

7. TEMA - Sağlık ve Spor

1. Etkinlik

A) Aşağıdaki kelimelerin anlamlarını TDK Türkçe Sözlük'ten bulunuz.

Kelime

Sözlükteki Anlamı

sindirmek: Yenilen besin maddesini sindirim sisteminde gereken değişikliklere uğratarak kana karışabilir bir duruma getirmek, hazmetmek

pelikan: Pelikangillerden, pembeye çalan beyaz tüylü, kanatları gri renkli, alt gagasında deriden bir kesesi olan iri kuş, kaşıkçı kuşu

salgı: Hücrelerin, vücuttaki bezlerin kandan ayırıp oluşturdukları ve yeniden kana, başka organa veya dışarıya saldıkları sıvı madde, ifraz

öğütmek: Ezmek, çiğnemek

nihayet: Son, sonunda

asit: Turnusolün mavi rengini kırmızıya çevirmek özelliğinde olan ve birleşimindeki hidrojenin yerine maden alarak tuz oluşturan hidrojenli birleşik, hamız

bulamaç: Sulu, cıvık hamur

B) Yukarıdaki kelimelerden üç tanesini seçerek bu kelimelerin geçtiği bilgilendirici bir paragraf yazınız.

Mekanik sindirim, besinlerin sadece boyut olarak küçülmesi işlemidir. Ağızda dişler yardımıyla besinlerin parçalanması, midede kasılma hareketleriyle besinlerin bulamaç haline getirilmesi, ince bağırsakta safra salgısı sayesinde büyük yağ moleküllerinin küçük yağ taneciklerine dönüştürülmesi mekanik sindirim olaylarıdır.

2. Etkinlik: Aşağıdaki soruları metinden hareketle cevaplayınız.

1. Metnin başında yer alan karşılıklı konuşmada sizi şaşırtan bir şey oldu mu? Nedenleriyle anlatınız.
2. Metne göre dişlerimizin ne derece önemli olduğunu ne zaman anlarız? Bu durumu yaşamınızdan örnekler vererek yorumlayınız.
3. Metinde tükürüğün sindirimdeki önemi ile ilgili verilen bilgiler nelerdir? Açıklayınız.
4. Metinde anlatılan sindirim aşamaları nelerdir? Bu aşamalardan hangisi sizce daha ilginçtir? Anlatınız.
5. Yazar, midedeki yiyecekler ile ilgili hangi benzetmeleri yapmıştır? Bu benzetmeleri yapmasının nedeni ne olabilir?
6. Sağlıklı bir yaşam ve sindirim sistemi arasında nasıl bir ilişki olabilir? Açıklayınız.

- 1- Kaza geçiren birinin evde televizyon izlemesi beni şaşırttı. Kaza geçiren birinin hastanede olması gerekir.
- 2- Dişlerimizin ne derece önemli olduğunu onları kaybettiğimizde anlarız. Mesela bir dişimiz çürüdüğünde onu çektirmek zorunda kalırız. Artık ağrı olmadığı için rahatlarız fakat sonradan o dişin, yemek yerken ne kadar çok işe yaradığını anlarız.
- 3- Tükürük, ağızımızdaki lokmaları bir yandan yumuşatırken bir yandan da onların içindeki faydalı mineralleri ayrıştırarak mide için hazırlar. Yani tükürük sadece su değildir. Çok özel bir salgıdır. Dişler tarafından öğütülüp un ufak hâline getirilen yiyecekler, tükürük ile bir güzel ıslatılıp hamur hâline geldikten sonra kolayca boğazımızdan aşağıya yuvarlanırlar.
- 4- Besinlerin ağız yoluyla alınması. Dişlerin tükürük ve dil yardımı ile bu besinleri öğütmesi. Öğütülen besinlerin yutulması, yemek borusu ile mideye iletilmesi. Besinlerin midedeki asitler sayesinde eritilmesi.
- 5- Eritilen yiyecekleri çorbaya, mide kaslarının sürekli kasılmasını da çorba karıştırmaya benzetmiştir. Midede meydana gelen sindirim olayını daha anlaşılır kılmak için bu benzetmeler yapılmıştır.
- 6- Aldığımız besinler doğru bir şekilde sindirilmez ise vücudumuza hiçbir faydası olmaz. Sindirim sistemi ne kadar sağlıklı olursa, aldığımız besinlerdeki yararlı maddelerden o kadar çok yararlanabiliriz. Bu nedenle sağlıklı bir yaşam için sindirim sistemimizin doğru çalışması gerekir.

3. Etkinlik

A) Lokman Hekim'in "Oburluk ve iştahsızlık bedenın baş düşmanıdır." sözünden hareketle öğretmeninizle oluşturacağınız grubunuzla birlikte bir konuşma metni yazınız.

DENGELİ BESLENME

Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir.

Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında Yetersiz Beslenme oluşur.

İnsanın yaşamı için 50' ye yakın besin öğesine gereksinimi vardır. İnsanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

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. Bu duruma **Dengesiz Beslenme** denir.

Dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.

B) Hazırladığınız metni bir grup sözcüsü belirleyerek arkadaşlarınıza sununuz. Konuşmanıza etkileyici bir hitap ifadesi ile başlayınız.

4. Etkinlik

A) Aşağıdaki duyuru metnini sessiz okuyunuz.

YIL SONU MEZUNİYET YEMEĞİ DUYURUSU

Bu yıl 8. sınıftan mezun olacak öğrencilerimiz için düzenlenecek mezuniyet yemeğimizin ayrıntıları aşağıdaki gibidir:

Yemek Tarihi: 2 Haziran 2019

Yer: Okul Bahçesi

Saat: 18.30

Program Ayrıntıları:

18.30: Okul Müdürü Tarafından Yapılacak Açılış Konuşması

18.45: Dereceye Giren Öğrencilere Plaketlerinin Verilmesi

19.00: Yemek Zamanı (Yemeğimiz için 2 çeşit menü hazırlanmıştır.)

Beyaz Menü	Kırmızı Menü
<ul style="list-style-type: none">• Çorba (Mercimek veya Düğün Çorbası)• Pilav (Pirinç veya Bulgur Pilavı)• Salata• Tavuk Haşlaması• Tatlı (Kadayıf veya İrmik Helvası)	<ul style="list-style-type: none">• Çorba (Mercimek veya Düğün Çorbası)• Pilav (Pirinç veya Bulgur Pilavı)• Salata• Kuzu Kavurması• Tatlı (Kadayıf veya İrmik Helvası)

20.00: Okul Korosunun Hazırladığı Türk Halk Müziği Dinletisi

Not: Programımıza öğretmenlerimiz ve 8. sınıf öğrencilerimiz aileleriyle birlikte katılacaklardır.

Okul Aile Birliği

B) Yukarıdaki duyurudan hareketle soruları cevaplayınız.

1. Niçin iki farklı menü hazırlanmış olabilir?

.....

2. Kırmızı menüyü seçen bir kişi hangi yemekleri almış olabilir?

.....

3. Beyaz menüyü seçen bir kişi hangi yemekleri almış olamaz?

.....

4. Hangi yemeklerde misafirlere birden fazla seçenek sunulmuştur?

.....

1- Sağlık sorunları nedeniyle diyetle olanlar düşünülmüş olabilir.

2- Düğün çorbası, pirinç pilavı, salata, kuzu kavurması, kadayıf.

3- Düğün çorbası, pirinç pilavı, kadayıf.

4- Çorba, pilav, tatlı

5. Etkinlik: Aşağıdaki cümleleri uygun deyimlerle örnekteki gibi tamamlayınız.

1. Misafirimizi uğurlarken *ayağına sağlık*deriz.
2. Konuşmasını beğendiğimiz birine *ağızına sağlık*deriz.
3. Eğer beğendiğimiz şey el emeği ile yapılmışsa *eline sağlık*deriz.
4. Üzücü bir durum karşısında avunmak için *sağlık olsun*deriz.
5. Kötü bir durumdan söz ederken ya da şaşırdığımızda *üstüme iyilik sağlık*deriz.

eline sağlık

üstüme iyilik sağlık

sağlık olsun

ağızına (diline) sağlık

ayağına sağlık

6. Etkinlik

A) Aşağıdaki metni noktalama işaretlerine dikkat ederek okuyunuz.

Akşam yemeği ile sabah kahvaltısı arasında yaklaşık 10-12 saatlik uzun bir süre vardır. Bu süre içerisinde gereksinim duyulan enerji ve besin öğeleri vücut depolarından karşılanır. Bilimsel veriler kahvaltının, sağlığın sürdürülmesinde önemli bir öğün olduğunu göstermektedir. Kahvaltı öğünü atlandığında gün içerisinde hâlsizlik, güçsüzlük, baş ağrısı, dikkat ve algulamada sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Kahvaltı alışkanlığımız zaman içerisinde şekillenerek kültürümüze ve kişisel deneyimlerimize göre değişmektedir.

Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi

B) Yukarıdaki metinle ilgili aşağıda verilen bilgilerden doğru olanların yanına "D", yanlış olanların yanına "Y" harfi koyunuz.

- Günün en önemli öğünü kahvaltıdır. D
- Akşam yemeğinden sabah kahvaltısına kadar ortalama 9 saatlik bir süre vardır. Y
- Kahvaltı öğünü atlandığında karın ağrısı görülür. Y
- Kahvaltı alışkanlığımız kültürümüze ve kişisel deneyimlerimize göre değişir. D
- Kahvaltı öğünü atlayan kişilerin akademik başarıları düşük olur. D

C) Okula gelmeden önce düzenli olarak kahvaltı ediyor musunuz? Nedenleriyle açıklayınız.

D) Sağlıklı bir kahvaltı için kendinize menü hazırlayınız. Menüünüzü aşağıya yazınız.

- peynir
- zeytin
- süt
- yumurta
- domates, maydanoz, salatalık vs.
- bal
- tereyağı

7. TEMA - Sağlık ve Spor

7. Etkinlik

A) Aşağıdaki cümleleri okuyunuz. Cümleleri okurken altı çizili kelimelerin hangi amaçla kullanıldıklarını açıklayınız.

Müzik ve şiir her zaman iç içe olmuştur.
Sanatçılar ile yazarlar topluma yön verirler.
Dil önemli bir araçtır ama çok dikkatli kullanılmalıdır.
Çok çalışmalıyız çünkü ülkemizin geleceği çalışmamıza bağlıdır.
Başarı çok uzak zannedilir oysa kitapların arasındadır.
Trafik kurallarını çiğneyenler var hâlbuki o kurallar bizi koruyor.

Eş görevli sözcük ve sözcük gruplarını, anlamca ilgili cümleleri birbirine bağlamak için kullanılmıştır.

B) Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerleri uygun kelimelerle doldurunuz.

çünkü

hâlbuki

ve

fakat

ile

1. Kitapların kendileri küçük olabilirbize sundukları dünyalar sonsuzdur.
2. Sinan'ı uzun zamandır bekliyoruzhiç geç kalmazdı.
3. Bizler ülkemizebayrağımıza kalpten bağlı insanlarız.
4. Düzenli spor yapmalıyızdüzenli spor yaparsak sağlıklı oluruz.

C) Aşağıdaki kelimelerden iki tanesini kullanarak "sağlık" konulu bilgi verici bir metin yazınız. Metninizde sağlıklı ilgili atasözü ve deyimler kullanınız.

oysa

ile

ve

çünkü

hatta

fakat

hâlbuki

EN BÜYÜK VARLIK SAĞLIK

Sağlıklı hayat sürmek isteyen kişi ruh sağlığına da dikkat etmelidir. Ruh sağlığı için yine spor, müzik ve resim gibi hobilere yönelmek de büyük fayda vardır. Bunun yanında çevresiyle düzenli ve sağlıklı iletişim kuran kişilerin ruh sağlığı belirgin şekilde iyi olacaktır. İnsanoğlunun sağlıklı bir yaşam sürmesi için hem fiziki hem de ruhi sağlığına aynı önemi vererek hayatını bu şekilde düzenlemesi gerektiği unutulmamalıdır. Çünkü insan beden ve ruh sağlığı ayrı ayrı düşünülemeyecek kadar gelişmiş bir canlıdır. Sağlıklı yaşam sürmek isteyen herkes bunu aklından çıkarmamalıdır. Unutulmamalıdır ki "Sağlam kafa, sağlam vücutta bulunur."

8. Etkinlik: Aşağıda bir bisikletin kullanım kılavuzundan alınan bölümler verilmiştir. Kılavuzun ilgili bölümlerini dikkatle okuyarak etkinliğinizi tamamlayınız.

UYGUN VİTES SEÇİMİ VE DOĞRU VİTES KULLANIMI

Sayın Kullanıcı,

- * Bisikletinizle hareket hâlinde değilken vites değiştirmeyiniz. Vites değiştirme işlemi sadece pedal çevirirken gerçekleştiriniz.
- * Vites değiştirirken ters yönde pedal çevirmeyiniz.
- * Ön ve arka vites değişimini aynı anda yapmaya çalışmayınız.
- * Vites mekanizmanızı, zincirinizi ve vites dişlilerinizi düzenli olarak yağlayınız. Aksi hâlde zincirinizde ve vites mekanizmanızda aşınmalar meydana gelebilecektir.
- * Bir aylık kullanımdan sonra bisikletinizin vites ayarlarını bir bisikletçide tekrar yaptırınız.

SÜRÜŞ GÜVENLİĞİYLE İLGİLİ UYARILAR

- * Bisikletinizi kullanırken mutlaka kask veya koruyucu başlık kullanınız.
- * Bisikletinizi yaya kaldırımlarında kullanmayınız. Her zaman yayaalara yol veriniz. Yoğun trafikte dikkatli olunuz.
- * Sürüş sırasında çevrenizle iletişiminizi kesecek kulaklık, şapka vb. kullanmayınız.
- * Bisikletinizi kullanırken ani ve sert manevralar yapmayınız.
- * Gece sürüş yapacağınız zaman bisikletinizin aydınlatma sistemini kontrol ediniz. Görünürlüğü yüksek kıyafetler ve renkler tercih ediniz.

A) Aşağıdaki soruları bu kılavuza göre cevaplayınız.

Bisikletle hareket hâlinde değilken yapılması gereken davranışı yazınız.

Vites değiştirilmemelidir.

Vites değiştirirken dikkat edilmesi gereken kurallardan birini yazınız.

Vites değiştirirken ters yönde pedal çevrilmemelidir.

Ömer'in bisikletinde bir süre sonra zincir arızası meydana gelmiştir. Ömer, kullanım kılavuzundaki hangi uyarıya uymadığı için Ömer'in bisikleti arızalanmış olabilir? Açıklayınız.

Vites mekanizmasını, zinciri ve vites dişlilerini düzenli olarak yağlamadığı için arızalanmıştır.

Bisikletinizi sürerken çevreyle iletişiminizi kesecek davranışlarda bulunmanın sakıncaları neler olabilir? Örneklerle anlatınız.

Bu davranışlar neticesiyle kazalar meydana gelebilir. Mesela kulaklık kullandığımız zaman çevremizdeki araçların seslerini, kornalarını duyamayız. Araçların hareketini fark etmediğimiz için onlara çarpabiliriz.

B) Aşağıdakilerden hangileri bu kılavuza göre yapılması gereken davranışlardandır?

Başına çarpı işareti (X) koyarak işaretleyiniz.

- Yayaların güvenliğini tehlikeye atmadan sürüş yapmak
- Ön ve arka vitesleri aynı anda değiştirmek
- Bisikleti kullanacağımız araziye göre lastik seçmek
- Sürüş sırasında koruyucu kıyafetler kullanmak
- Vites değiştirirken düz yönde pedal çevirmek

* GELECEK DERSE HAZIRLIK

Geçmişte insanların beslenme alışkanlıkları nasıldı? Aile büyüklerinize danışarak bir araştırma yapınız.

