

Sağlık için

Şüphesiz mutlu bir hayatın ilk şartı sağlıklı olmak. Doğru beslenip gerekli fiziksel **aktiviteleri** yaparak sağlıklı olmak mümkün. Bunun yanında sağlıklı fakat mutsuz pek çok insan var. Bu da bize gösteriyor ki mutluluğu ancak hem **beden** sağlığınıza hem de ruh sağlığınıza dikkat ederek yakalayabiliriz. Ruh sağlığımızı korumak için öncelikle stresten uzak durmamız gerekiyor. Sorunları büyütmeden onları çözmeye çalışmak gerekiyor. Ayrıca kendimizi sorumluluklarımızın altında ezmeden yaşamak çok önemli. Kendimize vakit ayırmamız gerek. Hobilerimize, yakın çevremize, sosyal hayatımıza yeterli zaman ayırarak dengeli bir yaşam sürmemiz mümkün.

A. Aşağıdaki sorulara cevap veriniz.**(5 x 2 = 10 puan)**

1. Sağlıklı olmak nasıl mümkün olabilir?

2. Mutluluğu nasıl yakalayabiliriz?

3. Ruh sağlığımızı korumak için neler yapmamız gerekiyor?

4. Dengeli bir yaşam sürmek için neler yapmamız gerekiyor?

5. Metinde koyu renk yazılmış kelimelerin birer eş anlamlısı yazınız.

beden = _____ aktivite = _____

İKİNCİ METİN**İş yerinde başarı**

Size iş yerinde başarılı olmanın sırlarını açıklıyorum: İş yerinde öncelikle patronunuzun sempatisini kazanmak zorundasınız. Bunun için işe patrandan erken gitmeli, işten ondan daha geç çıkmalısınız. Kılık kıyafetinize dikkat etmeli, fazla dikkat çekici ya da silik görünmemelisiniz. Patronun odasına ara sıra kahve götürmek de çok işe yarayabilir tabii. Bunun dışında, ofiste uygun bir yüz ifadenizin olması da çok önemli.

Bu ifade ne çok güleç, ne de mutsuz olmalı. Gergin ve ciddi bir yüz en iyisidir. Böylece, herkes sizin önemli bir iş üzerinde çalıştığınızı düşünür. Zaten iş yerinde başarının anahtarı nasıl olduğunuz değil, nasıl görüldüğünüzdür. Yani çalışıyor görünmek, çalışmaktan daha önemlidir. Gün içinde oda oda gezerek arkadaşlarınızla sohbet edebilir ya da kafeteryada oturabilirsiniz, ancak tüm bunları yaparken elinizde bir dosya bulundurmanız gereklidir. Çalışma masanızın da dosya ve kağıtlarla dolu olması gerekir ki, herkes sizi çalışkan bir eleman olarak bilsin. Bir de toplantı meselesi var tabii. Elbette bu



kadar iyi bir imajla toplantıya geç kalmak olmaz. Ayrıca konuşmalar sırasında sürekli not almanız da çok iyi olur. Merak etmeyin not almak için her şeyi dikkatlice dinlemenize gerek yok. Birkaç cümle yazdıktan sonra alışveriş listesi yapabilir veya karikatür çizebilirsiniz!

Bu küçük sırlar sayesinde patronun gözüne girebilir ve iş yerinde başarıyı yakalayabilirsiniz.

B. Aşağıdaki cümlelerin doğru olup olmadığını işaretleyiniz.

(5 x 2 = 10 puan)

	Doğru	Yanlış
1. İş yerinden en geç siz ayrılmalısınız.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. İş ortamında sade giyinmelisiniz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. İş yerinde ne çok güler yüzlü ne de çok asık suratlı olmalısınız.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Kafeteryadayken bile dosyalarınız yanınızda olmalı.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Toplantılarda sürekli not tutmalısınız.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÜÇÜNCÜ METİN

Adile Naşit



Sinemamızın en ünlü kadın oyuncularından olan Adile Naşit 17 Haziran 1930'da İstanbul'da doğdu. Annesi ve babası tiyatrocuydu. 14 yaşındayken babasını kaybetti ve bunun üzerine öğrenimi yarım bırakarak İstanbul Şehir Tiyatrosu, Çocuk Tiyatrosuna girdi. Kendisi farklı tiyatrolarda farklı oyunlarla sahneye çıktı. 1950'de kendisi gibi tiyatrocuyu olan Ziya Keskiner ile evlendi. 1954 yılında, daha önce de çalıştığı Muammer Karaca Tiyatrosu'na döndü. Eşi ve erkek kardeşi Selim Nasil Özcan ile birlikte bu tiyatrodaki sahneye çıktı.

Adile Naşit sinema sanatçısı kimliğini 1970'li yıllarda kazanmaya başladı. 'İşte hayat' filmindeki rolüyle 1976 yılında Antalya Altın Portakal Film Festivali'nde en iyi kadın oyuncu ödülünü kazandı. 1981 yılında TRT televizyonunda 'Uykudan Önce' adlı programıyla bütün çocukların masalcı teyzesi oldu. Basit, saf ve iyi kalpli kadın tiplerini büyük başarıyla canlandırdı.



Adile Naşit 11 Aralık 1987'de İstanbul'da hayata veda etti.

C. Metne göre doğru cevabı işaretleyiniz.

(2 x 3 = 6 puan)

1954 yılında

- Evlendi.
- Sahneye çıkmaya başladı.
- Eski tiyatrosuna döndü.

1970'li yıllarda

- Ödül kazandı.

Sinema'ya geçti.

TRT'de program yapmaya başladı.

Geç 1980'li yıllarda

Televizyonda çalışmaya başladı.

Çocukların masalcı teyzesi oldu.

Vefat etti.

D. Okuduğunuz metne göre aşağıdaki cümleleri doldurunuz.

(2 x 2 = 4 puan)

1. Adile Naşit çocuklar tarafından _____ olarak bilinir.

2. Ziya Keskiner, Adile Naşit gibi _____ .

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: DİL KULLANIMI

(40 PUAN)

A. Aşağıdaki cümleleri uygun şekilde eşleştiriniz.

(5 x 1 = 5 puan)

1. Bu aralar çok fazla çalıştığım için

a. özür dilerim.

2. Yanlış bir şey yaptıysam

b. adamı tanıyor musun?

3. Esmâ'nın giydiği

c. bunu kabul ederdim.

4. Az önce gelen

d. hiç dinlenemiyorum.

5. Yanlış bir şey yapsaydım

e. elbise çok güzel!

1. _____ 2. _____ 3. _____ 4. _____ 5. _____

B. Aşağıdaki cümleler doğru ise D yanlış ise Y yazınız.

(5 x 1 = 5 puan)

1. Çiçekler dede tarafından suladı.

2. Oturduğum ev buralara çok uzak.

3. Seni her gördüğüm zaman çok mutlu olurum.

4. Ben bir an önce eve gitmem gerekiyor.

5. Ev ödevini yapmadan sakın dışarı çıkma!

C. Aşağıdaki boşlukları için doğru seçeneği seçiniz.

(5 x 2 = 10 puan)

Dün gece başım (1) _____ hiç (2) _____. Ancak sabaha karşı uyuyabildim, ama ertesi gün zorla kalktım çünkü midem de bulanmaya başladı. Kocam beni bu halde görünce 'Aşkım, sen iyi değilsin. Hemen doktora (3) _____' dedi. Kocam'ın (4) _____ şeyi yaptım ve doktora gittim. Doktor kan tahlillerime (5) _____, bana 'Tebrikler! Bebeğiniz oluyor' dedi.

1. a) döndüğü zaman b) döndüğünde c) döndüğü için
2. a) uyuyamadım b) uyuyabildim c) uyuyamayacağım
3. a) gitmen gerekiyor b) gitmem gerekiyor c) gitmemiz gerekiyor
4. a) diyen b) dediğini c) dediği
5. a) bakmadan b) baktıktan sonra c) baktığından

D. Gördüğünüz resimleri uygun cümleyle eşleştiriniz.

(5 x 1 = 5 puan)

1)



2)



3)



4)



5)



a) Buz dolabı alırken hacim ve boyutları bilmeniz son derece önemli.	
b) Başak burcu olanlar aşk konusunda zor güvenen ve seçici davranan insanlardır.	
c) Gerçek hayattta nasıl davranıyorsak İnternet ortamında da öyle davranmalıyız	
d) Alın teriyle kazanılan paranın kıymetini çok iyi bilinmesi gerekir.	
e) Sağlıklı bir yaşam için abur cubur yiyeceklerden uzak durun.	

E. Aşağıdaki kelimeleri sıraya getirerek uygun cümleler kurunuz.

(2 x 5 = 10 puan)

1. temizlendi / bütün / belediye işçileri / sokaklar / tarafından

2. götürmem lazım / okuduğum / geri / kütüphaneye / kitapları

3. miyim / televizyonu / istediğim / peşin / ödeyebilir / almak

4. bahçemiz / çok / yağmur / güzel / kokuyor / yağdıktan sonra

5. olmadığı / bu / alamayacağım / param / satın / için / arabayı / yeterli

Başarılar dileriz!