**Spor ve Bedenimiz Metni Cevapları Sayfa 178**

## HAZIRLIK ÇALIŞMALARI

**1.“Sağlık, varlıktan yeğdir.” atasözünü kısaca açıklayınız.**

Her şey sağlıkla mümkündür. Bunun için sağlıktan büyük zenginlik olmaz. İnsan için en büyük zenginlik sağlıktır. Sağlıklı olduğumuz zaman işlerimizi daha iyi yapar ve o işten zevk alırız. Hastalandığımızda ise hiçbir şeyden zevk almaz oluruz; zenginliğimizin bile hiçbir değer taşımadığını görürüz.

**2. Sağlıklı olmak için neler yapıyorsunuz? Açıklayınız.**

(örnek) Temizliğime dikkat ediyorum. Sağlıklı ve dengeli besleniyorum. Spor yapıyorum. Mevsime göre giyiniyorum.

**3. Sınıfa getirdiğiniz haber yazıları ve broşürlerde sağlıkla ilgili vurgulanan unsurları söyleyiniz.**

Sağlık için daha az tuz tüketmek gerekir.

Sağlıklı bir yaşam için sebze ve meyveleri mevsiminde tüketmemiz gerekir.

**Spor ve Bedenimiz Metni Cevapları Sayfa 179**

## 1. ETKİNLİK

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

**Cevap:**

**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.**

**Cevap:**

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

zinde : Canlı, diri, sağlam, dinç.

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

beden : Vücudun baş, kol ve bacak dışında kalan bölümü.

spor : 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.**

**Cevap:**

• 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.**

**Cevap:**

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

## 4. ETKİNLİK

**Okuduğunuz metnin konusunu ve ana fikrini aşağıya yazınız.**

**Cevap:**

**Metnin konusu**: Sporun faydaları

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

**Spor ve Bedenimiz Metni Cevapları Sayfa 180**

## 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 eklemleri daha esnek, kasları, kalp-dolaşım sistemleri daha güçlüdür.

**Cevap:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1- c** | **2- b** | **3- a** |

## 6. ETKİNLİK

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

**Cevap:**

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.**

**Cevap:**

(örnek)

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 beslenmek 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.

## 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.**

**Cevap:**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?**

**Cevap:**“p, ç, t, k” ünsüzleri ile bitmiştir.

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

**Cevap:**Ünlü ile başlamıştır.

**c) Bu kelimeler ek aldığında kelimenin sonundaki sesler nasıl bir değişime uğramıştır?**

**Cevap:**Sert ünsüzler yumuşak ünsüzlere dönüşmüştür.

**Spor ve Bedenimiz Metni Cevapları Sayfa 181**

## 9. ETKİNLİK

**a) Aşağıdaki cümlelerde ünsüz yumuşamasına uğrayan kelimeleri işaretleyiniz.**

**Cevap:**

•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.**

**Cevap:**

(örnek)

**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.

**Bulduğum grafik veya tabloyu kullanacağım bölüm**:

**Spor ve Bedenimiz Metni Cevapları Sayfa 182**

**b) Taslağınızdan yola çıkarak duygu ve düşüncelerinizi yazınız.**

**Cevap:**

(örnek)

**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 olmazlarındandır.

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, kolestrol ve diyabet üzerinde olumlu etkileri bulunur. Seratonin yani mutluluk hormonunu destekleyen spor sayesinde stres, kaygı bozukluğu ve depresyon gibi zihinsel rahatsızlıkların da önüne geçer.

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

**c) Yazdıklarınızı yazım kuralları ve noktalama işaretleri açısından inceledikten sonra arkadaşlarınızla paylaşınız.**

## BİR SONRAKİ DERSE HAZIRLIK

**Sevdiğiniz spor dalı hakkında bilgi toplayınız.**

(örnek)

**MASA TENİSİ**

Masa tenisi (pinpon), iki veya dört oyuncunun birbirlerine topu ileri geri olarak attığı ortasında ağ olan masanın üstünde oynanan bir oyundur.

Masa tenisi sporu için uzunluğu 274, genişliği ise 152 santimetre santimetre olan bir masa tenisi masası, çapı 40 milimetre ağırlığı 2.7 gram olan masa tenisi topu, üzeri pütürlü plastik ya da kauçuk malzeme ile kaplı tahtadan yapılmış raket gereklidir.

Masa tenisinde, raketle vurulan top, saha dışına çıkmamak kaydıyla (yere düşmemesi gerekmektedir) ağın iki yanı arasında gidip gelir. Tarafların önceden kararlaştırması koşuluyla karşılaşma üç ya da beş set  üzerinden oynanır ve oyun servisle başlatılır.

Oyuncu kendi sahasına gelen ve en fazla bir kez topa raketiyle vurup, topu rakibinin sahasına gönderir. Kurallar çerçevesinde bunu gerçekleştiremeyen oyuncunun rakibi bir sayı kazanır. Her sayıdan sonra oyunun tekrar başlayabilmesi için servis atılır. Toplam beş sayıda bir servis atan değişir.

21 sayı kazanan seti de kazanır. Ancak set sonuna doğru 20-20’lik eşitlik yakalanırsa, servis her sayıda değişir ve rakibine iki fark atan oyuncu seti kazanır. Servis atılırken oyuncular avuçları açık bir şekilde havaya attıkları topa raketle vururlar ve sadece servis atışı sırasında top kendi sahasında bir kez zıplayıp rakip sahaya gitmelidir.

**Kaynak:** <http://www.viralspor.com/masa-tenisi-nasil-oynanir-masa-tenisi-kurallari-nelerdir/>