

EKREM
ELGİNKAN
LİSESİ



SANAT & SPOR

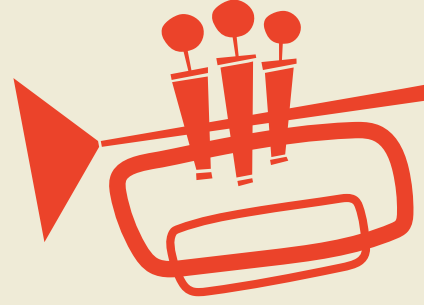
12-16 NİSAN Haftalık Okul Bülteni



İTÜ Ekrem Elginkan Radyosu

Bu Haftanın Playlist'i için linki
tıklayın...

[İTÜ Ekrem Elginkan Spotify Radyosu](#)





Bu hafta Müzik Köşemizde...



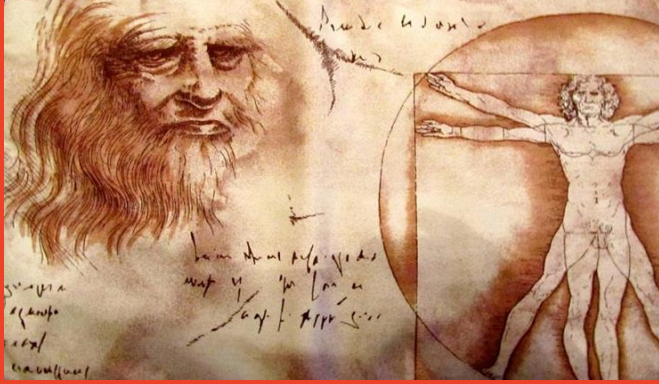
Sizler için bir bilgi var



İrem ÖZTÜRKMEN 11-B

SANAT

KEYİFLE İZLEYECEĞİNİZ BELGESEL VE
VIDEO LİNKLERİNİ SİZLERLE
PAYLAŞIYORUZ



LEONARDO DA VINCI

Haftanın Sanatçısı

Leonardo da Vinci'nin doğum günü olan *15 Nisan Dünya Sanat Günü (World Art Day)* olarak kutlanmaktadır.

- YouTube'da "Leonardo'nun "Mona Lisa" Tablosu (Sanat Tarihi / Avrupa'da Rönesans ve Reform)" videosu <https://youtu.be/sfSqIN7qgzA>
- YouTube'da "Leonardo da Vinci Kimdir | Biyografi Belgeselleri | Hayat Hikayesi" videosu <https://youtu.be/18CnRhUnsOw>
- YouTube'da "Leonardo Da Vinci'nin Hayatı - Bölüm 1-2-3 - Belgesel" video <https://youtu.be/f-FqpSZmQUQ> <https://youtu.be/aITPPHPX-b8> <https://youtu.be/7sRAWngY81E>

HAFTANIN ONLINE MÜZESİ

LOUVRE MÜZESİ

LOUVRE MÜZESİ'ni Sanal turla, Apollo Galerisi ve Mısır Antikaları'nı gezebilir, Mona Lisa'yı görebilirsiniz.

Louvre müzesini gezmek için linki tıklayın...

Louvre - Parigi

<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>

15 NİSAN DÜNYA SANAT GÜNÜ
KUTLU ÖLSÜN



HAREKET ÖNERİLERİ



01
LUNGE



02
TWISTER



Karşılaştırma

LUNGE

- Alt vücut kaslarını hedef alır.
- Merkez kas grubunu aktif olarak çalıştırır.
- İki bacağın gücünü eşitlemek için ideal bir harekettir.

TWİSTER

- Yan karın kaslarını esnetme için yapılır.
- Karın kaslarını çalıştırır.
- Alt sırt kaslarına pozitif yönde etki eder.

CEDİ OSMAN

HAFTANIN SPORCUSU



[Cedi Osman kimdir ? Daha fazla bilgi için tıklayın.](#)



SAĞLIĞIN ALTIN KURALI

DENGELİ BESLENME

UYKU

SPOR VE EGZERSİZ

KİŞİSEL HİJYEN

