

Sağlıklı beslenmek için bol bol sebze yemekleri ve meyve yiyorum. Hazır gıdalardan ve abur cuburdan uzak durmaya çalışıyorum. Cips gibi gıdaları çok tüketmiyorum. Hamur işi gıdalardan uzak duruyorum. Çayımı şekersiz içiyorum. Yemeklere fazla tuz eklemiyorum.

TEMA

SAGLIK VE SPOR

SAGLIKLI YAŞAMAK

Dinleme Metni

- * Sağlıklı beslenmek için neler yaptığınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.
- * "Sağlıklı Yaşamak" adlı metni dinleyiniz. Dinleyeceğiniz metinde düzenli uyumanın, dengeli beslenmenin ve kişisel temizliğin önemi üzerinde durulmuştur. Kazalara neden olabilecek tehlikeli davranışlardan kaçınmanın, çevre ve toplum sağlığını korumanın önemine değinilmiştir. Bu açıklamaya göre metni dinleyiniz.

1. Etkinlik

- * Dinlediğiniz metinde önemli gördüğünüz noktaları aşağıya yazınız.

Tıp bilimi sadece hastalığı iyileştirmek için çalışmaz hastalıkları önlemek için de çalışmalar yapar. Sağlığı iyi olmayan insanlar kendisine, ailesine ve topluma faydalı olamaz.

Sağlıklı yaşamak için temizlik çok önemlidir.

Sağlığın en büyük düşmanı hastalık yapan mikroplardır.

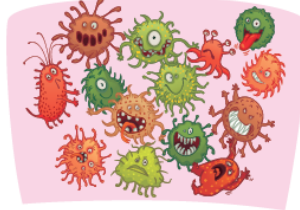
Kendi sağlığımızı koruduğumuz gibi çevre ve toplum sağlığına da önem vermeliyiz.

2. Etkinlik

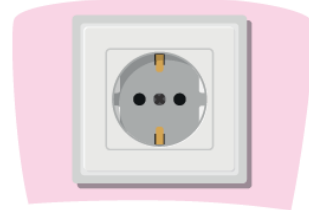
- * Aşağıda görsellerle anlatılan kelime ve kelime gruplarının anlamlarını TDK Türkçe Sözlük'ten bularak ilgili yerlere yazınız.



Emniyet kemeri



Mikrop



Priz

Emniyet kemeri, ulaşım araçlarında yolcuların güvenliklerini sağlamak üzere otomotiv üretici firmaları tarafından hazırlanmış ve insanların ulaşım esnasında can güvenliklerinin sağlanması amacıyla kullanılan düzenektir. Araba koltuğuna bağlanır. Trafik kazası zamanı hava yastığı ile beraber otomobil güvenliği ve trafik güvenliğine büyük katkı sağlarlar.

Bir mikroorganizma (Yunanca mikrós; "küçük" ve ὄργανισμός, organismós; canlı "organizma"dan gelmektedir.) veya mikrop (genellikle çıplak gözle görülemeyecek kadar küçük anlamında) mikroskopik bir organizmadır.

Elektrik akımını sağlamak amacıyla fişin takıldığı yuva

1-Hasta olmadan yaşamak için neler yapılması gerektiğini araştırır.

2-Temizliğe önem vermeliyiz, mikroplardan korunmalıyız, terliken su içmemeliyiz, açıkta satılan yiyecekleri yememeliyiz, düzenli uyumalı ve dengeli beslenmeliyiz, mevsim özelliklerine göre giyinmeliyiz, spor yapmalıyız.

3-Kibrit, çakmak gibi yakıcı; bıçak, makas gibi sivri uçlu maddelerle; elektrik prizleri ve ocaklarla oynamak, cadde ve sokaklarda oynamak, arabaların camlarından sarkmak, emniyet kemerini takmamak.

4-Yerlere tükürmemeli, çöpleri çöp kutusuna atmeliyiz. Zararlı sinek ve böceklerin oluşabileceği ortamları oluşturmamalıyız.

5-Temizlik imanın yarısıdır, demiştir.

3. Etkinlik

★ Aşağıdaki soruları dinleyiniz

1. Tıp bilimi neleri araştırır?
2. Sağlıklı yaşayabilmek için ne yapmalıyız?
3. Hangi davranışlar kazandırmalıdır?
4. Çevre sağlığını korumak için ne yapmalıyız?
5. Temizlik konusunda Peygamberimiz ne demiştir?

4. Etkinlik

★ Dinlediğiniz metinde aşağıda görsellerle ifade edilen uyarılardan hangisine yer verilmemiştir? İlgili kutucuğu işaretleyiniz.



Açıkta satılan yiyecekleri yememeliyiz.



Meyve ve sebzeleri yıkayıp yemeliyiz.



Bulaşıcı hastalıklardan korunmak için maske takmalıyız.



Mevsimin özelliklerine göre giyinmeliyiz.



Terliken soğuk su içmemeliyiz.



Düzenli olarak spor yapmalıyız.



5. Etkinlik

a. Aşağıdaki metni okuyunuz.

3-4 EKİM 2021 DÜNYA YÜRÜYÜŞ GÜNÜ

Her geçen gün oturarak her zamankinden daha fazla zaman geçiriyoruz. İş yerinde, işe giderken veya evde bilgisayar karşısında olsun, bu hareketsiz yaşam tarzı sağlığımızı olumsuz etkiliyor. (...) 1991 yılında başlatılan Dünya Yürüyüş Günü, fiziksel olarak aktif olmanın ve fiziksel hareketsizliğin küresel krizine karşı basit ve eğlenceli bir kutlama yöntemi sağlamaktadır. (...)



Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite "spor" kelimesi ile eş anlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.

*Genel ağdan alınmıştır.
(Kisaltılmıştır.)*

b. Dünya Yürüyüş Günü için uygun bir slogan belirleyerek aşağıya yazınız.

SAĞLIK İÇİN YÜRÜ

6. Etkinlik

* Dinlediğiniz metnin içeriğini tutarlılık açısından değerlendirmek için aşağıdaki soruları cevaplayınız.

- "Çevre temizliği yalnız kendimizi değil, diğer insanları da ilgilendiren bir konudur." cümlesinde ne anlatılmak istenmiştir?

Tek başımıza değil bir toplum içinde yaşadığımız için çevre temizliği ile ilgili bizim dikkat etmediğimiz bazı durumlar, başka insanların da zarar görmesine neden olabilir.

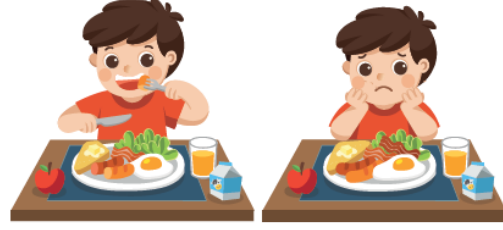
- Bu cümlede anlatılanlar ile metnin genelinde verilmek istenen ileti arasında nasıl bir ilişki vardır? Açıklayınız.

Metin boyunca sağlıklı bir hayat için hem bireysel hem de çevresel temizliğe dikkat edilmesi gerektiği ifade edilmiştir. Bu da bu cümle ile metnin geneli arasında paralelliği gösterir.

İlk görselde sağlıklı besinleri severek yiyen bir çocuk, diğerinde ise onları beğenmeyen bir çocuk var. İkinci çocuk, tabağında hamburger, cips gibi yiyecekler olsa belki de mutlu olacaktı ama o gıdalarla mutlu olurken sağlığını kaybettiğinin farkında değil. Benim bulduğum görsellerde de sağlıklı beslenme ile ilgili detaylar yer alıyor.

7. Etkinlik

- Yandaki iki görsel arasındaki farkı söyleyiniz. Bu görsellerin araştırdığınız görsellerle bir benzerliği var mı? Düşüncelerinizi arkadaşlarınızla paylaşınız. Konuşurken yabancı dillerden alınmış ve dilimize henüz yerleşmemiş kelimelerin Türkçelerini kullanmaya özen gösteriniz.



8. Etkinlik

- Aşağıdaki cümlelerin hangisinde virgül (,) yanlış kullanılmıştır? İlgili kutucuğu işaretleyiniz.

Sağlıklı yaşayabilmek için düzenli, uyumlu ve vücudumuzun ihtiyaç duyduğu besinleri dengeli olarak almalıyız.

Zararlı sinek, böcek ve mikropların üremesini kolaylaştıracak ortamları oluşturmamalıyız.

AYŞE'NİN DEĞİŞİMİ

Bir zamanlar küçük bir kasabada Ayşe adında genç bir kız yaşardı. Ayşe, sağlıksız alışkanlıklar edinmişti: fast food yer, spor yapmaz ve geç saatlere kadar televizyon izlerdi. Kasabaya yeni atanan Dr. Emre, sağlıklı yaşam hakkında halka bilgi vermek için bir yürüyüş düzenledi. Ayşe, başta katılmak istemedi ancak bir gün halsiz hissettiği için yürüyüşe katılmaya karar verdi. Yürüyüşe düzenli katıldıkça enerjisi arttı ve vücudu güçlendi. Sağlıklı beslenmeye, yeterli uyumaya ve su içmeye başladı. Kısa süre içinde kendini çok daha sağlıklı ve mutlu hissetti. Ayşe'nin değişimi, kasaba halkı tarafından fark edildi ve sağlıklı yaşamın önemini herkese anlattı. Artık Ayşe, kasabanın en sağlıklı ve mutlu insanlarından biriydi.

Soyad:

Adres:

Boy: Kilo:

Katılmak istediği spor dalı:

Herhangi bir rahatsızlığı var mı? Evet Hayır