

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΡΑΤΙΚΑ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΑ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ

**ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΝΙΑΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2015-2016**

Μάθημα: Τουρκικά Επίπεδο: Ε4 Διάρκεια: 2.30 ώρες Ημερομηνία: 27 Μαΐου 2016

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΠΕΝΤΕ (5) ΣΕΛΙΔΕΣ
ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΓΡΑΦΟΥΝ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ**

ΒİRİNCİ BÖLÜM: YAZMA

30 PUAN

1. Lütfen aşağıdaki konuyu anlatarak aşağı yukarı 100-120 kelimelik bir kompozisyon yazınız. **15 puan**

Bu yıl doğum gününüzde neler yaptığınızı veya yapacağınızı anlatınız.

2. Lütfen bu soruya cevap vererek aşağı yukarı 100-120 kelimelik bir kompozisyon yazınız. **15 puan**

Her mevsimin kendine göre güzelliği var. Sizce en güzel mevsim hangisidir? Seçtiğiniz mevsimde neler yaparsınız?

İKİNCİ BÖLÜM: OKUMA ANLAMA

30 PUAN

BİRİNCİ METİN:

15 puan

Soğuk ve kapalı havalarda mevsimsel depresyona dikkat!

Sonbahar ve kış aylarında başlayan, ilkbahar ve yaz dönemlerinde sona eren depresyon ataklarına mevsimsel özellikli depresyon ismi verilir. En yoğun rastlandığı aylar aralık, ocak ve şubat aylarıdır. Böyle birisinde kış aylarında ve özellikle kapalı havalarda uykuya eğilim, halsizlik, iştah artışı, özellikle karbonhidrat içeren unlu ve şekerli gıda tüketiminde fazlalaşma görülür. Bunun dışında çabuk sinirlenme ve buna bağlı olarak ilişkilerde çatışmalar yaşanmaya başlar. Kişi giderek kendisini kötü hisseder. Sosyal alanlardan uzaklaşıp içine kapanır.

Mevsimsel depresyon sadece insanlara özgü bir sorun değildir. Doğadaki birçok hayvanda mevsim geçişlerinde fiziksel ve ruhsal değişimler gözlenir. Mevsimsel depresyonda olduğunu erken fark eden birisi gerekli önlemleri aldığı takdirde ağır bir rahatsızlıktan kendisini koruyabilir. Aksi durumda aşırı halsizlik, anlamsızlık, güvensizlik ve tükenmişlik gibi duygulara sebep olacaktır. Fiziksel olarak ise şişmanlama, tansiyon ve şeker hastalığına eğilim yaratabilir.

İnsan beyininde ışıktan etkilenecek ritmi düzenleyen suprachiasmatic nucleus isimli bir bölge vardır. Bu bölgenin uyarılması sonucunda vücutta melatonin hormonu artar ve uykunun başlatılmasını neden olur. Melatonin sentezi normalde geceleri artarken, gündüzleri güneş ışığının etkisiyle azalır. Bazı kişilerde kışın ve kapalı havalarda melatonin hormonu fazlaca üretilir. Sonuç olarak da depresyona eğilim başlar. Güneş ışığından yeterince faydalanmama sonucunda mutluluk hormonu olan serotonin yapımı da çok azalır.

(www.milliyet.com)

A. Aşağıdaki cümleler doğru ise “D” yanlış ise “Y” yazınız.

5x2=10 puan

	Doğru	Yanlış
1. Soğuk ve kapalı havalarda mevsimsel depresyona dikkat etmeliyiz.		
2. Depresyon bulunan insanların iştahları kapanır.		
3. Mevsimsel depresyon hem insanlarda hem de hayvanlarda gözlenir.		
4. Depresyon yüzünden hastalıklar ortaya çıkabilir.		
5. Vücut ritmi güneş ışığı ve mevsime göre değişmez.		

B. Aşağıdaki kelimeleri eş anlamlıları ile eşleştiriniz.

5x1=5 puan

- | | |
|---------------|--------------|
| 1. depresyon | a. problem |
| 2. vücut | b. netice |
| 3. sonuç | c. bunalım |
| 4. sinirlenme | d. beden |
| 5. sorun | e. öfkelenme |

İKİNCİ METİN:

15 puan

Yeni yılda bu hedefleri herkes koymalı!

A Yoğun iş hayatı dolayısıyla vücudun fiziksel ve zihinsel olarak yeterince dinlenememesi, monoton ve değişime kapalı bir yaşam tarzı benimsenmesi gibi nedenlerle ortaya çıkan tükenmişlik hissi ve kaygı bozuklukları, günümüzde pek çok kişinin muzdarip olduğu bir sağlık problemidir. Yeni yıl ile birlikte yepyeni başlangıçlar yapabilmek için sizi mutsuz eden durumlardan uzak kalmayı ve bu durumla başa çıkabilmeyi öğrenmelisiniz.

B 2015'in son günlerini yaşarken, yeni yıl için çeşitli planlar yapılır. Psikiyatri Uzm. Dr. Orhan Karaca yeni yılda yapacağınız planlar için önerilerde bulunudu... Bu hedefleri herkes koymalı!

C Büyük hedefler yerine kararlı ama doğru hedefler belirleyin: Kişilerin yüksek ve ulaşılması güç hedefler yerine daha ulaşılabilir hedefler koymaları, Tükenmişlik Sendromu'nu önleme konusunda önemli bir adımdır. Kişinin yaşadığı sorunda kendi payını değerlendirirken objektif olması, yaşadığı tükenmişlik sürecini aşmasına yardımcı olur.

D

Yılın son günlerine geldiğimizde, hepimiz geride bıraktığımız yılın genel bir muhasebesini yaparız... Aile bağlarımız, ilişkilerimiz, iş yaşantımız, sosyal hayatımız, bir önceki yıl ki hedeflerimiz ve yıl sonunda elde ettiğimiz başarılarla elde edemediklerimizi değerlendirdiğimiz bu dönem kaygılarımızdan uzaklaşmak için de en iyi süreçlerden biri olabilir.

A. Paragrafları, anlamlı bir metin olacak şekilde sıralayınız.

4x2.25=9 puan

1. Paragraf:	
2. Paragraf:	
3. Paragraf:	
4. Paragraf:	

B. Seçeneklerden var olanları (V), yok olanları (Y) ile işaretleyiniz.

4x1.5=6 puan

	Var	Yok
1. Yılın son günlerinde hedeflerimizi belirlemeliyiz.		
2. Geride bıraktığımız yılın genel bir muhasebesini yaparız.		
3. Yapamadığımız şeylerden pişman olmalıyız.		
4. Doğru hedefler belirlemek en önemlisi.		

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: DİL KULLANILIMI

40 PUAN

A. . Boşlukları doğru seçenikle tamamlayınız.

5x1=5 puan

kalmak / sakince / seyrettirir / duymaya / seçilmiş

Televizyon daha ilk aylardan çocukların ilgisini çeker. Birkaç aylık bebekler bile bu renkli, hareketli ve sesli görüntüyle ilgilenirler, takip edebilirler. Bebekler büyürken özellikle müziğe ilgi 1. _____ başlarlar. Televizyonda söz ve görüntü bir aradadır, bunun için de çocukları çok kolay etkiler. İyi 2. _____ programlar çocukların bilgisini, hayal gücünü artırabilir. İlk yıllarda özellikle reklamlar, bebekleri ve çocukları etkiler. Bu dönemde fazla televizyon 3. _____ çocukların televizyon alışkanlıklarını da geliştirir. Özellikle de çocuğa rahat yemek yedirmek veya onun 4. _____ oturmasını sağlamak için anneler, bakıcılar çocuğa televizyon 5. _____. Bu tür yaklaşımlar çocukların okul yıllarında da televizyon izleme alışkanlığının gelişmesine yol açar.

E. Metindeki boşluklara uyan doğru seçeneği işaretleyiniz.**10x1=10 puan**

Babam bana yıllarca çalışma hayatının insanlar üzerindeki etkisini ve para kazanmanın zorluklarını 1. _____ . Annem ise her fırsatta iş yerinin bir "cadı kazanı" olduğunu söyleyip ileride yaşayacağım sorunlarla beni hazırlamaya çalıştı.

Üç ay önce üniversiteyi bitirdim. Artık öğrenci 2. _____ sorumluluklarımın giderek artacağını hissediyorum. Hayat benim için şimdi biraz daha zor. Bunun anlamı şu: Artık öğrenci kimliği taşıyamadığım için metroda ya da sinemada tam bilet almak zorunda kalıyorum. Alışveriş yaparken "Bunu almak istiyorum, ama çok pahalı. Öğrenci indirimi yapar mısınız?" diye soramıyorum. Üstelik tüm okul hayatım boyunca babamın 3. _____ harçlığı bundan sonra 4. _____ çalışıp para kazanmam gerekiyor. Bu yüzden hemen bir iş bulmalıyım.

Bir gün gazetede gördüğüm bu ilan hayatımı 5. _____. Öz geçmişimi yazıp verilen numaraya faksladım. İş deneyimim 6. _____ kabul edileceğime hiç ihtimal vermedim, ama "En azından denemiş olurum. Ne kaybedeceğim ki!" diye düşündüm. Gelişmeler hiç de beklediğim gibi olmadı. Başvurum birkaç hafta içinde şirket tarafından 7. _____. Buna çok 8. _____ ve nerede 9. _____ soran herkese aynı cevabı verdim: "Cadı kazanında çalışacağım."

Bütün bunlara rağmen, iş arkadaşlarımla iyi geçineceğime, bu benim ilk işim olacağı için onlardan çok şey 10. _____ inanmak istedim.

- | | | |
|-------------------------|--------------------|------------------|
| 1. a) anlatıverdi | b) anlatakaldı | c) anlatabildi |
| 2. a) olmadığım için | b) olmadığımda | c) olunca |
| 3. a) verilen | b) veren | c) verdiği |
| 4. a) alamayacağım için | b) alırken | c) alacağımdan |
| 5. a) değişti | b) değiştirdi | c) değişirdi |
| 6. a) olduğu için | b) olduğu zaman | c) olmadığı için |
| 7. a) kabul edindi | b) kabul etti | c) kabul edildi |
| 8. a) sevildim | b) sevindim | c) seviştim |
| 9. a) çalışacağımı | b) çalışmayacağımı | c) çalışacağıma |
| 10. a) öğreneceğimi | b) öğreneceğim | c) öğreneceğime |

F. Aşağıdaki kelimeleri düzgün sıraya koyarak cümleler kurunuz.**5x1=5 puan**

- ona / telefon / doktor / edeli / kafasında / bu / döne kaldı / etti / düşünce /
- daha / bol / yapmakta / öğrenmek / pratik / dili / iyi / bol / var / için / yarar /
- bana / sonra / Bey / dedi / raporu / masama / müdür / bırakın / hazırladıktan /
- ve / çocuklarını / anne / iyi / babalar / isterler / yetiştirmeyi /
- senden / sebep / uzaklaşmasına / oluyor / davranışların / herkesin / saygısızca /

Başarılar dileriz!