

Tablo Hazırlayalım

Bu etkinlikte nabız sayınızı, uykuda geçirdiğiniz süreyi, bir günde kaç adım attığınızı belirleyeceksiniz.

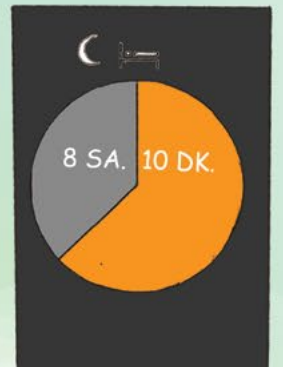
Yürüdükçe adım sayınızı tabloya kaydedin.



Tablodaki saat aralıklarının her birinde, herhangi bir anda nabız sayınızı ölçün ve tabloya kaydedin.

Nabız sayınızı ölçmek için bir elinizin ortadaki üç parmağını diğer elinizin bileğinin iç kısmına, başparmağınızın gerisine bastırın. On beş saniye boyunca nabzınızı sayın. Elde ettiğiniz sayıyı dörtle çarpın. Böylece nabız değerınızı hesaplamış olacaksınız.

Kaç saat uyuduğunuzu tabloya kaydedin.



Saat Aralığı	Adım Sayısı	Nabız Değeri	Uyku Süresi (saat)
07.01 - 11.00			
11.01 - 15.00			
15.01 - 19.00			
19.01 - 22.00			
22.01 - 07.00			
Toplam			

Gün içindeki toplam adım sayınızı ve toplam uyku sürenizi tablonun alt satırına yazın.

Yukarıda verilen değerleri akıllı bileklikler yardımıyla da elde edebiliyoruz. Akıllı bileklikler işimizi oldukça kolaylaştırıyor. Ancak bu etkinlikte de gördüğümüz gibi bu değerleri akıllı bileklik olmadan da hesaplayabiliriz.

Size sorularımız

1. Attığınız adım sayısını belirlemek için hangi ölçüm aracını kullandınız?
2. Uyku sürenizi ölçmek için hangi ölçüm aracını kullandınız?

Görüşlerinizi bizimle paylaşır mısınız?

Teknolojik araç gereçleri birçok alanda kullanıyoruz. Peki akıllı bileklikler ve diğer giyilebilir teknolojik ürünler olmasaydı, onların topladığına benzer verileri hangi yollarla elde edebilirdik? Akıllı bilekliklerin başka neleri yapabilmesini isterdiniz?