



7. Sınıf Fen Bilimleri öğrencileri için dolaşım sistemi hastalıkları ve bu sistemin sağlığını korumak için yapılması gerekenlerle ilgili bir poster, afiş veya rapor hazırlamak amacıyla aşağıdaki unsurları ve başlıkları içeren bir taslak oluşturabilirsiniz.

## Dolaşım Sistemi Sağlığını Korumak

### 1. Dolaşım Sistemi Nedir?

- **Açıklama:** Dolaşım sistemi, kalp, kan damarları ve kanın bulunduğu bir ağıdır. Bu sistem vücudun farklı bölgelerine oksijen, besin ve diğer önemli maddeleri taşır.
- **Temel Bileşenler:** Kalp, atardamarlar, toplardamarlar, kılcal damarlar, kan.

### 2. Dolaşım Sistemi Hastalıkları

- **Yüksek Tansiyon (Hipertansiyon):** Kan basıncının normalden yüksek olması, kalp ve damarlar üzerinde baskı yaratır.
- **Ateroskleroz (Damar Sertliği):** Damarların içinde yağ ve kolesterol birikerek kan akışını engeller.
- **Kalp Krizi:** Kalp kasına yeterli oksijen gitmemesi sonucu, kalp hücreleri ölür.
- **Felç (İnme):** Beyne kan gitmemesi sonucu felç meydana gelir.

### 3. Dolaşım Sistemi Sağlığını Korumak İçin Yapılması Gerekenler

- **Dengeli Beslenme:**
  - **Sağlıklı Gıdalar:** Sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve balık kalp sağlığını destekler.
  - **Az Yağ ve Şeker Tüketimi:** Aşırı yağ ve şeker damar tıkanıklıklarına yol açabilir.
- **Düzenli Egzersiz:** Haftada en az 150 dakika orta düzeyde egzersiz yaparak kalp sağlığını güçlendirebilirsiniz.
- **Sigara ve Alkolü Sınırlama:** Sigara ve aşırı alkol damarları tahrip edebilir, bu yüzden bu alışkanlıklardan kaçınılmalıdır.
- **Stres Uzak Durma:** Kronik stres kalp hastalıklarına neden olabilir. Meditasyon veya rahatlama tekniklerini uygulayın.
- **Düzenli Sağlık Kontrolleri:** Yüksek tansiyon ve kolesterol seviyelerinizi kontrol ettirerek erken teşhis yapın.

### 4. Dolaşım Sistemi İçin Sağlık Rutinleri

- **Günlük Su Tüketimi:** Vücudunuzu ve damarlarınızı sağlıklı tutmak için günde en az 8 bardak su içmeyi unutmayın.
- **Yeterli Uyku:** Uyku düzeni, kalp sağlığını korumak için önemlidir.
- **Kiloyu Kontrol Etme:** Obezite, kalp hastalıkları riskini artırır, bu yüzden sağlıklı bir kiloyu koruyun.

### 5. Görseller İçin Öneriler

- **Kalp ve Damar Görselleri:** Dolaşım sisteminin nasıl çalıştığını gösteren basit bir diyagram.
- **Sağlıklı Gıda ve Spor:** Kalp sağlığını destekleyen yiyecekler (balık, sebzeler) ve egzersiz yapan kişiler.

- **Zararlı Alışkanlıklar:** Sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıkların vücut üzerindeki etkilerini gösteren görseller.
- **Hastalıklar:** Yüksek tansiyon, kalp krizi gibi dolaşım sistemi hastalıklarının belirtileri.

## 6. Poster / Afiş Başlığı:

- "Dolaşım Sistemi Sağlığını Koru!"
- "Kalp Sağlığını Güçlendirin, Hayatınızı Uzatın!"

## 7. Raporun İçerik Başlıkları:

- **Giriş:** Dolaşım sisteminin vücuttaki rolü ve önemi.
- **Dolaşım Sistemi Hastalıkları:** Yüksek tansiyon, damar tıkanıklığı, kalp krizi, felç gibi hastalıkların sebepleri ve etkileri.
- **Korunma Yolları:** Sağlıklı beslenme, egzersiz, zararlı alışkanlıklardan kaçınma, stresten uzak durma ve düzenli sağlık kontrolü.
- **Sonuç:** Dolaşım sistemi sağlığının korunmasının genel yaşam kalitesini artırdığı ve ciddi hastalıkları önleyebileceği.

## Sunum İçin İpuçları:

- **Afişi veya posteri gösterirken:** Görselleri ve metni eş zamanlı olarak açıklayın.
- **Örnekler Verin:** Öğrencilere sağlıklı yaşam tarzının önemli örnekleri ile bağlantı kurmalarını sağlayın.
- **Etkileşimli Olun:** Sorular sorarak öğrencilerin bilgilerini pekiştirmelerini sağlayın.

Bu unsurları, renkli görseller ve etkileyici başlıklarla birleştirerek hem öğretici hem de dikkat çekici bir poster, afiş veya rapor hazırlayabilirsiniz.