

1-“Güneş girmeyen eve doktor girer” atasözü, güneşin sağlığımız üzerindeki olumlu etkilerini vurgulayan bir deyiştir. Bu atasözülle anlatılmak istenen, yeterli miktarda güneş ışığı almayan kişilerin daha sık hastalanabileceği ve doktor müdahalesine ihtiyaç duyabileceğidir. Güneş ışığının fiziksel ve ruhsal sağlığımıza faydalarını dikkate alarak, güneşin doğal bir şifa kaynağı olduğu ifade ediliyor.



HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

1. “Güneş girmeyen eve doktor girer.” sözünden ne anlıyorsunuz? Açıklayınız.
2. Güneşin sağlığımız üzerindeki etkileri hakkında arkadaşlarınızla konuşunuz.



Dinleme Metni



Ek Etkinlik



Metnin önce görselini inceleyip konusunu tahmin ediniz. Sonra metni dinleyiniz.

GÜNEŞ VE SAĞLIĞIMIZ

2-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 sağlığımıza iyi gelir.





1. ETKİNLİK

a. Aşağıdaki bulmacada bazı kelimeler gizlenmiştir. Bu kelimeleri bulup listeye yazınız.



b. Listeye yazdığınız kelimelerden hangilerinin metinde geçtiğini belirleyiniz. Metinde geçen kelimelerin anlamları hakkında önce arkadaşlarınızla konuşunuz. Sonra kelimelerin anlamlarını sözlükten bulup öğreniniz.

c. Aşağıdaki kelimelerin ve kelime gruplarının anlamlarını sözlükten ve deyimler sözlüğünden bulup sözlük defterinize yazınız.

- Güneş:** Dünyanın da içinde bulunduğu Güneş sistemindeki gezegenlerin merkezinde yer alan, ısı ve ışık kaynağı büyük gök cismi.
- Gezegen:** Güneş çevresinde dolanan, ondan aldıkları ışığı yansıtan gök cisimlerinin ortak adı.
- Yörünge:** Bir gök cisminin hareketi süresince izlediği yol.
- Enerji:** Maddede var olan ve ısı, ışık biçiminde ortaya çıkan güç.
- Yıldız:** Çekirdeğinde oluşan füzyon sonucunda açığa çıkan enerjiyi uzaya ışınım biçiminde yayan, ışıklı gök cisimlerinden her biri.

a. Metnin konusunu aşağıya yazınız.

Metnin konusu: Güneşin sağlığımız için önemi.

b. Aşağıya metnin içeriğine uygun farklı bir başlık yazınız.

Güneşin Sağlığa Faydaları

- Sakinca:** Çekinilmesi, dikkatli olunması gereken, sakınmayı gerektiren durum.
- Gülücük:** Gülümseme; tebessüm.
- Cilt:** Ten.
- Çıplak gözle:** Görmeye yardımcı olacak hiçbir araç kullanmaksızın.
- Maruz kalmak:** Bir olay veya bir durumla karşı karşıya olmak.



3. ETKİNLİK

a. Metni bir kez daha dinleyiniz. Metinde, Güneş hakkında aşağıdaki bilgilerden hangilerinin verilir, hangilerinin vermediğini belirleyiniz. Metinde verilen bilgilerin başındaki kutucuğu "✓" ile işaretleyiniz.

- X Isı ile ışık saçan büyük ve sarı bir varlık olduğu,
- X Dünya'mızın tek ısı kaynağı olduğu,
- X Dünya'ya en yakın yıldız olduğu,
- X Dünya'nın Güneş'in yörüngesinde dolandığı,
- X Güneş olmadan Dünya'da hayatın devam edemeyeceği,
- X Kemiklerimizin gelişimine katkı sağladığı,
- X Cildimizde lekelerle neden olabileceği,
- X Göz sağlığımızı olumsuz etkileyebileceği,
- Işıklarının insan sağlığına zararlı olduğu...

b. Aşağıdaki açıklamaları metne göre tamamlayınız.



Güneş ışınlarından yeterince yararlanmazsak vücudumuzda D vitamini eksikliği olur. D vitamini eksikliğiyle ortaya çıkan sağlık sorunları şunlardır:

Çocuklarda kemik gelişimi aksatır, ileri yaşlarda kemik erimesine ve kemik yapısının bozulmasına neden olabilir.

Uzun süre ve fazla miktarda Güneş ışınlarının etkisinde kalmamız sakıncalıdır. Bundan korunmak için şu önlemleri almalıyız:



Güneşe çıplak gözle bakmamalıyız. Uygun gözlükler kullanmalıyız. Uzun süre güneş etkisine maruz kalmamalıyız. Güneş ışınlarının daha etkili olduğu 10.00-16.00 saatleri arasında açık alanlara çıkarken birtakım koruyucu önlemler alınmalıdır. Şapka ve uzun kollu giysiler giyinmek, güneş gözlükleri takmak, güneş kremleri kullanmak önemsenmelidir. Açık renkli ve pamuklu giysiler giyilmeli ve bol su içilmelidir.



4. ETKİNLİK

Görsellerdeki varlıkların niteliklerini belirleyip verilen kelimelerden uygun olanları noktalı yerlere yazınız.

parlak	küçük	sarı	üzgün	turuncu	kızgın	gri
büyük	mutlu	yeşil	neşeli	kırmızı	tombul	

							
turuncu mutlu neşeli	güneş güneş güneş	gri üzgün büyük	bulut bulut bulut	yeşil küçük neşeli	yıldız yıldız yıldız	sarı tombul mutlu	yıldız yıldız yıldız



5. ETKİNLİK

Dinlediğiniz metin, bilgilendirici metin türüne bir örnektir. Okuyuculara bilgi, haber veren ve onları düşündüren metinlere "bilgilendirici metinler" denir. Bu tür metinlerde kişisel duygu ve düşünceler değil herkes tarafından kabul edilmiş bilimsel gerçekler anlatılır.



Aşağıdaki bilgilendirici metni, türün özelliklerine uygun biçimde okuyunuz. Metnin içeriğine uygun bir başlığı noktalı yere yazınız.

GEZEĞENİMİZ

Üzerinde yaşadığımız gezegene Dünya denir. Dünya, Güneş'in çevresinde döner durur. Güneş'in ışığını alan gezegenimizde hava ve su olduğu için canlılar yaşar. Eldeki bilgilere göre üzerinde yaşam bulunan tek gezegen Dünya'dır.



6. ETKİNLİK

Aşağıda, 3/A sınıfı öğrencilerine ait bir grup mesajı verilmiştir. Mesajın konusu ve içeriği hakkında arkadaşlarınızla konuşunuz.

← 3/A ÖĞRENCİLERİ
grup bilgisi için dokununuz

Cuma

GÖRSEL SANATLAR KULÜBÜ
Sevgili Arkadaşlar,
Okulumuzda "Dostumuz Güneş" adlı bir resim yarışması düzenlenecektir. Sizler de yapacağınız resimlerle bu yarışmaya katılabiliyorsunuz. Resimlerinizi ay sonuna kadar "Görsel Sanatlar Kulübü" danışman öğretmenine teslim etmeniz gerekiyor. Ayrıntıları sınıfınızdaki kulüp temsilcisinden öğrenebilirsiniz.

ELİF
Bakalım, yarışmaya sınıfımızdan katılan olacak mı?

DORUK
Bence Nilay bu yarışmaya mutlaka katılmalı.

GÖZDE
Bence de... Haydi Nilay!

NUR
Nilay'ın yarışmada başarılı olacağına eminim.

NİLAY
Desteğiniz için teşekkürler. Yarışmaya katılmak isterim. Sınıfımızın görsel sanatlar kulübü temsilcisi kimdi?

TOLGA
Temsilci benim. Ayrıntıları yarın okulda seninle paylaşırım.

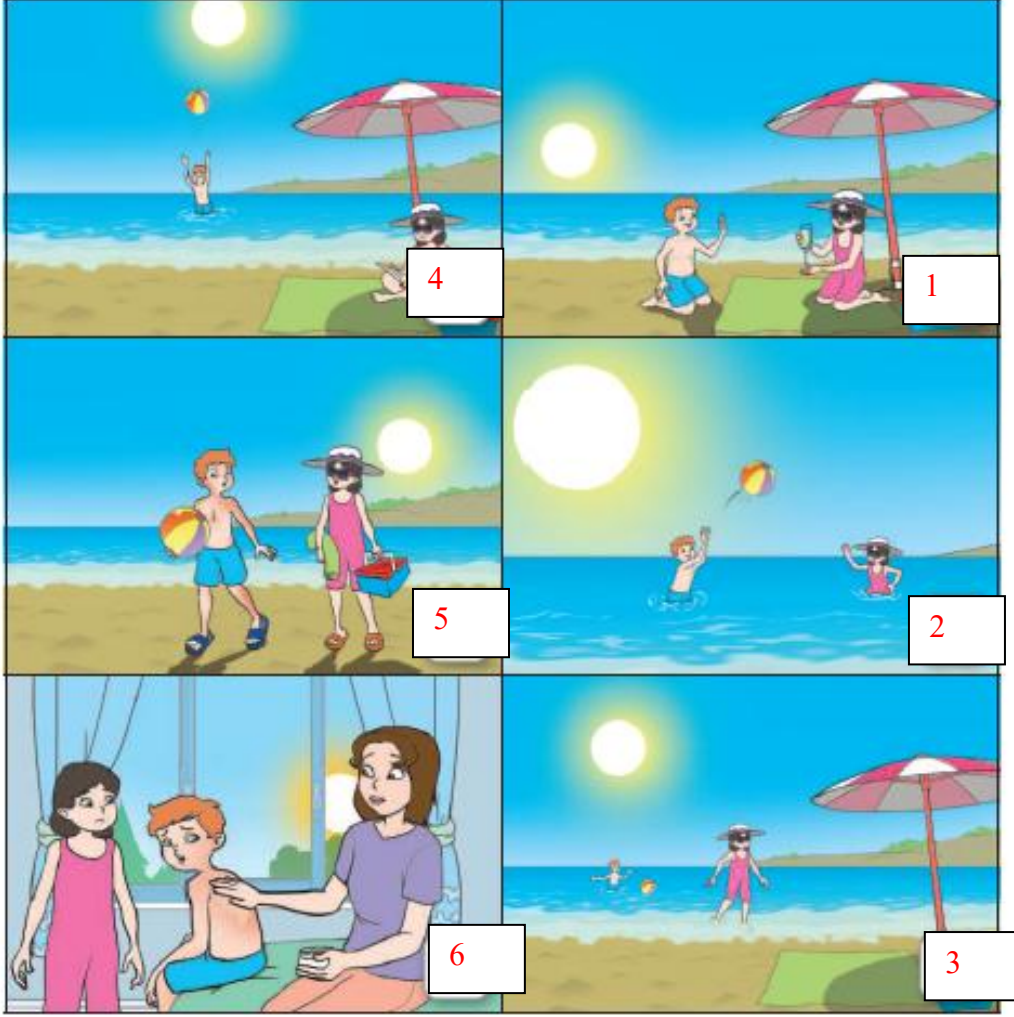
Mesaj yaz...

Burada arkadaşlarının Nilay'a olan destekleri çok değerlidir. Nilay da arkadaşlarının güvenine layık olmaya çalışıp yarışmada sınıfını en iyi şekilde temsil etmeye çalışacaktır.



7. ETKİNLİK

a. Aşağıdaki görselleri inceleyiniz. Görselleri, olayların oluş sırasına göre numaralandırınız.



b. Defterinize, görsellerdeki olayla ilgili kısa bir hikâye yazınız. Hikâyenizi yazarken varlıkların niteliklerini belirten kelimeler kullanınız. Hikâyenizin içeriğine uygun bir başlık yazmayı unutmayınız.

c. Yazdıklarınızı harf hatası, harf ve hece eksikliği, yazım ve noktalama kuralları açısından gözden geçiriniz. Hatalarınız varsa yazdığınız hikâyeyi düzeltip arkadaşlarınızla paylaşınız.

GÜNEŞİN ALTINDA BİR GÜN

Bir yaz günü, iki arkadaş sahile gittiler. Güneş oldukça parlak ve sıcaktı. Gölge altında oturup serinlemek için meyve suyu içtiler. Daha sonra, denizde oynamak için heyecanla ayağa kalktılar ve rengârenk topu birbirlerine attılar. Eğlenceli geçen saatlerin ardından, güneşin altında fazla kaldıkları için ciltleri kızardı. Eve döndüklerinde, anneleri onları dikkatlice inceleyip ciltlerine krem sürdü. Bu olaydan sonra, güneşe çıkarken dikkatli olmaları gerektiğini öğrendiler.



8. ETKİNLİK



Aşağıda verilen gruplardaki cümlelerde geçen eş sesli kelimeleri belirleyiniz. Anlamları aynı olan eş sesli kelimelerin yer aldığı cümlelerin başındaki kutucuğu boyayınız. Boyamadığınız kutucuklardaki harfleri sırasıyla yazarak şifreyi bulunuz.

Y Kardeşim ekmek almaya gitti.

S Bu yıl tarlaya mısır ektik.

G Bayatlayan ekmekleri çöpe atmayalım.

A Teyzem çay toplamaya gitti.

Ü Çay kenanda oturup dinlendik.

I İrmaktan küçük akarsuya çay denir.

L Hepimiz beş satırlık bir yazı yazdık.

Ğ Kasap, elindeki satın dikkatli kullanıyordu.

N Paragraflar satır başından başlar.

L Gemi fırtınada karaya oturmuş.

D Kara gözlerinden yaşlar döküldü.

E Siyahın eş anlamlısı karadır.

İ Kendini güçlükle yatağa attı.

Ş Ders çalışmamak bu kadar güç olmamalı.

I Onun ne kadar güçlü olduğunu anladık.

E Tatilimizi dedemlerin kır evinde geçirdik.

K Adamın kır sakalları vardı.

Z Kardeşim kır çiçekleriyle eve geldi.

Şifre:

SAĞLIK