira öder?
- 6- İki açının toplamı doğru açıya eşittir. Açılardan bir 117° olduğuna göre verilmeyen açı kaç derecedir?