

Aşağıdaki etkinlikleri yönergeler doğrultusunda tamamlayınız.
Belge sonundaki cevap anahtarından cevapları kontrol ediniz.

1. a) Sizce spor yapmak neden önemlidir?

- Okulda yapılan spor ve fiziki etkinlikleri size faydalarını araştırınız.
- Sporun insan sağlığı için olumlu etkilerini düşününüz.
- Sporun her alanında saygılı olmak gerektiğini konuşmanızda hatırlatınız.

b) Sağlıklı ve dinç bir beden için egzersiz yapmalıyız. Çocuk yaşlardan itibaren bazen takım sporuna bazen de bireysel sporlara yönelebiliriz. Siz de yaptığınız veya sevdiğiniz bir spor dalını anlatınız.

c) Yaptığınız konuşmanın güçlü ve zayıf yönlerini değerlendirerek, öğretmenin önerileriyle güçlü yönlerinizi sonraki etkinliklerde de kullanmaya özen gösteriniz.

2. Aşağıdaki paragrafta yer alan bazı kelimelerin anlamları verilmiştir. Anlamlarından hareketle kelimeleri paragraftan bulup ilgili alana yazınız.

Sağlıklı yaşamak için spor yapmak ve dengeli beslenmek çok önemli bir etken-
dir. Bu, geçici bir süreçte değil, yaşam boyu dikkat edilmesi gereken bir durumdur.
Uzmanlar tarafından düzenli ve tempolu yürüyüşün insan sağlığına olumlu etkileri
vurgulanmakta ve çok adım atmanın önemi sık sık dile getirilmektedir. Hareketli
yaşam ve doğru beslenme insanların sağlıklı bir şekilde yaş almasını sağlar.

a. Bedeni geliştirmek amacıyla belirli kurallara göre kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen hareketlerin tümü.

b. Vücut için gerekli besin maddelerini alma; tagaddi.

c. Etki eden şey; amil, faktör.

ç. Aralarında birlik olan veya belli bir düzen veya zaman içinde tekrarlanan, ilerleyen, gelişen olay ve hareketler dizisi.

3. Aşağıdaki paragrafı okuyunuz. Bu paragrafın konusunu aşağıya yazınız.

Mevsiminde sebze tüketmenin önemini insanlar o kadar iyi anladılar ki tarlalarında mevsimine uygun sebzeler ekip yetiştirdiler. Tarlası olmayanlar bile balkonlarındaki saksılara maydanoz ekip domates, biber diktiler. Onları taptaze toplayıp çıtır çıtır yemek hem çok sağlıklı hem de çok keyifliydi. Siz de mevsiminde sebzeler üretilip sağlıklı bir şekilde tüketmeye ne dersiniz?

Paragrafın konusu: _____

4. Aşağıdaki cümleleri okuyunuz. Okuduğunuz cümlelerde kullanılan düşünceyi geliştirme yollarını karşılarına yazınız.

- Fatih bu sene herkesten çok ders çalıştı.

- Çocuk 8.sınıfta tıpkı bir karınca gibi azimle çalıştı.

- Çok lezzetli olan yiyecekler genellikle zararlı.Örneğin patates kızartması,hamburger,tavuk döner...

- Vücudun sağlıklı bir şekilde gelişmesi için gerekli olan besinlerin yeterli miktarda alınıp kullanılmasına dengeli beslenme denir.

5. Aşağıdaki cümlelerde yer alan altı çizili kelime gruplarının anlamlarına yönelik tahminlerinizi yazınız. Tahminlerinizin doğruluğunu öğretmeninizle kontrol ediniz.

a. Kardeşime ergenlik döneminde hepimiz destek olduk.

b. Bilimsel çalışmalara en çok kafa yoran Bekir'di.

c. Akşama doğru şehre bir durgunluk çökmüştü.

ç. Telefon bağımlılığına karşı yaptığımız uyarılara kulak tıkiyordu.



Tema Sağlıklı Yaşıyorum Kontrol Noktası

Karekodu okutarak metni dinleyiniz.



6. a) Dinlediğiniz metne göre gelişen teknolojinin insan yaşamına olumsuz etkileri nelerdir?

- b) Obezite ile mücadele çalışmaları hangi alanları doğrudan ilgilendirir?

7. Aşağıdaki cümlelerde geçen karşılaştırma işlevli kelimelerin altını çiziniz.

- a. Selim, yoğurdu süttten daha çok seviyorum, dedi.
- b. Büyüdüğü için artık öz bakımını kendisi yapıyordu.
- c. En sevdiğim içecek ninemin köyde yaptığı ayrandır.
- ç. Ben arkadaşlarımın aksine yürümekten çok koşmayı tercih ediyorum.

8. Aşağıdaki cümlelerdeki sayıların yazımını inceleyiniz. Sayıların yazımıyla ilgili yapılan yanlışları düzelterek altlarındaki boşluklara yazınız.

- a. Okulumuzda sağlık okuryazarlığı ile ilgili seminer ve etkinlikler ondört gün sürdü.

- b. Bu seneki festivale 2.00.00 kişi katılmış

- c. Soğuk kış günlerinde annem bize hasta olmayalım diye 2'şer kivi yediriyordu.

- ç. Teyzem sağlıklı beslenme programının 2'inci haftasında güzel kilo verdi.

9. Aşağıdaki metni okuyunuz, metne uygun bir başlık yazınız.

Okuduğum ilkokulu yıllar sonra ziyarete gittim. Demir kapıdan içeriye girdiğimde anılar gözümde canlanmıştı. Teneffüslerde zilin sesiyle kendimizi bahçeye atardık. Toprak sahada hemen yerimizi alır, plastik topumuzla futbola başlardık. Kan ter içinde kalarak oynadığımız oyunlar bugün gibi aklımda. Çocukluk dünyanın en güzel şeyi.

Başlık: _____

10. a) Egzersiz yapmak neden önemlidir? Siz de düzenli egzersiz yapıyor musunuz?

- Ömür boyu düzenli egzersiz yaptığınızı düşününüz.

b) Düzenli egzersiz yapmanın sağlık açısından önemi nedir? Düşüncelerinizi anlatan bir paragraf yazınız.

- Türkçeyi doğru, güzel ve etkili kullanınız.
- Yazım kuralları ve noktalama işaretlerine dikkat ediniz.



c) Öğretmeninizin önerileriyle güçlü ve gelişmeye açık yönlerinizi belirleyiniz. Sonraki etkinliklerde güçlü yönlerinizi kullanmaya ve gelişmeye açık yönlerinizi güçlendirmeye özen gösteriniz.



KAYNAKÇA

Metin Kaynakçası

Tema Değerlendirme'de yer alan cümleler ve paragraflar komisyon tarafından yazılmıştır.

Genel Ağ Kaynakçası

<https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/okul-sagligi.html>

(Erişim Tarihi: 27.05.2024 / 12.45)

CEVAP ANAHTARI

1. a) Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.
b) Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.
c) Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.

2. a. spor
b. beslenme
c. etken
ç. süreç

3. Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.

4. • Fatih bu sene herkesten çok ders çalıştı.

karşılaştırma

- Çocuk 8.sınıfta tıpkı bir karınca gibi azimle çalıştı.

benzetme

- Çok lezzetli olan yiyecekler genellikle zararlı.Örneğin patates kızartması,hamburger,tavuk döner...

örneklendirme

- Vücudun sağlıklı bir şekilde gelişmesi için gerekli olan besinlerin yeterli miktarda alınıp kullanılmasına dengeli beslenme denir.

tanımlama

5. a. Güç sağlamak, yardımcı olmak
b. Bir iş, bir konu üzerinde çokça düşünmek
c. Sessiz, sakin duruma girmek
ç. Bir şeyi duymazlıktan gelme

6. a) Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.
b) Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.

7. a. daha
b. kadar
c. en
ç. -den çok

8. a. on dört
b. 20.000
c. ikişer
ç. 2.

9. Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.

10. a) Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.
b) Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.
c) Öğrenci yorumuna bırakılmıştır.