

# ETKİNLİK VE VÜCUDUM

Adı Soyadı: .....

Tarih: .....

Yönerge : Aşağıdaki fiziksel etkinlikleri yaptığınızda vücudunuzdaki değişimlere ait bir takım sorular yer almaktadır. Soruları okuyarak, uygun seçenekleri (X) ile işaretleyiniz.

## 1.Etkinlik yaptığında vücudunda ne olur?

☐ Soğuk hissedersin.

☐ Kilo alırsın.

☐ Terlersin.

☐ Boyun uzar.

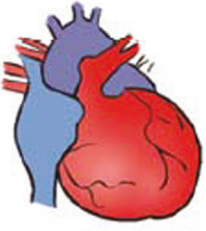
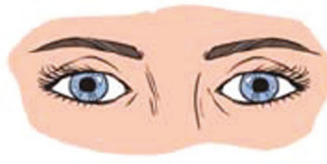
☐ Sıcak hissedersin.

☐ Kalbin hızlı atar.

☐ Yorgun hissedersin.

☐ Yüzün kızarır.

## 2. Koştuğunda vücudunun neresi güçlenir?

☐☐☐☐☐

## 3. Hangi etkinlik seni dayanıklı yapar?

☐☐☐☐

## 4. Sağlıklı olmak için ne sıklıkta etkinlik yapmalısın?

☐ Her gün

☐ Haftada üç gün

☐ Haftada bir gün

☐ Ayda bir kez