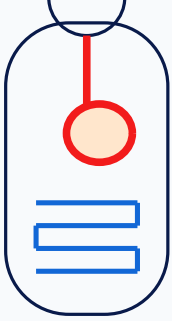


SİSTEMLERİ TANIYALIM: SİNDİRİM SİSTEMİ**A. Besinin Yolculuğu**

1. Aşağıdaki yapı ve organları besinin izlediği yola göre 1'den 6'ya kadar numaralandırınız.

() Mide

() Ağız

() İnce bağırsak

() Yutak

() Kalın bağırsak

() Yemek borusu

2. Sindirime yardımcı olan iki organı yazınız:

B. Görev Eşleştirme

Yapı / Organ	Görevi yazınız
Ağız	
Mide	
İnce bağırsak	
Kalın bağırsak	
Karaciğer ve pankreas	

C. Fiziksel mi, Kimyasal mı?

Aşağıdaki olayların yanına "F" (fiziksel sindirim), "K" (kimyasal sindirim) veya "F+K" yazınız.

☐

Dişlerle besinin küçük parçalara ayrılması

☐

Mide kaslarının besini çalkalaması

☐

Enzimlerin besinlerin yapısını değiştirmesi

☐

İnce bağırsakta sindirimin tamamlanması

☐

Besinin ağızda çiğnenmesi ve tükürükle karışması

Kendi cümlemlerinizle açıklayınız: Fiziksel sindirim ile kimyasal sindirim arasındaki temel fark nedir?

SİNDİRİM SİSTEMİ SAĞLIĞI VE BİLGİ OKURYAZARLIĞI**A. Örnek Olay: Deniz'in Günlüğü**

Deniz, gün içinde çok az su içiyor, öğünlerini hızlı tüketiyor, lifli besinlere az yer veriyor ve uzun süre hareketsiz kalıyor. Bir sosyal medya paylaşımında "sindirim sorunlarını tek bir içecekten hemen çözebilirsiniz" ifadesini görüyor.

1. Deniz'in sindirim sistemi sağlığını desteklemek için değiştirebileceği üç davranış yazınız.

2. Sosyal medya paylaşımındaki bilginin güvenilirliğini nasıl kontrol edersiniz?

B. Kaynağı Değerlendir

Kaynak	Güvenilirlik ölçütü	Kararım
Bakanlık/üniversite sayfası		Güvenilir / Kontrol edilmeli
Kaynağı belirtilmeyen kısa video		Güvenilir / Kontrol edilmeli
Alan uzmanıyla görüşme		Güvenilir / Kontrol edilmeli
Reklam amaçlı ürün sayfası		Güvenilir / Kontrol edilmeli

C. Sağlıklı Yaşam Kontrol Listesi

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ Yeterli ve dengeli beslenirim. | Her zaman Bazen Geliştirmeliyim |
| ☐ Gün içinde yeterli su içmeye özen gösteririm. | Her zaman Bazen Geliştirmeliyim |
| ☐ Besinleri iyi çiğnerim. | Her zaman Bazen Geliştirmeliyim |
| ☐ Düzenli fiziksel etkinlik yaparım. | Her zaman Bazen Geliştirmeliyim |
| ☐ Güvenilir olmayan sağlık önerilerini uygulamam. | Her zaman Bazen Geliştirmeliyim |
| ☐ Uyku düzenime dikkat ederim. | Her zaman Bazen Geliştirmeliyim |

Bu hafta geliştireceğim bir davranış:

DOLAŞIM SİSTEMİ: KALP, DAMARLAR VE KAN**A. Dolaşım Sisteminin Temel Yapıları**

Aşağıdaki kavramları açıklayınız:



Kalp: _____

Atardamar: _____

Toplardamar: _____

Kılcal damar: _____

B. Küçük ve Büyük Kan Dolaşımı**KÜÇÜK KAN DOLAŞIMI**

Küçük dolaşım da kanın oksijen oranındaki değişimi açıklayınız.

BÜYÜK KAN DOLAŞIMI

Büyük dolaşımın temel amacını açıklayınız.

C. Kanın Yapısı ve Görevleri

Kan bileşeni	Temel görevi	Benzetmem
Alyuvar		
Akyuvar		
Kan pulcukları		
Kan plazması		

Dolaşım sisteminin bir “taşıma ağı”na benzetilmesinin nedenini açıklayınız.

KAN BAĞIŞI, TOPLUMSAL DAYANIŞMA VE SİSTEM SAĞLIĞI**A. İddia - Kanıt - Gerekçe**

İddia: “Kan bağıışı yalnızca bağıış alan kişiye değil, toplumun dayanışma kültürüne de katkı sağlar.”

Bu iddiayı destekleyen iki kanıt veya örnek yazınız:

Kanıtlarınızın iddiayı nasıl desteklediğini açıklayan gerekçeniz:

B. Düşün - Sorgula - Düzelt

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. Kan ve organ bağıışı toplumsal yardımlaşma ile ilişkilidir. | Katılıyorum / Katılmıyorum |
| 2. Kan bağıışı konusunda güvenilir kurum ve uzmanlardan bilgi alınmalıdır. | Katılıyorum / Katılmıyorum |
| 3. Bir paylaşım çok beğeni aldıysa mutlaka bilimsel olarak doğrudur. | Katılıyorum / Katılmıyorum |
| 4. İleride bilinçli ve gönüllü bir bağıışçı olmak toplumsal sorumluluk örneğidir. | Katılıyorum / Katılmıyorum |

3. ifadeyi bilimsel bilgi okuryazarlığına uygun biçimde yeniden yazınız:

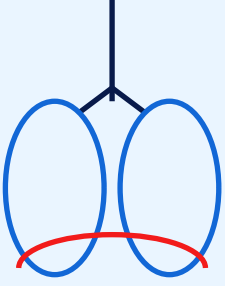
C. Nabız Verilerini Yorumla

Durum	1. öğrenci (atım/dk)	2. öğrenci (atım/dk)
Dinlenme	76	82
2 dk yürüyüş sonrası	102	110
5 dk dinlenme sonrası	80	86

1. Fiziksel etkinlikten sonra nabız neden artmış olabilir?

2. Beş dakikalık dinlenme sonrasında ne gözlenmiştir?

3. Bu verilerden tüm insanlar için kesin bir sonuç çıkarılabilir mi? Neden?

SOLUNUM SİSTEMİ VE SAĞLIĞI**A. Havanın İzlediği Yol**

Aşağıdaki yapıları havanın izlediği sıraya göre numaralandırınız:

- | | |
|------------------|--------------|
| () Akciğerler | () Burun |
| () Soluk borusu | () Yutak |
| () Gırtlak | () Bronşlar |

Akciğerlerin temel görevi:

B. Nefes Modeli: Gözlem ve Çıkarım

Bir pet şişe, iki küçük balon ve esnek bir zar kullanılarak hazırlanan modelde şişe göğüs kafesini, balonlar akciğerleri, alt kısımdaki zar ise diyaframı temsil etmektedir.

Modelde yapılan işlem	Balonlarda beklenen değişim	Bilimsel açıklama
Zar aşağı çekiliyor		
Modelin gerçek solunum sistemini tam olarak temsil edemediği bir yönü yazınız:		
Zar yukarı itiliyor		

C. Solunum Sağlığı ve Bağımlılık Farkındalığı

Bir öğrenci, “Duman yalnızca kullanan kişiyi etkiler; çevresindekiler için önemli bir sorun oluşturmaz.” diyor. Bu görüşü eleştirel düşünme basamaklarıyla değerlendiriniz.

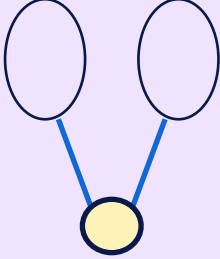
Görüşteki sorun veya eksiklik:

Güvenilir bir kaynaktan araştıracağım soru:

Sağlıklı yaşam açısından oluşturduğum geçerli fikir:

BOŞALTIM SİSTEMİ VE ATIKLARIN UZAKLAŞTIRILMASI**A. İdrar Oluşturan ve Uzaklaştıran Yapılar**

İdrarın izlediği yolu numaralandırınız:



() İdrar kesesi

() Böbrekler

() Üretra

() Üreterler

Böbreklerin temel görevi:

B. Boşaltıma Katkı Sağlayan Yapılar

Yapı / Organ	Vücuttan uzaklaştırılmasına katkı sağladığı madde
Böbrekler	
Akciğerler	
Deri	
Bu yapıların birlikte çalışmasının vücut dengesi açısından önemini açıklayınız.	

C. Sağlıklı Alışkanlıkları Seç

Gün içinde yeterli su içmek

Destekler / Desteklemez

İdrarı uzun süre tutmak

Destekler / Desteklemez

Gereksiz ilaç kullanımından kaçınmak

Destekler / Desteklemez

Kişisel hijyene dikkat etmek

Destekler / Desteklemez

Çok tuzlu besinleri sürekli tüketmek

Destekler / Desteklemez

Boşaltım sistemi sağlığı için doğruladığım iki bilgi:

SİSTEMLER BİRLİKTE ÇALIŞIR: PERFORMANS GÖREVİ**A. Sistemler Arası İş Birliği**

Ece, okul bahçesinde 10 dakika tempolu yürüyüş yapıyor. Nefes alıp verme sıklığı ve nabızı artıyor. Kas hücreleri daha fazla oksijen ve besine ihtiyaç duyuyor; oluşan atıkların vücuttan uzaklaştırılması gerekiyor.

Sindirim sistemi bu süreçte nasıl katkı sağlar?

Solunum ve dolaşım sistemleri birlikte nasıl çalışır?

Boşaltım sistemi hangi açıdan önemlidir?

B. Performans Görevi: “Sağlıklı Sistemler Rehberi”

Görev: Sindirim, dolaşım, solunum ve boşaltım sistemlerinden birini seçerek güvenilir bilgilere dayalı bir poster, model, broşür veya kısa dijital sunu hazırlayınız.

Ölçüt	4	3	2	1
Bilimsel doğruluk				
Yapı-organ-görev ilişkisi				
Güvenilir kaynak kullanımı				
Görsel düzen ve anlaşılabilirlik				
Kullandığım iki sağlıklı yaşam önerileri				

C. Öz Değerlendirme

- | | | | |
|---|------|--------|-----------------|
| ☐ Sistemlerin yapı ve organlarını görevleriyle ilişkilendirebiliyorum. | Evet | Kısmen | Geliştirmeliyim |
| ☐ Sağlıkla ilgili bilgileri güvenilir kaynaklardan doğrulayabiliyorum. | Evet | Kısmen | Geliştirmeliyim |
| ☐ Kan ve organ bağışının toplumsal önemini açıklayabiliyorum. | Evet | Kısmen | Geliştirmeliyim |
| ☐ Sistemlerin birbiriyle bağlantılı çalıştığını örnekle açıklayabiliyorum. | Evet | Kısmen | Geliştirmeliyim |

Ünitede en çok merak ettiğim yeni soru: