

1. ETKİNLİK Metindeki fikirlerden katıldıklarınızı ve katılmadıklarınızı aşağıda verilen bölümlere nedenleri ile yazınız.

Katıldığım Fikirler:

Spor yapan kişinin kendine güveni ve saygısı yüksek olur.

Nedeni:

Spor yapan kişi sağlığını önemsiyor demektir. Bu da kendine saygısı olduğunu gösterir.

Katılmadığım Fikirler:

Düzenli spor yapan kişi daha uzun yaşar.

Nedeni:

Düzenli spor sağlıklı olmamızı sağlar fakat uzun yaşamamız sadece sağlıklı yaşamamıza bağlı değildir. Her an bir kaza geçirip ölebiliriz.

2. ETKİNLİK

a) Okuduğunuz metinde geçen kelimelerin anlamları verilmiştir. Kelimelerin anlamından hareketle ilk harfi ipucu olarak verilen kelimeleri bulunuz.

s _____ : Sağlığı yerinde olan, sağlık yönünden iyi durumda bulunan, sağlam, esen.

z _____ : Canlı, diri, sağlam, dinç.

e _____ : İnsanda ve omurgalı hayvanlarda gövde kemiklerinin uç uca gelerek birleştikleri yer.

b _____ : Vücudun baş, kol ve bacak dışında kalan bölümü.

s _____ : Belli kurallara ve tekniklere uyularak yapılan, bedensel gelişmeye yararlı, eğlenmek ve yarışmak amacı da bulunan beden hareketlerinin tümünün ortak adı.

b) Bu kelimeleri öğrendiğiniz anlamıyla birer cümlede kullanınız.

- Sağlıklı bir yaşam için beslenmemize dikkat etmemiz gerekir.
- Uykumu aldığım için kendimi çok zinde hissediyorum.
- Babam eklem ağrıları nedeniyle doktora gitti.
- Kıyafet alırken kıyafetlerin bedenimize uygun olmasına dikkat etmeliyiz.
- Her sabah mahallemizdeki parkta spor yaparım.

3. ETKİNLİK Okuduğunuz metni kendi cümlelerinizle özetleyiniz.

Spor yapan kişiler sağlıklı ve zinde olur. Kendine güveni ve saygısı yüksek olur. Günlük işlerini daha kolay yapar. Daha mutlu yaşar.

4. ETKİNLİK Okuduğunuz metnin konusunu ve ana fikrini aşağıya yazınız.

Metnin konusu: Sporun faydaları

Metnin ana fikri: Sağlıklı, mutlu ve uzun bir yaşam için düzenli spor yapmalıyız.

5. ETKİNLİK Aşağıdaki cümleleri neden- sonuç ve amaç-sonuç ilişkisine göre eşleştiriniz.

- 1) Sık sık spor yapanlar için bunlar gerçekleştirilmesi çok kolay işlerdir
 - 2) Bedenimiz enerji sağlamak için
 - 3) Bedenin yaşamsal işlevine sağlıklı bir biçimde devam edebilmesi için
- a) belli miktar enerjiye gereksinimi var.
 - b) yediğimiz besinleri yakar.
 - c) çünkü onların eklemeleri daha esnek, kasları, kalp-dolaşım sistemleri daha güçlüdür.

1 c 2 b 3 - a

6. ETKİNLİK

a) Dilimize henüz yerleşmemiş yabancı kelimelerden bazıları aşağıda verilmiştir. Verilen bu yabancı kelimelerin Türkçe karşılıklarını yazınız.

fast food: hazır yemek
body: beden
doping: enerji arttırıcı ilaç
naturel: doğal

b) Yukarıda verilen kelimelerin Türkçe karşılıklarını kullanarak "sağlıklı beslenme"nin önemini anlatan bir konuşma yapınız. Konuşmanızda fikirlerinizi destekleyen kaynaklara, sayısal verilere yer veriniz. Sesinizi ve beden dilinizi etkili kullanınız.

7. ETKİNLİK

a) Aşağıdaki paragrafı kırmızı yazılan kelimelere dikkat ederek okuyunuz.

Düzenli yapılan spor, sağlıklı bir yaşam biçimini oluşturan dengeli beslenme benzeri diğer etkenlerle birleşince ileri yaşlarda oluşabilecek pek çok hastalığı önleyebilir. Böylece daha uzun ve daha mutlu bir yaşam sağlar.

b) Bu kelimeler niçin kırmızı renkle yazılmış olabilir? Açıklayınız.

Önemli ifadelerin dikkat çekmesi ve okuyucunun aklında kalması için kırmızı renkle yazılmıştır.

8. ETKİNLİK Aşağıdaki kelimeleri inceleyiniz.

dolap +a → dolaba
ataç+ ı → atacı
et +ecek → edecek
bardak +ı → bardağı

a) Yukarıdaki kelimeler hangi ünsüzlerle bitmiştir?

... "p, ç, t, k" ünsüzleri ile bitmiştir.

b) Bu kelimelere getirilen ekler ünlü ile mi ünsüz ile mi başlamıştır?

... Ünlü ile başlamıştır.

c) Bu kelimeler ek aldığı anda kelimenin sonundaki sesler nasıl bir değişime uğramıştır?

... Sert ünsüzler yumuşak ünsüzlere dönüşmüştür.

Sağlıklı bir yaşam sürmemiz için dikkat etmemiz gereken bir çok unsur vardır. Zararlı alışkanlıklardan kaçınmak, düzenli ve yeterli şekilde uyumak, spor yapmak, stresten uzak durmak bunlardan bazılarıdır. Fakat sağlıklı bir yaşam için en çok dikkat etmemiz gereken konu sağlıklı beslenmektir.

Sağlıklı beslenme vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur. Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur.

Ayrıca tükettiğimiz besinlerin temizliğine de dikkat edilmesi gerekir. Yaşamımızın temel maddesi olan besinler, satın almadan tüketime kadar geçen aşamalarda hijyenik koşulların yeterince sağlanamaması nedeniyle zararlı hale gelebilmekte ve sağlığımız için gizli bir tehlike oluşturabilmektedir.

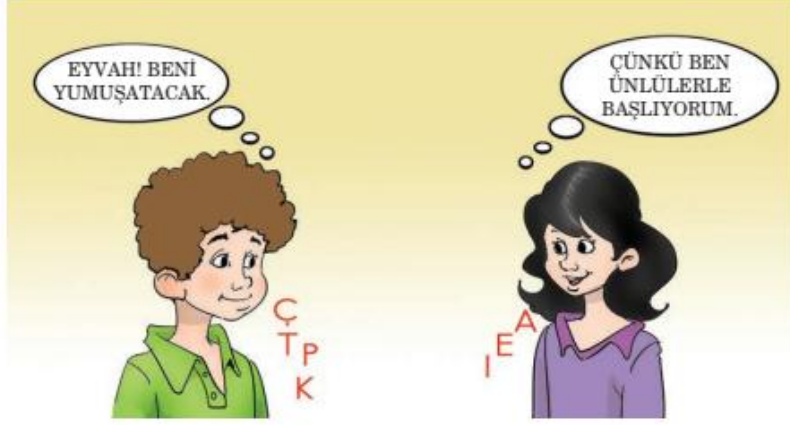
Sağlıklı beslenme için hazır yemeklerden uzak durmalıyız. Beden sağlığımız için enerji arttırıcı ilaçlar yerine doğal yollarla elde edilmiş besinleri tüketmeliyiz. Kararında yemeli, öğün atlamamalıyız.

Beslenmek sadece yemek içmek demek değildir. Yediğimize içtiğimize dikkat etmezsek, sağlıksız besinler tüketirsek ne yaparsak yapalım sağlığımız kısa süre içerisinde bozulur.

9. ETKİNLİK

a) Aşağıdaki cümlelerde ünsüz yumuşamasına uğrayan kelimeleri işaretleyiniz.

- Tüm beden sağlığı gelişir.
- İleri yaşlarda oluşabilecek pek çok hastalığı önler.
- Spor yapmak, bu yağların parçalanmasına yardım eder.
- Bedenimiz depoladığı yağları spor sırasında yakıt olarak kullanır.



b) Siz de ünsüz yumuşamasına uğrayan kelimelerin olduğu cümleler kurunuz.

- Kedi köpekten korkup ağaca çıktı.
- Taşa takılıp düşünce bileği burkuldu.
- Bu hesabı kim ödeyecek?
- Kuşun kanadı kırılmış.

10. ETKİNLİK

a) Spor yapmanın önemiyle ilgili düşüncelerinizi anlatan bir yazı yazacaksınız ancak yazma sürecinden önce yazınızla ilgili aşağıda verilenleri belirleyiniz. Böylece yazınızın taslağını oluşturunuz.

Yazımın konusu: Spor yapmanın önemi

Yazımın ana fikri: Sağlıklı ve mutlu bir hayat için düzenli spor yapmalıyız.

Giriş bölümünde anlatacaklarım: Spor nedir?

Gelişme bölümünde anlatacaklarım: Sporun sağlığa olan katkıları.

Sonuç bölümünde anlatacaklarım: Spor yapma ile ilgili öğütler.

SPORUN FAYDALARI

Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümüne spor denir. Spor yapmak, sağlıklı bir yaşamın olmazsa olmazlarından.

Spor yaparak daha dayanıklı ve güçlü kaslara sahip olabilir. Kemiklerimiz kuvvetlenir, sindirim sistemimiz güçlenir, zihinsel gelişimimiz artar. Kalp krizi ve kanser riski azalır. Yüksek tansiyon, kolesterol ve diyabet üzerinde olumlu etkileri bulunur. Serotonin yani mutluluk hormonunu destekleyen spor sayesinde stres, kaygı bozukluğu ve depresyon gibi zihinsel rahatsızlıkların da önüne geçer.

Spor yapmak ve hareketli bir yaşam olmazsa olmazlardan. Zihinsel rahatsızlıklar ve fiziksel sorunlar üzerinde de olumlu etkileri olan sporu hayat felsefesi haline getirdiğinizde daha keyifli ve sağlıklı bir hayat yaşamanız kaçınılmazdır.

