

**ΤΕΛΙΚΕΣ ΕΝΙΑΙΕΣ ΓΡΑΠΤΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ
ΣΧΟΛΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ 2021-2022**

Μάθημα: Τουρκικά Επίπεδο: Ε6 Ενήλικες Διάρκεια: 2.30 ώρες Ημερομηνία: 7 Ιουνίου 2022

**ΤΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ ΔΟΚΙΜΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΕΠΤΑ (7) ΣΕΛΙΔΕΣ
ΟΛΕΣ ΟΙ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΝΑ ΓΡΑΦΟΥΝ ΣΤΟ ΤΕΤΡΑΔΙΟ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ
ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΝΑ ΣΗΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΕΡΩΤΗΣΗΣ**

BİRİNCİ BÖLÜM: YAZMA

35 PUAN

Lütfen aşağıdaki konulardan birini seçerek aşağı yukarı 220–250 kelimelik bir kompozisyon yazın:

1. İnsan hayatı ve çevre eskiden nasıldı, şimdi nasıl? Neler değişti? Açıklayın.
2. «İnsan yaşamının her dönemi (çocukluk, gençlik, yaşlılık) güzeldir; önemli olan insanın bu güzelliklerin farkına varmasıdır». Bu görüşle ilgili düşünceleriniz nedir? Açıklayın.

İKİNCİ BÖLÜM: OKUMA ANLAMA

35 PUAN

BİRİNCİ METİN

13 puan

Lütfen aşağıdaki metni okuyup ona göre alıştırmaları yapın.

SICAK ÇARPMASI



Sıcak bir çevre içinde yaşamak, özellikle çalışmak zorunda olanlarda vücut ısısı ancak terleme yoluyla kaybedilir. Terleme mekanizmasının bozularak terleme faaliyetinin durması halinde yüksek ateşle seyreden bir koma meydana çıkar.

Sıcak çarpması veya güneş çarpması, en sık olarak önceden kronik bir hastalığı olan yaşlılarda ortaya çıkar. Özellikle damar sertliği ve kalp yetmezliği olan hastalarda kolaylıkla oluşabilir. Sıcaklık artışı, sıcak havanın herhangi bir zamanında gelişebilir. Bunun için doğrudan güneşe maruz kalınması gerekli değildir. Sıcak çarpması ılıman iklimde, sürekli sıcak dalgalarında, 32,2°C veya daha yüksek ısılarda artma gösterir. Yüksek nem (%60-75), güneş çarpması için baş faktördür.

Sıcak çarpmasının birkaç uyarıcı belirtici olabilir. Şuur kaybı ilk bulgu olarak ortaya çıkabilir. Baş ağrısı, baş dönmesi, baygınlık, karın ağrısı, şuur bulanıklığı ve sık soluma diğer hastaların şikayetleri arasındadır.

Daha ağır vakalarda sayıklama, yüksek ateş ve ileri derecede halsizlik bulgularıyla beraber gelişebilir. Vücut ısısı 41,1°C'den daha fazladır ve bu tehlikeli bir durumun işaretidir. Cilt sıcak ve kurudur, terleme yoktur, nabız artmıştır. Kan basıncı yükselmiş olabilir. Kaslar gevşektir, refleksler zayıflamıştır. Durumun ağırlığına göre uyuşukluktan komaya kadar giden bilinç değişiklikleri vardır. Karaciğer zedelenmesi sık rastlanan bir bulgudur. Böbrek yetmezliği de sıcak çarpmasının sıkça görünen bir komplikasyonudur.

Sıcak çarpmasında tedavi acil yaklaşımları gerektirir. Zaman en önemli faktördür. Hasta, yeterli hava akımı olan serin bir yere alınmalı ve üzerindeki çıkarılmalıdır. Ayrıca dıştan ısı kaybının temini için en etkili yaklaşım, hastayı buzlu su banyosuna daldırmaktır. Fakat bu sırada hastanın vücut ısısı sık sık kontrol edilmelidir. Buzlu banyo temin edilemediği takdirde hastanın bir vantilatör altında soğuk, ıslak havlularla örtülmesi faydalı olabilir. Banyodan sonra cilde masaj uygulanması da büyük ölçüde rahatlatılabilir.

A. Sıcak çarpması

4 puan

- karaciğer ve böbreklere de kesin etki eder.
- en çok gençlerde ortaya çıkar.
- şuurun yitirilmesine neden olabilir.

B. Hangisi sıcak çarpmasının ilk belirtilerinden biri değildir?

4 puan

- Bayılma
- Karaciğer ve böbrek rahatsızlıkları
- Bilinç kaybı

C. Sıcak çarpmasının tedavisinde aşağıdakilerden hangisinin acil olarak yapılması gerekmez.

5 puan

- Cilde masaj uygulanması
- Hastanın serin bir yere alınması
- Banyo suyuna buz konması

Lütfen aşağıdaki metni okuyup ona göre alıştırmaları yapın.

Kilo Verme Yolunda



a) Diyet yaparken kahvaltı, öğle veya akşam yemeğini atlamak pek çok kişinin uyguladığı bir yöntemdir. Ne var ki bir öğünü atlamak bir sonraki öğünde ya da ara öğünde normalden çok daha fazla miktarda yemek tüketilmesine neden olabilir. Bu nedenle her öğün düşük kalorili ve tok tutan yiyecekler tercih edilmeli. Bunun yanında yemek yeme saatinin kısıtlanması da gereksiz. Kahvaltı, öğle veya

akşam yemeği saatlerinde değişiklik yapılabilir. Gün içinde alınan toplam kalori, belirli bir miktarı geçmedikçe saat kaçta yemek yendiğinin bir önemi yok. Sağlıklı ve düşük kalorili yiyecekler tercih edildiği sürece yatmadan iki saat öncesine kadar yemek yenilebilir. Bu noktada problem şu; genelde geç vakit atıştırılan yiyecekler kuruyemiş, cips gibi yüksek kalorili yiyecekler oluyor. Bunlar yerine evde hazırlanan sağlıklı ve düşük kalorili kuru meyve cipsleri tercih edilebilir. Evde uğraşmak istemeyenler için neyse ki bazı marketler de bu ürünleri satıyor. Ayrıca kilo vermek isteyenlerin, gün içinde aldıkları kaloringin çoğunu vücudun daha aktif çalıştığı gündüz saatlerinde almalarında da fayda var.

b) Kilo vermeye karar verdiğinizde ilk sloganınız "Sabır" olmalı. Herkesin kilosu, yaşı ve metabolizması farklı. Bu nedenle herkes aynı diyeti uygulasa ve aynı şekilde spor yapsa da aynı süre içerisinde aynı miktarda kiloyu vermez. Daha yavaş kilo veren bir kişi, daha hızlı kilo veren birini gördüğünde umutsuzluğa kapılabilir. Hızlı bir şekilde kilolardan kurtulmak isteyebilirsiniz oysaki önemli olan hızlı ve çok kilo vermek değil, sağlıklı bir şekilde zayıflamak. Sabırsızlığın, kilo verme yolundaki en büyük düşman olduğu unutulmamalı.

c) Kilo vermeye çalışırken, birçok insanın yaptığı en büyük hatalardan bir diğeri, yiyeceklerin sadece kalori değerine bakıp ne kadar besleyici olduklarını dikkate almamak. Diyet yaparken çoğunlukla düşük kalorili gıdalar tüketilse de tek tip beslenmeyle sağlıklı kilo vermek mümkün değil. Bu nedenle her öğünde, tüketilenlerin besleyici olması, yani vücudun ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde gerekli vitamin ve mineralleri içermesi metabolizmanın sağlıklı çalışması için şart. Vitamin ve mineraller haricinde vücudun protein ve kalsiyumlara da ihtiyacı olduğu unutulmamalı. Süt ve süt ürünlerinin kilo vermeye engel olduğu inancı uzmanlar tarafından kabul edilmemesine rağmen bazı diyet programlarında bu ürünlere yer verilmez. Ancak bu ürünlerden uzak durmak, vücudu gerekli olan proteinler ve kalsiyumdan da mahrum bırakmak demek.

d) İyi bir diyet ve egzersiz programı ve tüm bu bilgiler ile sabırlı bir şekilde yapılan diyetler mutlaka sonuç verecektir. Mademki kilo vermeye karar verdiniz, pes etmeden hedefinize ulaşana kadar devam etmelisiniz.

e) Yaz aylarının yaklaşmasıyla fazla kilolardan kurtulma derdi başladı. Artık yediklerimize daha çok dikkat etmeye ve kalori miktarı hesaplamaya başladık. Ne var ki her sene bu zamanlarda yüksek bir motivasyonla başlanan diyetler, genelde hayal kırıklığıyla son buluyor. Kilo vermek isteyenler, yaptıkları hatalar nedeniyle ya kilo vermekte zorlanıyor ya da kilo vermekten vazgeçiyorlar. Özellikle kilo verme döneminde

doğru bilinen yanlışlar kişinin zayıflamasını engelleyebiliyor. Uzmanlar, kilo vermek isteyen kişiler için doğru bilinen yanlışlar konusunda uyardı. İşte sağlıklı ve doğru bir şekilde kilo vermek için ipuçları:

f Son olarak, diyet yaparken tokluk hissi yarattığı ve metabolizmayı hızlandırdığı için su içmenin çok önemli bir yere sahip olduğu bir gerçek. Susamayı beklemeden, yemek sırasında, öncesinde ve sonrasında su içmelisiniz. Ancak düşünöldüğü gibi tek başına su içilerek zayıflamak ne yazık ki mümkün değil. Eğer yeterli ve dengeli beslenilmiyor, günlük ihtiyaçtan daha fazla kalori alımı yapılıyor ve yeterince hareket edilmiyorsa içilen su kilo vermeye yardımcı olmaz.

A. Metnin karışık olarak verilen paragraflarını sıralayın.

12 puan

1. Paragraf	
2. Paragraf	
3. Paragraf	
4. Paragraf	
5. Paragraf	
6. Paragraf	

B. a. Diyet yaparken yemek yeme saatleriyle ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

5 puan

a.	Yatmadan hemen önce düşük kalorili olduğu sürece yemek yenilebilir.	
b.	Gün içinde alınacak kalori miktarı öğünlere eşit olarak bölünmelidir.	
c.	Kahvaltı, öğle ve akşam yemeğinin her gün aynı saatte yenmesi zorunlu değildir.	

b. Aynı diyeti ve egzersiz programını uygulayan iki kişi neden aynı miktarda kilo vermez?

5 puan

a.	Farklı metabolizmaları olduğu için	
b.	Farklı saatlerde yemek yedikleri için	
c.	Farklı vitaminleri aldıkları için	

A. Aşağıdaki boşlukları uygun kelimelerle doldurun. Kelimelerden biri kullanılmayacaktır.

5 puan

öğretirsek / dediği / gereken / ürettiklerini / kurtarma / yaşadığı



Eğitim, yani insanoğlunun toplumda belli bir yer edinebilmesi için _____(1) bilgi, beceri ve anlayışı kazandırma eylemi, insana ve onun geleceğine yapılan en büyük yatırımdır. Eğitim bireysel gelişmeyi sağlayan sosyal bir süreçtir, bir insanı sosyalleştirir, ona toplumda bir yer sağlar. Eğitim sayesinde insanlar üretici olurlar.

Üretime katılan insan sadece kendisi için üretmez, içinde _____(2) toplum için de üretir. Bu sayede eğitilmiş bir insan hem kendisine hem de içinde yaşadığı topluma faydalı olmuş olur. Atalarımız at ölür eyeri kalır, insan ölür eseri kalır, diye boşuna dememişler. Yani, insan hayvandan ayıran nokta _____(3) sonraki nesillere bırakmasıdır. Bu da ancak eğitim sayesinde olur. Çinli ozanın _____(4) gibi birine bir balık vererek karnını doyurmak bir seferlik bir yardımdır. Oysa ona balık tutmayı öğretmek, onu bir ömür boyu açlıktan kurtarmak, geleceğini garanti altına almak demektir. Eğer balık tutmayı bir ulusa _____(5), bu kez de bir ulusun geleceği garanti altına alınmış olur. İnsanlar eğitimin önemini kavramalı ve ona gereken gereği vermelidir. Aynı şekilde devletler de... Çünkü eğitim gelecekte var olabilmek için gereken altın anahtardır.

B. Uygun seçeneği işaretleyin.

10 puan

1. Aşağıdaki cümlelerin hangisi anlamca olumludur?

- Beni hiç aramadın ki. ..
- Aradıklarınız burada yok.
- Ben seni hiç düşünmez miyim?
- Seni üzen şey, onun gelmemesiydi.

2. Aşağıdaki cümlelerin hangisi anlamca olumsuzdur?

- a. Aslında hiç de şansımız yok değildi.
- b. Ev almayı istemiyor değildi.
- c. Düne kadar onu görmüş değildi.
- d. Güzel şeylerden hoşlanmayan biri değildi.

3. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde bir anlatım bozukluğu vardır?

- a. Genellikle kitap okuyarak vaktimi geçiriyorum.
- b. Arkadaşlarımızın sorununa sahip çıkarak desteklemeliyiz.
- c. Bu yıl,tatilimi İstanbul'da geçirmek istiyorum.
- d. Orada, eski arkadaşlarımla görüşeceğim.

4. Aşağıdaki cümlelerden hangisi yüklemine göre ötekilerden farklıdır?

- a. Bir insanı en çok mutlu eden şey, birinin onu saygıyla dinlemesidir.
- b. Her alanda başarılı olmanın birinci şartı dikkattir.
- c. İyi bir öğrenci olabilirsek çevremizdeki herkes iyi bir öğretmen olacaktır.
- d. Kuru dallardaki estetik güzellik ne yaz ne de kış ağacında vardır.

5. Aşağıdaki cümlelerden hangisinin öznesi gizlidir?

- a. Birkaç dakika sancılar içinde bekledikten sonra doktor içeri girdi.
- b. Kendine geldiği zaman sofrada yemek yiyen bütün insanların gittiğini fark etti.
- c. Arkadaşı arabanın penceresinden son bir veda işareti bile yapmadan gitmişti.
- d. Tren onu götürmüş, bütün gece Ren'in geniş ovalarında gezdirmişti.

C. Altı çizili deyimleri eş anlamlılarıyla eşleştirin.

10 puan

- 1. Köy aynı, insanlar aynı, eski hamam eski tas.
- 2. O deferi kapadık biz, artık soru sormayın.
- 3. Durup dururken bir tokat attı arkadaşına..
- 4. Adamı her sabah ite kaka işe götürüyoruz.
- 5. Çabuk toz olun buradan.

- a. Birden bire, ansızın
- b. Ortadan kaybolmak
- c. Hiçbir şey değişmemiş
- d. Zorla, güçlkle
- e. İlgiyi kesmek

D. Aşağıdaki boşlukları uygun kelimelerle doldurun. Kelimelerden biri kullanılmayacaktır.

5 puan

düzei/ tebriklerini / sanki / duyarlı / değerlerimizin / yanıtının



Ayşe ve Dilek,

En son ne zaman bir arkadaşıma mektup yazdım hatırlamıyorum. Elime kalemlle kâğıdımı alıp odamın en aydınlık köşesine geçip bir yandan mektup yazarken bir yandan da çayımı yudumladığımı... Bir başkadır kelimeleri mektup sayfalarına dökmenin zevki ve bir başkadır o kâğıt kokusunun karşı tarafa bıraktığı anlam. _____(1) oradaymış gibi hissedersin, başlarsın uzun uzun yazmaya. Bir şey daha yazayım derken bir de bakarsın kelimeler sayfanın en sonuna sıkışmış; ama yine de yazmaya devam edersin.

Kırtasiyeden özenle aldığın en cicili bicili zarfa koyarsın mektubunu, bir an önce _____(2) gelmesi için koşa koşa gidersin postaneye... Bir süre sonra cevabı gelir mektubunun, içindeki coşkuyu gizleyemezsin hiç kimseden. Zarfı açarken parmakların titrer. Bir solukta okuyuverirsin sonra bir daha... bir daha...

21. yüzyılı basamak basamak çıktığımız bugünlerde bazı _____(3) de geri geri gittiğini düşünüyorum. Teknoloji, kolaylıklar zamanı derken dostluklarımızı kaybediyoruz. İnsanlarımız artık dertlerini, duygularını, _____(4) İnternetle iletmeye çalışıyorlar. Bayramlarda ve yeni yılda gönderilen kartpostalların yerini elektronik kartlar almış. Belki bu yollarla da dostlarımıza olan görevlerimizi yine yerine getiriyoruz; ama değişen şartlar biraz da bizleri tembelleştirmiş. Artık o eski heyecanı duyamıyoruz dostlarımıza karşı.

Asla ve asla teknolojinin karşısında değil, yanındayım. Rica ediyorum, insanlarımız biraz daha _____(5) olsunlar. Ellerinden geldiğince daha sıkı bağlarla dostlarına bağlansınlar. Bu dostluklar silinebilir elektronik posta kutularında değil, kalplerde yaşasın.

Sevgiyle kalın

Başarılar dileriz!