

## METNE HAZIRLIK



1. "Her şeyin başı sağlık." sözü, sizler için ne ifade etmektedir?  
Açıklayınız.
2. Sağlığınızı korumak için nelere dikkat ediyorsunuz?  
Paylaşınız.



1-İnsanların hayatlarını mutlu, güzel bir şekilde geçirebilmeleri için öncelikle sağlıklı olmaları gerekmektedir. Mesela bir insan çok zengin olabilir; parası, malı mülkü her şeyi çok olabilir ama sağlığı yerinde değilse bunların hiçbirinin bir önemi yoktur.

2-Sağlığımı korumak için öncelikle dengeli beslenmeye çalışıyorum. Tüm öğünlerimi düzenli bir şekilde yemeye çalışıyorum. Sağlıksız gıdalardan, asitli içeceklerden, fast food ürünlerinden uzak duruyorum. Virüslerin kolay yayılabileceği kalabalık ortamlardan uzak durmaya çalışıyorum. Kişisel temizliğime dikkat ediyorum. Havanın durumuna göre giyimime dikkat ediyorum.



Tıkanmayı severim,  
Terden, kirden hoşlanmam,  
Tertemizdir bedenim.

Ben iyi beslenirim,  
Yemeklerimi yerim.  
Dişimi fırçalarım.  
Akşam erken yatarım.



Mikroplardan kaçırım,  
Sık sık banyo yaparım.  
Ne üşür ne terlerim,  
Dikkatli giyinirim.

Özden AKKOL  
Çocuk Şiirleri



### 1. ETKİNLİK

- a. Metinde geçen kelimelerin anlamlarını tahmin ediniz. Tahminlerinizi Türkçe Sözlük'ten kontrol ediniz. Kelimeleri cümle içinde kullanınız.

**Değer:**

**Tahmin:** Kıymet.

**Sözcük Anlamı:** Bir şeyin önemini belirlemeye yarayan soyut ölçü, bir şeyin değdiği karşılık, kıymet.

**Cümlem:** Elimizdeki şeylerin kıymetini bilmeliyiz.

**Mikrop:**

**Tahmin:** Vücutta hastalık oluşturan mikroskobik varlıklar.

**Sözcük Anlamı:** Mikroskopla görülebilen, çürümeye, mayalanmaya ve hastalıklara yol açan bir hücreli canlı.

**Cümlem:** Meyveleri yıkayarak mikroplardan arındırmalıyız.

**Hoşlanmak:**

**Tahmin:** Beğenmek.

**Sözcük Anlamı:** Hoşuna gitmek, hoş bulmak; hazzetmek.

**Cümlem:** Kitap okumaktan çok hoşlanıyorum.

Cümlem : .....

- b. Öğrendiğiniz kelimeleri ve kelimelerin anlamlarını sözlük defterinize yazınız.

### 2. ETKİNLİK

Soruları metne göre cevaplayınız.

1. Şairin hoşlanmadığı durumlar hangileridir?

1-Şair ter ve kirden hoşlanmamaktadır.

2-Ellerimizi sabunla yıkamak, sık sık banyo yapmak, terlememek veya terleyince banyo yapmak, kirlenmemek gerekir.

3-Şair, uykusuna, beslenmesine, temizliğine dikkat ederek, dişlerini fırçalayarak, akşam erken yatarak, mikroplardan kaçarak, sık sık banyo yaparak ve iyi giyinerek sağlığının değerini biliyor.

3. ETKİNLİK

Şiirin konusunu ve ana duygusunu yazınız.

KONU

ANA DUYGU

**KONU:** Sağlığın korunması için yapılması gerekenler.

**ANA DUYGU:** Sağlığın gerekliliği.

4. ETKİNLİK



Gün içerisinde sağlığını korumak için nelere dikkat ettiğinizi örneklerle anlatınız.

Gün içinde düzenli besleniyorum, havanın durumuna göre giyiniyorum, hastalıklı ve kalabalık ortamlarda durmuyorum, terliyken su içmiyorum ve bu şekilde sağlığımı koruyorum.

ci bir metin yazınız. Yazdığınız metne uygun bir başlık belirleyerek metni arkadaşlarınızla paylaşınız.

**DENGELİ BESLENMENİN ÖNEMİ**

Gün içerisindeki faaliyetlerimizin verimli geçebilmesi için vücudumuzun sağlıklı olması gerekir. Bunun için pek çok şeye dikkat etmek gerekir. Bunlardan birisi de dengeli ve düzenli beslenmektir. Gün içinde vücudumuzun pek çok şeye ihtiyacı olmaktadır. Protein, vitamin gibi. Vücudumuzun bunlara sahip olabilmesi için de dengeli ve düzenli beslenmesi gerekir. Özellikle gece boyunca aç kalan vücudumuzun güzel bir kahvaltıya ihtiyacı vardır. Bu şekilde vücudumuzun gün içinde ihtiyaç duyacağı güç ve enerjiyi almış oluruz.

Gün içinde diğer ara ve ana öğünlerle yine vücudumuzun ihtiyacı olan maddeleri alırız. Düzenli ve dengeli beslenmediğimizde ise vücudumuz güçsüz kalır, enerjimiz biter. Yapacağımız işlere odaklanamaz ve işlerimizde başarısız oluruz.

Tüm bu sebeplerden dolayı hayatımız için çok önemli bir yere sahip olan dengeli ve düzenli beslenmeye çok önem vermeliyiz. Bu şekilde sağlığımızı korumalıyız. Unutmamalıyız ki sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.



### ÖZ DEĞERLENDİRME FORMU: YAZDIKLARIMI DEĞERLENDİRİRİM

Formdaki ölçütler doğrultusunda kendinizi değerlendirerek uygun gördüğünüz alanları işaretleyiniz.

ÖLÇÜTLER	EVET	BAZEN	HAYIR
Yazma amacımı belirledim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Anlamlı ve kurallı cümleler yazdım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yazılarımda yazım ve noktalama kurallarına dikkat ettim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yazılarımda metne uygun başlık belirledim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Yazdıklarımı arkadaşlarımla paylaştım.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Formu inceleyiniz. Formdaki "Hayır" ve "Bazen" olarak işaretlediğiniz ölçütler konusunda öğretmeninizden yardım alınız.

### 6. ETKİNLİK

Besin Grubu	İçerdiği Vitaminler
1. Süt Grubu	A, B2 ve B12
2. Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu	A, B1, B6 ve B12
3. Sebze ve Meyve Grupları	A, E, C ve B2
4. Ekmek ve Tahıl Grubu	A, B1, B2, C ve E

Verilen tabloyu inceleyerek soruları cevaplayınız.

1. B6 vitamini hangi besin grubunda bulunmaktadır?

.....

2. Sebze ve meyve grupları ile ekmek ve tahıl grubundaki ortak vitaminler hangileridir?

.....

3. B2 vitamini hangi besin gruplarında bulunmaktadır?

.....

4. Tabloya göre besin gruplarında en fazla bulunan vitamin hangisidir?

.....

1-B6 vitamini et-yumurta-kurubaklagil grubunda bulunmaktadır.

2-Sebze ve meyve grupları ile ekmek ve tahıl grubundaki ortak vitaminler A, E, C ve B2 vitaminleridir.

3-B2 vitamini, süt grubu, sebze ve meyve grupları, ekmek ve tahıl grubunda bulunmaktadır.

4-Tabloya göre besin gruplarında en fazla bulunan vitamin A vitaminidir.

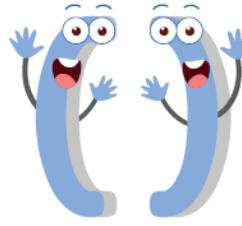
### 7. ETKİNLİK

Yay ayraçın kullanım alanlarını okuyunuz. Verilen örneklerle kullanım alanlarını eşleştiriniz.

1 Bir eserin yazarını ve yazılış tarihini göstermek için kullanılır.

2 Alıntı yapılan metinlerden çıkarılan bölüm veya cümleleri göstermek için üç noktayla birlikte kullanılır.

3 Tiyatro eserlerinde, konuşan kişilerin hareketlerini veya durumlarını göstermek için kullanılır.



2

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı yaklaşıyordu. Öğretmenleri, diğer ülkelerde çocuk bayramının nasıl kutlandığını araştırmaları için ödev vermişti.(...)

1

Safahât (Ersoy M. Â, 2021:72)

3

Minik fare içeri girer:  
(Sevinçli bir sesle)  
– Yaşasın! Bugün kuzenlerim bize gelecek.

Pazarda çeşit çeşit meyveler: (elma, armut, portakal)

### 8. ETKİNLİK

Konuşmacılar, konuşmalarında bazı kelimeleri anlamına uygun kullanmamışlardır. Bu kelimeleri bularak altını çiziniz ve konuşmayı anlamlı olacak şekilde yeniden yazınız.

Babası, ona istediği kitabı hediye edince Ayşe çok üzülmüştü. Mutluluktan havalara uçuyordu.

Babası, ona istediği kitabı hediye edince Ayşe çok sevinmişti. Mutluluktan havalara uçuyordu.

Erkan, tüm çalışmalarını son dakikada yapmıştı. Çünkü bugünün işini yarına bırakmayı sevmezdi.

Erkan, tüm çalışmalarını zamanında yapmıştı. Çünkü bugünün işini yarına bırakmayı sevmezdi.



## 9. ETKİNLİK

- Küçük harflerle yapılan kısaltmalara getirilen eklerde, kelimenin okunuşu esas alınır.

Örnek: mm'yi

- Büyük harflerle yapılan kısaltmalara getirilen eklerde ise kısaltmanın son harfinin okunuşu esas alınır.

Örnek: TL'nin

Verilen bilgileri inceleyerek cümlelerdeki kısaltmalara uygun ekleri getiriniz.

1. Deftere çizdiğim karenin bir kenarı 4 cm'dir.

2. TDK'..... hazırlamış olduğu yazım kılavuzunu inceledim.

3. Pazardan aldığı elmaların yaklaşık 1 kg'ını sokakta oynayan çocuklara dağıtmış.

4. Öğretmenimizin söylediği sağlıklı yaşam videosunu EBA'da izledim.

5. Okulda düzenlenen koşu yarışmasında Ali 100 m'yi 15 saniyede koşmuştur.

1. Deftere çizdiğim karenin bir kenarı 4 cm'dir.

2. TDK'nin hazırlamış olduğu yazım kılavuzunu inceledim.

3. Pazardan aldığı elmaların yaklaşık 1 kg'ını sokakta oynayan çocuklara dağıtmış.

4. Öğretmenimizin söylediği sağlıklı yaşam videosunu EBA'da izledim.

5. Okulda düzenlenen koşu yarışmasında Ali 100 m'yi 15 saniyede koşmuştur.

