

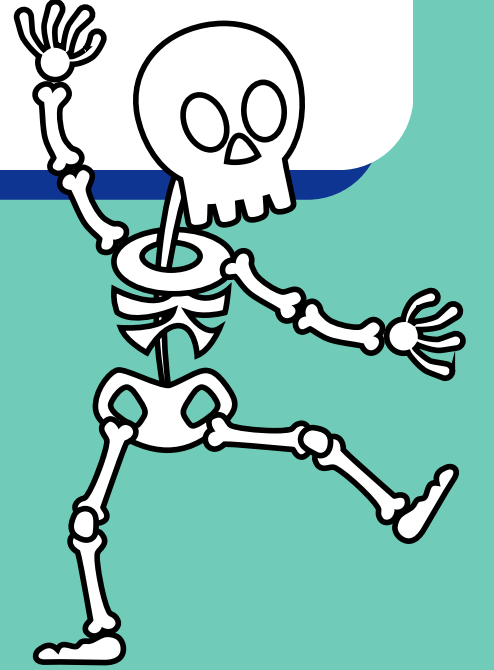
DANS EDEN KEMİKLER

Etkinliğin Amacı:

Vücudunun destek ve hareketini sağlayan kemik, eklem ve iskelet kavramlarını ifade ederek kemiklerinin ve vücudunun sağlığı için yapılması gerekenleri öğrenmek.

Ünite / Tema/ Öğrenme Alanı:

Sağlığım ve Güvenliğim/Sağlıklı Hayat



**KEŞİF
KUTUSU**

DANS EDEN KEMİKLER

Merak Uyandıralım



Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:

- Sağlıklı olmak neden önemlidir?
- Sağlıklı olmak için neler yapmalıyız?
- Aranızda spor yapan var mı?

“Herkes enerjik olmak, oyun oynamak ve her günün tadını çıkarmak ister. Peki, tüm bunları yapabilmek için neye ihtiyacımız vardır? Vücudumuzun sağlıklı bir şekilde çalışmasına! Vücudumuzdaki tüm organların sağlıklı bir şekilde senkronize çalışması gerekir. Kemik sağlığı da, genel sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Sağlıklı kemikler, vücudumuzun yapısal destek sağlamasının yanı sıra mineral depolama, kan hücrelerinin üretimi ve organları koruma gibi bir dizi önemli fonksiyona hizmet eder. Organlarımız bizi ayakta tutan, nefes almamızı sağlayan ve her gün sayısız görevi başaran bir ekiptir. Sağlığımız için neler yapmalıyız, birlikte keşfedelim mi?” şeklinde sorulur. Etkinlik malzemelerinin çıkarılması ve incelenmesi istenir.

Keşfetmeye Başlayalım!

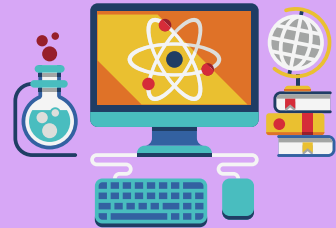
Etkinlik videosu, durdurularak izlenir. Etkinlik içeriği kontrol edilir ve deney yapılır. Tüm kapak ve paket açma adımları öğrencilerle aynı anda yapılır.



Set içeriği

- ☐ İskelet şablonu
- ☐ Rivet
- ☐ Etiket
- ☐ “Kemiklerinin ve Vücudunun Sağlığı için Olanları İşaretle!” etkinlik sayfası

Videoyu durdurarak izle!



Nasıl Yapıyoruz?

1. Etiket şablona yapıştırılır.
2. Şablondan tüm kemikler çıkartılır.
3. Omuzdan dirseğe kadar olan kemik omuza rivet ile tutturulur.
4. Dirsekten el bileğine kadar olan kemik rivet ile tutturulur.
5. Diğer kol için de aynı aşamalar tekrarlanır.
6. Kalça ile diz arasındaki kemik kalçaya rivet ile tutturulur.
7. Diz ile ayağın dahil olduğu kemik de rivet ile tutturulduktan sonra aynı aşamalar diğer bacak için de tekrarlanır.
8. Ve İskeletiniz Hazır!
9. İskeletinizi dans ettirebilirsiniz.

Minik Bilim İnsanları Neleri Keşfetmeli?

Öğrencilere aşağıdaki sorular yöneltilir:

- Vücudumuzda bizi ayakta tutan, hareket etmemizi sağlayan yapılar nelerdir?
- Yetişkin bir insan bedeninde kaç tane kemik olduğunu tahmin edebilir misiniz?
- İskelet sağlığımızı korumak için neler yapabiliriz?

Hareket Sistemi

İnsan vücuduna hareket etme imkanı sağlayan ve şekil veren sisteme **hareket sistemi** denir. Hareket sistemi kaslardan, eklemlerden ve iskeletten yani kemiklerden meydana gelir. Kemikler, vücudumuzun içinde durmadan çalışan bir ekip! İskelet sistemi vücudumuz için bir destek yapısı olarak çalışır. Vücuda şekil verir, hareket sağlar, kan hücreleri yapar, organları korur ve mineral depolar. Yeni doğan bebeklerde kemik sayısı 270 iken, büyüdükçe bazı kemikler birbirine kaynar ve çocuklarda yaklaşık 222-223 kemik bulunur. Daha da ilerleyen yaşlarda ise yetişkinlerin vücudunda 206 adet kemik bulunur. Bunlardan bazıları kısa, bazıları uzun, bazıları ise yassı kemiklerdir.

İskelet Sağlığı

Bizim hareket etmemizi sağlayan, vücudumuza şekil veren hareket sistemimizi korumamız çok önemlidir. Bunun için yapılacak pek çok şey ve alınacak oldukça önlem vardır. Her şeyden önce kendimizi korumalı, düşmemek için dikkat etmeliyiz. Yediğimiz besinlere dikkat etmeliyiz ve sağlıklı bir kiloda kalarak iskeletimize binen yükü azaltmalıyız. Beslenmemize D vitamini ve kalsiyum açısından zengin gıdalar eklemeliyiz ve bol su tüketmeliyiz. Düzenli egzersizler yaparak kas ve kemik gücümüzü artırmalı ve sakatlanmaların önüne geçmeliyiz. Unutmayın ki, sağlıklı kemikler ve sağlıklı yaşam, bir ekip işidir.

Meraklısına Bilimsel Açıklama

Öğrencilere aşağıdaki soru yöneltilir:

- Kemik çeşitleri nelerdir? Her kemiğiniz diğeri ile aynı yapıda mıdır?

İskelet sistemi, insan vücudu için temel işlevleri yerine getiren kemikler, kıkırdaklar, bağlar ve diğer dokulardan oluşan vücut sistemidir. Kemik dokusu, vücudun iç destek yapısı olan yetişkin iskeletin çoğunu oluşturan sert, yoğun bir bağ dokusudur. İskeletteki kemiklerin hareket ettiği bölgelerde (örneğin omuz gibi eklemler veya omurganın kemikleri arasındaki eklemler), yarı sert bir bağ dokusu olan kıkırdaklar esneklik ve hareket için pürüzsüz yüzeyler sağlar. Ek olarak, yoğun bağ dokusundan oluşan bağlar bu eklemleri çevreler ve iskelet elemanlarını birbirine bağlar. Tüm bu dokular beraber hareketi, desteği, vücuda şekil vermeyi ve korumayı sağlar, yağ ve mineral depolar, kan hücreleri üretir.



Neler Keşfettik?

Sağlıklı bir yaşamın ne kadar önemli olduğunu ve bunun için neler yapmamız gerektiğini keşfettik. Peki, siz bu öğrendiklerimizden kaçını yapabiliyorsunuz?

Unutmayın ki, organlarımız bizim değerli çalışanlarımızdır. Onlara iyi bakmak, sağlıklı ve mutlu bir yaşamın anahtarıdır.” diye söylenir. Etkinlik sayfalarından “Kemiklerinin ve Vücudunun Sağlığı için Olanları İşaretle!” sayfası yaptırılır.



Başka Neler Yapabiliriz?

Sevgili Öğretmenim,

Geleceğin bilim insanlarımızla beraber hareket sistemini keşfettiniz ve beraber bir iskelet sistemi modeli oluşturdunuz. İskelet sağlığı üzerine konuşup önerilerde bulundunuz. Şimdi ise öğrencilerinizle “**Çılgın İskeletler**” etkinliğini yapabilirsiniz.

Çılgın İskeletler

Malzemeler

- Renkli kartonlar, kulak çubuğu, tutkal, iskelet kafası çıktısı
1. Her öğrenciye A5 boyutunda karton, iskelet kafası çıktısı ve kulak çubukları dağıtılır.
 2. Kendi isteklerine göre kolları ve bacakları dans edecek şekilde kulak çubukları ile iskelet tasarımları istenir.
 3. Öğrencilerin tasarladıkları iskeletler, tutkal yardımı ile kartona yapıştırılır.
 4. Tüm iskelet tasarımları, panoya asılarak eğlenceli bir görüntü ortaya çıkarılır.



Günün Sorusu

En kısa kemiğimiz hangisidir?



*İskelet çıktıları.



1



Her öğrenciye A5 boyutunda karton, iskelet kafası çıktısı ve kulak çubukları dağıtılır.

2



Kendi isteklerine göre kolları ve bacakları dans edecek şekilde kulak çubukları ile iskelet tasarımları istenir.

3



Öğrencilerin tasarladıkları iskeletleri tutkal yardımı ile kartona yapıştırılır. Tüm iskelet tasarımları panoya asarak eğlenceli bir görüntü ortaya çıkarılır.

KEŞİF KUTUSU



miniskop

www.miniskop.com.tr