

Spor yaparken yaş ve gelişimime uygun olmasına dikkat ediyorum. Vücudumu çok zorlamıyorum. Spora ısınmadan başlamıyorum.



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

Spor yaparken nelere dikkat ediyorsunuz?



Metni vurgu, tonlama ve telaffuza dikkat ederek sesli okuyunuz.

DR. DEMİR VE ÇİNKÖ

Sevgili Doktor Demir,

Nasılsınız? Size bir sorum olacak. Spor yapmaya yeni başladım. Bir an önce büyümek istiyorum. Çok uzun saatler, çok fazla spor yaptım, atladım, zıpladım, eğildim, kalktım. (...) Sanırım bu büyüme hayalimi biraz abarttım. Çok spor yapmanın sonucunda ayak bileğimi incittim. (...) İki hafta ayağımın üzerine basmamam gerekiyormuş. Eskiden evde de buna benzer sorunlar yaşamıştım. Dikkat etmeden hareket ettiğim için birçok defa kolumu veya bacağımı incittim.

Sakatlanınca spor yapamıyorum. Spor yapamayınca büyümem yavaşlar mı diye de korkuyorum. Sizce de çok spor yaparsam çabuk büyür müyüm? Spor yaparken nelere dikkat etmeliyim? Cevabınızı merakla bekliyorum.

Tarik





1. ETKİNLİK

a. Şiirde geçen aşağıdaki kelimeleri anlamlarıyla eşleştiriniz. Eşleştiremediğiniz kelimenin anlamını sözlükten bulup noktalı yerlere yazınız.

| | | |
|----------|---|--|
| hatır | → | Akciğerlere çekilen, akciğerlerden atılan hava. |
| nefes | → | Bir iş, bir davranış vb.inde gereğinden fazlasına kaçmak, aşırıya kaçmak. |
| hayal | → | Durum, keyif, hâl. |
| abartmak | → | Elle kolun, ayakla bacağın birleştiği bölüm. |
| bilek | → | Zihinde tasarlanan, canlandırılan ve gerçekleşmesi özlenen şey. |
| büyüme | → | Organizmanın bütününde ya da bir bölümünde ya da bir bütünün bir bölümünde boyutlar artmak, eskisinden daha büyük bir duruma gelmek. |

b. Aşağıdaki kelimelerin eş anlamlılarını metinden bulup karşlarına yazınız.

| | | | | | |
|---------|---|--------|-------|---|--------|
| yaşam | → | Hayat | yanıt | → | Cevap |
| problem | → | Sorun | eş | → | Benzer |
| yeni | → | Güncel | hızlı | → | Çabuk |
| kez | → | Defa | evvel | → | Önce |

c. Aşağıya, metinde geçen kelimelerden üçünü seçerek anlamlarına uygun olarak kullanacağınız cümleler yazınız.

Spor: Her gün spor yapanlar sağlıklı olur.
Soru: Öğretmenimiz sorunun doğru cevabını verdi.
Ayakkabı: Bayramda yeni ayakkabılarımı giyeceğim.



2. ETKİNLİK

Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1. Tarık, neden spor yapıyor?

Tarık, bir an önce büyümek için spor yapıyor.

2. Tarık, neyin sonucunda ayak bileğini incitti?

Tarık, çok spor yapmanın sonucunda ayak bileğini incitti.

3. Doktor Demir, Tarık'a bilinçli spor yapması konusunda neler söyledi?

Spor yapmaya hafif bir yürüyüşle başlamasını, yaralanmaları önlemek için ayak sağlığına uygun, kaymayan bir spor ayakkabı giymesini, havaya ve spor yapacağı yere uygun bir kıyafet seçmesi gerektiğini söyledi.



3. ETKİNLİK

Metnin konusunu aşağıya yazınız.

Sağlık spor yapmak için dikkat edilmesi gerekenler.



4. ETKİNLİK

a. Spor yapma ile büyüme arasındaki ilişki konusunda yaptığınız araştırma hakkındaki düşüncelerinizi aşağıya yazınız.

Spor yapmak, büyüme ve gelişmeyi olumlu yönde etkiler. Düzenli egzersiz, büyüme hormonunun salgılanmasını artırarak kemik ve kasların güçlenmesini sağlar, kemiklerin zayıflamasını engeller ve onları güçlendirir.

b. Arkadaşlarınızla metnin içeriği hakkında konuşunuz. Dr. Demir'in spor hakkındaki düşünceleriyle kendi düşüncelerinizi karşılaştırınız.

Metinde spor yapmanın da bazı kuralları olduğu anlatılıyor ve bilinçli spor yapmak için dikkat edilmesi gerekenler anlatılıyor. Ben de Dr. Demir gibi düşünüyorum. Gerçekten sporu da bilinçli yapmak lazımdır. Mesela bazen büyüklerimiz spor yapmak amacıyla halı sahaya maç yapmaya gidiyorlar ama çoğu maça ısınmadan çıktığı için yarardan çok zarar görüyorlar.



5. ETKİNLİK

İki noktanın kullanıldığı yerlerle ilgili aşağıdaki açıklamaları okuyup örnek cümleleri inceleyiniz. Siz de açıklamalara uygun birer cümle yazınız.

Kendisiyle ilgili örnek verilecek cümlelerin sonuna konur.

► Kitabımızda birçok metin türü var: şiir, fıkra, hikâye...



Burada birçok hayvan var: inek, tavuk, koyun

Kendisiyle ilgili açıklama yapılacak cümlelerin sonuna konur.

► Bilgi edinmenin en sağlam yolu şudur: Kitap okumak.

O an içinden gelen kelime şuydu: Günaydın

Metinlerdeki karşılıklı konuşmalarda, konuşan kişiyi belirten sözlerden sonra konur.

Ezgi:

— Günaydın Ömer.

Ömer:

— Günaydın Ezgi, nasılsın?

-Hasan: Nereye Gidiyorsun?

-Ali: Okula.

► Öğretmen, Esra'nın sorusunu şöyle yanıtladı:

— Bu cümlelerin sonuna nokta koymalıyız.

► Ali, Hasan'a şöyle cevap verdi.

-Önce okula gidelim.

Karşılıklı konuşmalarda konuşmanın ve konuşmacının değiştiğini belirtmek için cümlelerin başında (satır başında) "uzun çizgi" kullanıldığını fark ettiniz mi?

Yazıda satır başına alınan konuşmaları göstermek için "uzun çizgi (—)" kullanılır. Buna "konuşma çizgisi" de denir.





6. ETKİNLİK

Aşağıdaki metni okuyup kutucukların içine uygun noktalama işaretlerini koyunuz.

Küçük kız annesine sormuş .

- Anneciğim kardeşim neden sürekli uyuyor ?

Annesi :

- O henüz çok küçük ve bebekler uykularında büyürler yavrucuğum .

Küçük kız :

- Ben de büyümeye başladığımda büyüyorum .

Annesi :

- Elbette .

Küçük kız şaşırarak :

- Ama ben daha az uyuyorum .

Annesi :

- Büyüdükçe uyku ihtiyacımız azalır , ha az uyuruz .



7. ETKİNLİK

Gruplardaki ilk kelimelerin eş anlamlılarının bulunduğu kutucukları pembeye, zıt anlamlılarının bulunduğu kutucukları maviye boyayınız.

| barış | cimri | ihtiyar | kolay |
|-------|--------|---------|-------|
| sulh | cömert | çocuk | zor |
| kavga | pinti | yaşlı | acemi |
| savaş | zengin | genç | basit |

| cevap | eksik | neşe | ıslak |
|-------|--------|--------|-------|
| yanıt | çok | üzüntü | nemli |
| soru | noksan | mutlu | kuru |
| cümle | tam | sevinç | yaş |



B. ETKİNLİK

a. Aşağıdaki şiiri okuyup özenli ve okunaklı bir şekilde noktalı yerlere yazınız.

OYUN, SPOR VE SAĞLIK

Sporlar çeşit çeşit
Hangisini seçmeliyim
Yaşıma uygun olanı yapmalı
Belki de yüzmeliyim

(...)

Bizim için en güzeli
Kendimizi yormamak
Arkadaşlarımızla birlikte
Biraz jimnastik yapmak

Öznur Toper
EBA

OYUN, SPOR VE SAĞLIK

Sporlar çeşit çeşit
Hangisini seçmeliyim
Yaşıma uygun olanı yapmalı
Belki de yüzmeliyim
Bizim için en güzeli
Kendimizi yormamak
Arkadaşlarımızla birlikte
Biraz jimnastik yapmak

b. Aşağıda şiirle ilgili yapıları yazarak tamamlayınız.

Şiirin başlığı "**Oyun, Spor ve Sağlık**"tır. Şiir **iki** dördlükten oluşmaktadır. Dördlüklerdeki **hece** sayıları farklıdır. Şiir toplam **8** dizeden oluşmaktadır. Şairin adı **Öznur Toper**'dir.

Şiirin başlığı "....."dir. Şiir dördlükten oluşmaktadır. Dördlüklerdeki sayıları farklıdır. Şiir toplam dizeden oluşmaktadır. Şairin adıdır.



SONRAKİ METNE HAZIRLIK

Güneşin sağlığınıza faydalarını araştırınız.

Güneş ışınları, cildimizde D vitamini üretimini tetikler. D vitamini, kemiklerin güçlenmesine, bağışıklık sisteminin desteklenmesine ve kalsiyumun emilimine yardımcı olur. Yeterli miktarda güneş ışığı, bağışıklık sistemini güçlendirir ve vücudun enfeksiyonlarla daha etkili mücadele etmesine yardımcı olur. Özellikle kış aylarında güneş ışığının azlığı, bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olabilir. Ruh hâlimizi iyileştirir. Deri sağlığınıza iyi gelir.