

YEDİ İKLİM TÜRKÇE



YUNUS EMRE ENSTİTÜSÜ
TÜRKÇE ÖĞRETİM SETİ
DERS KİTABI

Seviye **C1**

C1
İÇİNDEKİLER

1	Spor	9-34
SPOR	A) Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü: Olimpiyatlar	10
	B) Spor Çeşitleri	20
	C) Sağlıklı Yaşam İçin Spor	26





2	Değişen Dünya	35-54
DEĞİŞEN DÜNYA	A) Dünden Bugüne	36
	B) Neredeyim?	43
	C) Yakın Gelecek	49

3	Kelimelerin Büyülü Dünyası	55-72
KELİMELEİN BÜYÜLÜ DÜNYASI	A) Sözlerin Gizemi	56
	B) Sazın ve Sözün Ustaları	61
	C) Hayalden Mecaza	66

4	Canlılar Âlemi	73-92
CANLILAR ÂLEMİ	A) Hayvanlar	74
	B) Bitkiler	81
	C) Modern Hayat ve Canlılar Âlemi	86

YEDİ İKLİM TÜRKÇE

 Dinleme	 Okuma	 Konuşma	 Yazma
• Olimpiyat Oyunlarında Yaşanmış İlginç Olaylar	• Olimpiyatların Öyküsü	• Benim Şehrim	• Neden Olmasın!
• Türkiye Destan Yazdı	• 2008 Avrupa Futbol Şampiyonası	• Spor Dalları	• En Sevdiğim Spor Dalı
• Sporcular Nasıl Beslenir?	• Egzersiz Neden Bu Kadar Yararlı?	• Spor Yap, Zinde Kal!	• Sağlık Köşesi

 Dinleme	 Okuma	 Konuşma	 Yazma
• Deveyle 22 Yıl Seyahat	• Pekin'den Londra'ya	• Göçebe	• Teknolojinin Faydaları
• Uçuş Sendromu	• İki Otobüs Meraklısının Serüveni	• Yurt Dışında Öğrenim	• Gezi Rehberi
• Yapay Zekâ	• Kullanma Kılavuzu	• Robotum	• Hayalimdeki Makine

 Dinleme	 Okuma	 Konuşma	 Yazma
• Dilin Tadı	• Tarihten Hazır Cevaplar	• Dilin Önemi	• Sözler Hakkında Ne Düşünüyorsunuz?
• Yaşayan İnsan Değeri	• Lambada Titreyen Alev Üşüyor	• Hayata Yön Veren Sözler	• Kim Olmak İstersin?
• Aşk Mektupları	• Tatlı Dil	• Gönül Alma Sanatı	• Kış Günü

 Dinleme	 Okuma	 Konuşma	 Yazma
• Hayvan Davranışlarının İnsandaki Görünümleri	• Hayvanlar Âlemi	• Aslan Payı	• Bu Hayvanlar Çok İlginç
• Çiçek Kültürü	• Oksijen Makineleri	• Meyveler ve İnsanlar	• Kardelen Çiçeğinin Hikâyesi
• İsim Bulma Sanatı	• Tutsaklık mı Koruma mı?	• Ağacın Dalı	• Size Göre

C1
İÇİNDEKİLER

5 TARİHE YOLCULUK	Tarihe Yolculuk	93-112
	A) Yazının Macerası	94
	B) Medeniyetler	100
	C) Kilometre Taşlarımız	106

6 BİLİMİN GÖZÜYLE	Bilimin Gözüyle	113-130
	A) Sempozyuma Hazırlık	114
	B) Sempozyum Günleri	118
	C) Bildiri Sunuyorum	123

7 SAYILARLA HAYAT	Sayılarla Hayat	131-154
	A) Abaküsten Bilgisayara	132
	B) Sayılar Ne Söyler?	140
	C) Hayatımızdaki Sayılar	145

8 KİŞİLER KİŞİLİKLER	Kişiler, Kişilikler	155-170
	A) Bilim Adamı	156
	B) Kişiliğin Anahtarı: El Yazısı	161
	C) Yüz Hatları ile Karakter Okumak	165

YEDİ İKLİM TÜRKÇE

 Dinleme	 Okuma	 Konuşma	 Yazma
<ul style="list-style-type: none">Dilimizi Yazıyoruz ve Okuyoruz	<ul style="list-style-type: none">Yazı Nasıl Ortaya Çıktı?	<ul style="list-style-type: none">Benim Alfabem	<ul style="list-style-type: none">Dilimiz
<ul style="list-style-type: none">Maya Medeniyeti	<ul style="list-style-type: none">"Maya" Deyince Akla O Gelir!	<ul style="list-style-type: none">Tarihî Eserler	<ul style="list-style-type: none">En Değerli Hazinemiz
<ul style="list-style-type: none">Sultan Şairler	<ul style="list-style-type: none">Büyük Üstatlar	<ul style="list-style-type: none">Ben Olsaydım...	<ul style="list-style-type: none">Farkı Nedir?

 Dinleme	 Okuma	 Konuşma	 Yazma
<ul style="list-style-type: none">Sempozyuma Ulaşım	<ul style="list-style-type: none">Sempozyum ve Bildiri	<ul style="list-style-type: none">Seç Birini	<ul style="list-style-type: none">Yunus Emre Sempozyumu
<ul style="list-style-type: none">VI. Dünya Dili Türkçe Sempozyumu Açış Konuşması	<ul style="list-style-type: none">Yabancılar Türkçe Öğretiminde Yunus Emre Enstitüsü Modeli	<ul style="list-style-type: none">Bir Sempozyum Yap...	<ul style="list-style-type: none">Sempozyuma Davet
<ul style="list-style-type: none">Kültürel Karşılaştırmalar Sempozyumu	<ul style="list-style-type: none">Türk - Boşnak Halk Kültürünün Ortak Unsurları	<ul style="list-style-type: none">Bilimsel Yayınlar	<ul style="list-style-type: none">Bildiri Başvuru Formu

 Dinleme	 Okuma	 Konuşma	 Yazma
<ul style="list-style-type: none">Pablo Picasso ve 4 Rakamı	<ul style="list-style-type: none">Sıra Sıra Boncuklardan Mini Mini Bilgisayarlara	<ul style="list-style-type: none">Sorunların Çözümü	<ul style="list-style-type: none">Otobüs Gecikti
<ul style="list-style-type: none">Türkiye Bursları	<ul style="list-style-type: none">Türkiye'nin Nüfusu Açıklandı	<ul style="list-style-type: none">Nüfusunuz Az mı, Çok mu?	<ul style="list-style-type: none">Dünya Nüfusu Azalacak
<ul style="list-style-type: none">Sayıların Uğuruna İnanır mısınız?	<ul style="list-style-type: none">Kültürümüzde Sayılar	<ul style="list-style-type: none">Bu Sayılar Uçaklarda Niçin Yok?	<ul style="list-style-type: none">Deyimler, Kalıp Sözler

 Dinleme	 Okuma	 Konuşma	 Yazma
<ul style="list-style-type: none">Barış Manço - Kazma	<ul style="list-style-type: none">Cahit ARF	<ul style="list-style-type: none">En Sevdiğim Ders	<ul style="list-style-type: none">Onun Hayatı
<ul style="list-style-type: none">Karalamalar ve Karakter Tahlili	<ul style="list-style-type: none">El Yazısı Analizi	<ul style="list-style-type: none">Karşılaştırma	<ul style="list-style-type: none">Yazı Analizi
<ul style="list-style-type: none">Bedeniniz Sizi Ele Veriyor	<ul style="list-style-type: none">Yüz Hatları İle Karakter Okumak	<ul style="list-style-type: none">Gezgin	<ul style="list-style-type: none">Karakter Analizi



Avrasya Maratonu / İstanbul

1

Spor

◆ Bölümler

- A) Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü: Olimpiyatlar
- B) Spor Çeşitleri
- C) Sağlıklı Yaşam İçin Spor

◆ Beceriler

- Sporla İlgili Anonları Anlayabilme
- Geleneksel Spor Çeşitlerini Tanıma

◆ Kelimeler

- saha
- hakem
- istatistik
- olimpiyat

Üniteye Hazırlık

- Ülkenizde olimpiyatlarda derece elde etmiş bir millî sporcu var mı?
- Amatör olarak ilgilendiğiniz bir spor dalı var mı?
- Sağlıklı bir yaşam için sizce sporun hayatımızdaki yeri nedir?



A) DAHA HIZLI, DAHA YÜKSEK, DAHA GÜÇLÜ: OLİMPİYATLAR



1. Okuyalım. *Olimpiyatların Öyküsü*



Olimpiyat oyunları veya kısaca olimpiyatlar, dört yılda bir yapılan geniş kapsamlı bir spor organizasyonudur. Dünya çapında sporcu, gazeteci, televizyoncu, spor adamı ve seyircilerin katılımı ile gerçekleştirilen olimpiyatlar, insanlar ve ülkeler arası barışın sağlanabilmesini amaçlamaktadır.

Olimpiyat oyunları, Eski Yunan döneminde Elis kenti yakınlarındaki Olimpia Vadisi'nde düzenlenen bir festivalle başlamıştı. Bu festival, Eski Yunan uygarlığının en önemli spor olaylarından biriydi.

Tanrıları onurlandırmak amacıyla düzenlenen festivaller, Eski Yunan'da yaşamın önemli bir parçasıydı. Festivallerde geçit törenleri yapılır, tanrılara adaklar sunulurdu. Müzik, şiir, tiyatro ya da spor yarışmaları yapılırdı. Bunlardan

biri de Olimpia'da, Zeus'un onuruna düzenlenen festivaldi. Bu festivaldeki Olimpiyat Oyunları için öteki Yunan kentlerinden Olimpia'ya çok sayıda atlet gelirdi. Atletler, beş gün süren festival boyunca çeşitli yarışmalara katılırlardı. Olimpiyat oyunlarında başarılı olmak, bir atlet için büyük bir gurur kaynağıydı. Olimpiyat oyunlarında zafer kazanan sporcular, armağanlara boğulur, ömürlerinin geri kalanında çeşitli ayrıcalıklara sahip olurlardı.

Olimpiyatlara Kimler Katılırdı?

Eski Yunan kentlerinin çoğu Akdeniz kıyılarında bulunuyordu. Her kentin kendi özel yönetimi vardı. Kentler arasında genellikle savaşlar olurdu. Ama Olimpia'daki festival başlamadan bir ay önce Elis'ten gönderilen haberciler, "kutsal ateşkes" in başladığı haberini her yana yayarlardı. Bu ateşkes, dileyen herkesin güvenli bir biçimde Olimpia'ya gidebileceği anlamına gelirdi. Festivaldeki Olimpiyat oyunlarını izlemek için kente ziyaretçiler akın ederdi.

Eski Yunan'da düzenlenen Olimpiyat oyunları, birçok açıdan günümüzde düzenlenen olimpiyatlardan farklıydı. Örneğin çok daha az sayıda yarışma vardı ve oyunlara yalnızca Yunanca konuşabilen özgür erkekler katılabiliyordu. O dönemde Yunanistan'da birçok köle bulunuyordu. Kadınların olimpiyatlara katılmasıysa yasaktı.

Olimpiyat Oyunlarında Hangi Spor Dalları Vardı?

Eski Yunan döneminde gerçekleştirilen Olimpiyat Oyunları'nda at arabası yarışları, at yarışları, güreş, boks, koşu, güreşle boks karışımı bir spor dalı olan "pankrasyon" ve "pentatlon" dallarında yarışlar düzenleniyordu. Pentatlon, disk atma, cirit atma, yüksek atlama, koşu ve güreş dallarını içeren beş aşamalı bir yarışmaydı.

Olimpia festivali beş gün sürüyordu. İlk gün, çeşitli törenler yapılıyor ve erkek çocuklar yarışıyor. İkinci gün, atlar ve at arabalarıyla yapılan yarışlarla başlıyordu. Bunlar hipodromda yapılıyordu. Öğleden sonra, pentatlon yarışları vardı. Üçüncü gün, Zeus adına bir geçit töreni düzenlenir ve kurbanlar kesilirdi. Kesilen kurbanlar pişirilip izleyicilere dağıtılırdı. Binlerce izleyicinin her birine yiyecek bir şeyler düşerdi. Daha sonra da stadyumda koşu yarışları yapılırdı. Dördüncü gün, boks, güreş ve pankrasyon karşılaşmaları yapılırdı. Bugünün programında, sporcuların asker zırhı kuşanıp ellerinde kalkanlarıyla yarıştıkları bir koşu da vardı. Beşinci gün kutlamalara ve kazananlara ödül dağıtılmasına ayrılırdı. Yarışmalarda ve karşılaşmalarda başarılı olan sporculara zeytin ağacı dallarından yapılmış taçlar takılırdı. Bu dallar, Zeus tapınağındaki kutsal zeytin ağacından kesilirdi.

Olimpiyatlara 1503 Yıl Ara Veriliyor!..

Eski Yunan uygarlığında Olimpiyat Oyunları, MÖ 776 yılından MS 393 yılına kadar düzenlendi. Oyunların yeniden düzenlenmeye başlaması için, aradan 1503 yıl geçmesi gerekti. Çağdaş Olimpiyat Oyunları'nın birincisi, 1896 yılında Atina'da gerçekleştirildi. Olimpiyatları yeniden düzenleme fikri, Baron Pierre Coubertin adlı bir Fransız'a aitti. Coubertin, 1894 yılında Fransa'da "Uluslararası Olimpiyat Komitesi"ni kurdu. Komite, olimpiyatların her dört yılda bir dünyanın farklı bir kentinde yapılmasına karar verdi.

Olimpiyat bayrağı, 1914 yılında Pierre de

Coubertin tarafından tasarlandı. İlk kez Belçika'nın Anvers kentindeki 1920 Yaz Olimpiyat Oyunları'nda kullanıldı. Bayraktaki beş halka, beş kıtayı temsil ediyor. Halkaların birbirine geçmiş olması da bu kıtaların Olimpiyat Oyunları sayesinde birbiriyile bütünleşmesini ve farklı ülkelerden sporcuların buluşmasını simgeliyor. Halkalar, mavi, siyah, sarı, yeşil ve kırmızı renklerde. Bu renkler, dünya üzerindeki her ülkenin bayrağında en az biri bulunduğu için seçilmiş.

Olimpiyat Ateşi

Olimpiyat oyunlarıyla ilgili çeşitli gelenekler var. Bunların belki en ilginç olanı olimpiyat ateşidir. Olimpiyat ateşi, olimpiyat oyunlarının ilk gününde olimpiyat alanında yakılır ve kapanış töreninde söndürülür. Olimpiyat alanındaki ateşi yakmak için Yunanistan'daki Olympia'dan meşaleyle getirilen ateş kullanılır. Meşalenin yolculuğu kimi durumlarda aylar sürer. Meşale, yolculuğun büyük bölümünde sporcular, sanatçılar, öğrenciler gibi pek çok kişi tarafından elden ele geçirilerek taşınır.

Ödüllerin Anlamı

Olimpiyat oyunlarında dereceye giren tüm sporculara madalya verilir. Birinciler altın, ikinciler gümüş, üçüncülerse bronz madalya alırlar. Madalyaların bir yüzünde Eski Yunan mitolojisinde geçen Zafer Tanrıçası Nike'nin kabartması olur. Diğer yüzünderse olimpiyat oyunlarının



düzenlendiği ülkenin simgelerinden birine yer verilir.

Olimpiyat Parkı

Olimpiyat oyunlarının düzenlendiği kentlerde etkinliklerin gerçekleştirileceği bir alan oluşturulur. Bu alana "olimpiyat parkı" adı verilir. Olimpiyat parkında stadyumlar, oyun sahaları,



yüzme havuzları, kortlar ve "olimpiyat köyü" yer alır. Olimpiyat oyunlarına katılacak sporcular, bu sporcuların eğitimcileri ve görevliler olimpiyat köyünde kalır.

Olimpiyat Logo ve Maskotları

Olimpiyat oyunlarının her biri için ayrı bir logo tasarlanır. Bu logo, o yılki oyunların tanıtımında kullanılır. Ayrıca sporcuların giysileri, ödüller, ilanlar, tanıtım ürünleri gibi pek çok şeyde de bu logoya yer verilir. Olimpiyat oyunları için maskotlar tasarlanır. Bu maskotlar, genellikle ev sahibi ülkenin kültürünü yansıtan figürler olur.

Olimpiyat oyunlarının sloganından olan "Citius, Altius, Fortius", Türkçede "daha hızlı, daha yüksek, daha güçlü" anlamına geliyor. Bu slogan ilk kez 1924 Paris Olimpiyat Oyunları'nda kullanılmıştır.

Olimpiyat oyunları, bütün sporcuların katıldığı bir merasimle açılır. Daha sonra ev sahibi ülke başkanı, olimpiyatların açıldığını resmen ilan eder. Bu merasimde bir atlet sahaya girerek olimpiyat meşalesini yakar. Bütün oyunlar boyunca yanan meşale, daha sonra söndürülür. Her bir müsabakadan sonra yapılan törenle ilk üç sporcuya madalya verilir. Bu sporcuların ait olduğu devletlerin bayrağı göndere çekilirken millî marşları çalınır. Kapanış merasiminde her bir ülke en çok altı sporcu ile temsil edilir. Oyunlar, sporcuların milliyetlerine göre ayrılmadan yapacakları ve kardeşliği temsil eden geçit töreniyle son bulur.

Bilim Çocuk

(Düzenlenmiştir.)



2. Cevaplayalım.

1. Aşağıdaki cümlelerin sorularını yazalım.

Kaç gün?

Ne zaman?

Niçin?

Ne?

Kim/Kimler?

Kaç yıl?

Nerede?

Nedir?

1. Nedir?

Olimpiyat oyunları, dört yılda bir yapılan geniş kapsamlı bir spor organizasyonudur.

2.

Olimpiyatlar, insanlar ve ülkeler arası barışın sağlanabilmesi için gerçekleştirilmektedir.

3.

Olimpiyat oyunları, Eski Yunan döneminde Elis kenti yakınlarındaki Olimpia vadisinde düzenlenen bir festivalle başladı.

4.

Olimpia festivali beş gün sürüyordu.

5.

Olimpiyatlara 1503 yıl ara verildi.

6.

Çağdaş Olimpiyat Oyunları'nın birincisi, 1896 yılında Atina'da gerçekleştirildi.

7.

Baron Pierre Coubertin, 1894 yılında Fransa'da "Uluslararası Olimpiyat Komitesi'ni kurdu.

8.

Olimpiyat bayrağı, ilk kez Belçika'nın Anvers kentindeki 1920 Yaz Olimpiyat Oyunları'nda kullanıldı.

9.

Olimpiyat bayrağındaki beş halka, beş kıtayı temsil etmektedir.

10.

Olimpiyat bayrağındaki halkaların renkleri, dünya üzerindeki her ülkenin bayrağında en az biri bulunduğu için seçildi.

11.

Olimpiyat oyunlarında dereceye giren tüm sporculara madalya verilir.

12.

Olimpiyat oyunlarının düzenlendiği kentlerde etkinliklerin gerçekleştirileceği alana olimpiyat parkı adı verilir.

13.

Olimpiyat oyunlarına katılacak sporcular, bu sporcuların eğitmenleri ve görevliler olimpiyat köyünde kalır.

14.

Türkçede "daha hızlı, daha yüksek, daha güçlü" anlamına gelen Olimpiyat oyunları sloganı ilk kez 1924 Paris Olimpiyat Oyunları'nda kullanıldı.

2. Bu metin kaç paragraftan oluşmaktadır?

3. Birinci paragrafta olimpiyat oyunlarının tanımı ve bu oyunların amacı anlatılmaktadır. Diğer paragraflarda anlatılanları da siz söyleyiniz.

4. Cümlelerden hareketle metni özetleyelim.

.....

.....

.....

.....

.....

5. Aşağıdakilerden hangisi okuduğunuz metnin alt başlıkları içerisinde yer almaktadır? İşaretleyiniz.

Olimpiyatlara Kimler Katılırdı?

Olimpiyat Ateşi

Olimpiyat Dereceleri

Olimpiyat ve Meşale

Olimpiyat Oyunlarında Hangi Spor Dallarını Vardı?

Olimpiyat Ödüllerinin Anlamı

Olimpiyatların Tarihçesi

Olimpiyat Logo ve Maskotları



3. Dinleyelim.

Olimpiyat Oyunlarında Yaşanmış İlginç Olaylar

Olimpiyat oyunları, etkinlikleri açısından bütün ülkeleri yakından ilgilendiren en kapsamlı spor olayıdır. Ekonomik, politik, sosyal ve sportif boyutlarıyla bütün dünya kamuoyunun dikkatleri bu oyunların üzerindedir. Olimpiyat oyunları tarihinde bu büyük spor organizasyonu pek çok sıra dışı olaya sahne olmuştur.

Şimdi bu olayların bazılarının neler olduklarını dinleyelim.





4. Hangi olimpiyat oyunlarında ne oldu? İşaretleyelim.

	Olympia	1996 Atlanta	1928 Amsterdam	1896 Atina	2012 Londra	1948 Londra	1976 Montreal	1912 Stockholm	1960 Roma
Atletler çıplak olarak müsabakalara katıldı.									
İlk modern olimpiyatlar başladı.									
Maraton koşusu ölçüsü tespit edildi.									
Avustralyalı kürekçi Henry Pearce, yarışırken kayığını durdurarak nehirden geçmekte olan ördek sürüsüne yol verdi.									
Final müsabakasında yenilemeyen iki güreşçi de gümüş madalya sahibi oldular.									
Hamza Yerlikaya bütün güreşlerini, rakiplerine hiç puan vermeden kazanarak erişilmesi güç bir rekorla şampiyon oldu.									
Romanyalı jimnastikçi 14 yaşında katıldığı yarışmalarda bütün jüri üyelerinden 10 tam puan alarak altın madalyalar kazandı.									
Doğal hayatı korumak için olimpiyat parkına 500 kuş ile 150 yarasa yuvası yerleştirildi.									
Türkiye güreş dalında 7 altın 2 gümüş madalya kazandı.									
Araba farlarıyla mücadelelerin yapıldığı alanlar aydınlatıldı.									





5. Tamamlayalım. Ne zaman? Nerede?

İlk çağdaş olimpiyatlar yılında
..... başladı.

....., kazanan atletlere madalya yerine tablo hediye edildi.

..... yılında, yapılan olimpiyatlara ABD çok uzak olduğu için ve gidiş geliş masraflarının pahalı oluşu nedeniyle katılım çok az olmuştur.

..... yılındaki , Avustralyalı kürekçi Henry Pearce, çeyrek finalde yarışırken kayığını durdurarak, nehirden geçmekte olan ördek sürüsüne yol verdi.

Polonyalı Stella Walsh (Stanislawa Walsiewiczówna), 100 metrede altın madalyayı kazandı.

Televizyondan yayımlanan ilk olimpiyat oyunları, oyunları oldu.

..... Türk güreşçiler 6 altın, 4 gümüş ve 1 bronz madalya almışlardır.

....., Çek atlet Emil Zatopek (Lakabı Çek Lokomotifidir.) 5000 mt ve 10000 mt koşularında altın madalya alır.

..... Türkiye güreş dalında 7 altın 2 gümüş madalya kazanmıştır.

..... Romanyalı jimnastikçi Nadia Elena Comaneci, 14 yaşında katıldığı yarışmalarda bütün jüri üyelerinden 10 tam puan almıştır.

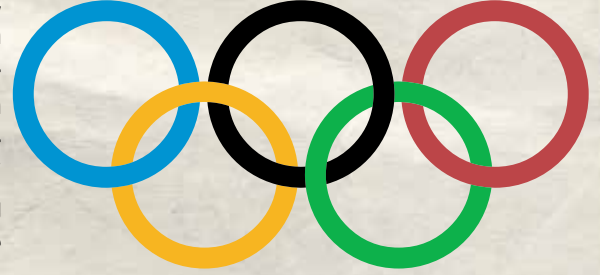
..... olimpiyatlarında, halterde Naim Süleymanoğlu, güreşte Hamza Yerlikaya üçüncü defa olimpiyat şampiyonu olma başarısını gösterdiler.

....., doğal hayatı korumak için olimpiyat parkına 500 kuş ile 150 yarası yuvası yerleştirildi.



6. Okuyalım. Olimpiyat Oyunları Nerede Düzenlenir?

Dört yılda bir düzenlenen olimpiyat oyunları, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) tarafından bir şehre emanet edilir. Bu şehir, olimpiyat oyunlarının ev sahibi olarak seçilir. Ancak bir şehrin olimpiyatları düzenlemesi için Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin belirlediği adaylık ölçütlerini taşıması gerekir. Şehirlerin olimpiyatlara başvuru şartları ve adaylık ölçütleri nelerdir? Hep birlikte okuyalım.



Başvuru Şartları

- Aday şehirlerin, Uluslararası Olimpiyat Komitesi (IOC) yönetim kurulu tarafından kabul edilmesi,
- Aday şehirlerle adaylık prosedürünün imzalanması ve bu şehirlerin adaylık aidatını ödemesi,
- Aday şehirlerin 100 nüsha adaylık dosyasını, 2 nüsha maddi garanti bildirisini, imzalı taahhütnameyi, 2 nüsha detaylı bütçeyi, olimpiyatla ilgili haritaları (tesisler, konaklama mekânları vb), dijital materyal vs. ile Uluslararası Olimpiyat Komitesi'ne resmen sunması,
- Değerlendirme komisyonunun aday şehirleri ziyaret etmesi,
- Değerlendirme komisyonunun IOC'ye rapor sunması ve aday şehirlerin son bir defa adaylıklarını anlatması,
- Aday şehirler tarafından IOC üyelerine teknik sunum yapılması,
- Önceden belirlenen bir tarihte olimpiyat oyunlarının yapılacağı şehrin seçilmesi.

Adaylık Ölçütleri

Vizyon, konsept ve miras

Aday şehrin hedefleri, amaçları ve olimpiyat oyunlarından sonraya bırakacağı miras. Bu başlık doğrudan bir not almıyor, daha ziyade değerlendirilmeye yön vermesi açısından ekleniyor.

Güvenlik

- Yangın tertibatı,
- Trafik güvenliği,
- Asayiş için alınacak tedbirler ve asayiş istatistikleri,
- Güvenlik gücü kapasitesi,
- Güvenlikle ilgili yasal düzenlemeler,
- Geçmişte uluslararası organizasyonlarda güvenliği sağlama konusundaki tecrübeler,
- Teknolojik ve doğal afet riskleri.

Teknoloji ve enerji

- İletişim ve internet sistemleri,
- Radyo frekansı bilgileri,
- Aday şehrin enerji altyapısı,
- Elektrik üretim kapasitesi vb. konular.

Tıbbî hizmetler ve doping kontrolü

- Aday şehirdeki tıbbî hizmetlerin durumu,
- Hastane sayısı ve hasta bakım kapasitesi,
- Hastanelerde acil yardım hizmetleri,
- Son 10 yılda yaşanmış salgınlar,
- Doğal afetlerde kurtarma planları vb. konular,
- Ülkede bir millî anti-doping organizasyonunun olup olmadığı.

Hükümet ve halk desteği

- Ülkenin ve şehrin olimpiyatların düzenleneceği yılda nüfusunun ne kadar olacağı,
- Ülkenin siyasi yapısı,
- Ekonomik altyapısı, son 10 yılın bütçe rakamları,
- Hükümetin ve şehir yönetiminin olimpiyat adaylığına desteği,
- Halkın genel olarak oyunlara desteği,
- Ülkede oyunlara adaylık için referandum vs. gibi düzenlemelerin gerekip gerekmediği.

Konaklama

- Olimpiyat oyunları için zaruri olan 3-4-5 yıldızlı otel sayısı,
- Otellerin yatak sayısı,
- Basın mensuplarının konaklaması vb. konular.

Yasal konular, gümrük ve vize işlemleri

- Olimpiyat oyunlarının düzenlenmesi için yasal engellerin olup olmadığı
- Oyunlar için özel kanunların düşünülüp düşünülmediği,
- Ülkeye giriş için gereken vize koşulları,
- Aşı vb. konular ve hayvan girişinde yasal düzenlemeler,
- Olimpiyat süresince geçici çalışma izni koşulları,
- Spor alet ve ürünlerinin ülkeye sokulmasındaki kurallar.

Tesisler

- Şehrin bugüne kadarki uluslararası spor etkinliklerine ev sahipliği yapıp yapmadığı ve şehrin spor tesislerinin durumu,
- Hâlihazırda kullanıma açık tesisler ve planlanmış ve inşa edilecek tesisler,
- Tesislerin konumları, olimpiyat köyü hakkında bilgiler, basın tesislerinin durumları,
- Çevre ve meteoroloji,
- Aday şehrin coğrafi özellikleri,
- SİT alanları, kültürel ve koruma altındaki anıtlar,
- Olimpik oyunların yaratacağı potansiyel riskler,
- Şehrin hava durumu ve içme suyu kalitesi gibi bilgiler.

Ulaşım

- Hâlihazırda kullanılan ulaşım altyapısı,
- Planlanan/inşa edilecek ulaşım altyapısı,
- Havaalanı kapasitesi,
- Ulaşım ile ilgili potansiyel riskler,
- Konaklama ile spor tesisleri arasındaki mesafeler ve ulaşım süreleri.

Finans ve Pazarlama

- Olimpiyat oyunlarının bütçesinin nasıl oluşacağı,
- Hükümetin maddî garantileri,
- Oyunların bütçesi, gelir potansiyeli.





7. Yazalım.

Neden Olmasın!

Sunum Hazırlama Komisyonu

Olimpiyat oyunlarının sizin şehrinizde düzenlenmesini istiyorsunuz. Bunun için Uluslararası Olimpiyat Komitesi'nin belirlediği ölçütlere göre bir sunum hazırlamanız gerekiyor. Arkadaşlarınızla beşer kişilik ekipler oluşturunuz. Ölçütlere göre şehrinizi tanıtıcı bir sunum hazırlayın. Sunumlarınızda görsel malzemelerden de yararlanınız.

Değerlendirme komisyonu

Arkadaşlarınızın sunumlarını değerlendirmek için sınıfınızda bir değerlendirme komisyonu kurunuz. Değerlendirme komisyonu beş kişiden oluşur.



8. Konuşalım.

Benim Şehrim



Şehrinizin tanıtımına yönelik hazırladığınız sunumları sınıfınızda "değerlendirme komisyonu"nin önünde ekip olarak sununuz.

Ekiplerin sunumları tamamlandıktan sonra "değerlendirme komisyonu" üyeleri aşağıdaki ölçütlerden hareketle bu sunumları değerlendirip puanlar. Puanlama sonuçlarına göre en iyi üç sunum belirlenir. Değerlendirme komisyonu üyeleri değerlendirme sonuçları hakkında genel bir rapor hazırlar ve bu raporu arkadaşlarıyla paylaşırlar.

Değerlendirme Ölçütleri

	5	4	3	2	1
1. Aday şehrin hedefleri ve amaçları açık bir şekilde ifade edilmiş.					
2. Aday şehir uluslararası spor etkinliklerine ev sahipliği yapmış.					
3. Mevcut spor tesislerinin yanında yeni tesislerin yapılması planlanmış.					
4. Aday şehrin coğrafi özellikleri olimpiyat oyunları için uygundur.					
5. Şehrin hava durumu oyunların düzenleneceği zaman için elverişli.					
6. Şehirde içme suyu kalitesi standartlara uygun.					
7. Konaklama ile spor tesisleri arasındaki mesafeye dikkat edilmiş.					
8. Şehirde ulaşım sorununa rastlanmadı.					
9. Sporcular ve seyirciler için tıbbî hizmetler, acil yardım hizmetleri yeterli.					
10. Şehir doğal afet riski taşımamaktadır.					
11. Trafik akışı düzenli, yer altı ve yer üstü ulaşım araçları mevcut.					
12. Güvenlik ve asayiş tedbirleri için yasal düzenlemeler yapılmış.					
13. Aday şehrin enerji alt yapısı uygun.					
14. İletişim, internet, telefon vb. telekomünikasyon ağı güçlü.					
15. Olimpiyat Oyunları düzenlenmesi için yasal engeller yok.					
16. Ülkeye giriş çıkış için vize şartları uygun.					
17. Olimpiyat Oyunlarının düzenleneceği yılda şehrin tahmini nüfusu belirtilmiş.					
18. Aday şehir halkı olimpiyat oyunlarının yapılmasını destekliyor.					
19. Olimpiyat Oyunlarının bütçesi belirlenmiş ve yeterli.					
TOPLAM PUAN					



9. Okuyalım, konuşalım. Kırmızı Giyen Kazanır

Kazanmak mı istiyorsunuz? O zaman kırmızı giyin! İngiltere'deki Durham Üniversitesinden iki araştırmacı, kırmızı forma giyen sporcuların, başka renk forma giyen sporculara göre daha başarılı olduğunu söylüyorlar. Araştırmacılar, 2004 olimpiyat oyunlarındaki dört spor dalından alınan sonuçları incelemişler: Boks, tekvando, grekoromen güreş ve serbest güreş. Sonuç mu? Kırmızı giyen sporcuların, karşılaşmaların %60'ını kazandığını görmüşler. Peki, ya takım sporları? Araştırmacılar, Euro 2004 Uluslararası Futbol Turnuvası'nın sonuçlarını da incelemişler. Kırmızı formayla oynayan takımlar, mavi ya da beyaz formalılara göre daha iyi performans gösteriyor ve daha çok gol atıyormuş. Araştırmacılara göre bunun nedeni, kırmızı giymenin, sporcuların kendine güvenini artırması olabilir. Kendine güvenen sporcularsa daha iyi oynuyor.



Forma renklerinin bir müsabakayı kazanmada etkili olduğu görüşüne katılıyor musunuz? Niçin?



10. Tartışalım.

Spor müsabakalarında kazanmak mı önemlidir yoksa müsabakaya katılmak mı? Düşüncelerinizi ikna edici bir şekilde açıklayınız.



B) SPOR ÇEŞİTLERİ



1. Dinleyelim, cevaplayalım, işaretleyelim.
Türkiye Destan Yazdı



1. Dinlediğiniz maç, hangi ülkeler arasında oynanıyor?
.....
2. Maç hangi şehirde oynanıyor?
.....
3. Maçta hangi ülkenin takımı kaç golle öne geçiyor?
.....
4. Türkiye'nin gollerini atan oyuncuların adlarını sırasıyla yazınız.
.....
5. Türkiye ikinci golünü kaçınıcı dakikada ağlarla buluşturuyor?
.....
6. Hangi futbolcu kırmızı kartla oyun dışı kalıyor?
.....
7. Maç kaç kaç bitiyor ve maçı hangi ülke kazanıyor?
.....

	Sunucu	Yorumcu	Anons ve Seyirciler
1. Aferin bee!			
2. Arda Turan ve durum 2-1 futbol severler.			
3. İşte golün gelişimi.			
4. Ortayı kim yaptı? Hamit mi?			
5. Yıllarca unutulmayacak bir maç yaşıyoruz.			
6. Çekler havlu attı bile!			
7. 78. dakika, Türkiye'nin golü, Ardaaa (Turaan).			
8. Goooll, yav bitiricez bu işi!			
9. Mükemmel bir an!			

	Sunucu	Yorumcu	Anons ve Seyirciler
10. Nihat Kahveci onun adı, iki dakikada işleri nasıl çevirdi!			
11. Eyvah, eyvah, Volkan yapma, kırmızı kart!			
12. Tuncay Şanlı kaleye geçme hazırlığı yapıyor.			
13. Türkiye! Türkiye!!			
14. Cenevre'de Türkiye Türkiye sesleri.			
15. Hah, güzel yere attı! Bitir Allah aşkına şunu yaa!			



2. İşaretleyelim.

1. "Çekler, havlu attı bile." cümlesinin anlamı hangisidir?

- a) Çek takımı oyuncuları yenilgiyi kabul etti.
- b) Çek takımı oyuncuları iyice yoruldu.

2. "Şu anın tadını çıkaralım." cümlesindeki "tadını çıkarmak" deyiminin anlamı hangisidir?

- a) Bir şeyin güzelliğinden veya sağladığı imkânlardan yeterince yararlanmak.
- b) Bir şeyin güzelliğinin kıymetini bilmek.



3. Yazalım.

Deyimlerin Anlamı

Aşağıdaki deyimleri birer cümle içinde kullanınız.

eli ayağı titremek

yerinde duramamak

tüyleri diken diken olmak



4. Hangisi doğru? Söylemiş farklılığının sebebi nedir?

Bitiricez.

Bi şey söyleyim mi?

Çok şey istemiyo musun?

Avusturya'ya biz gidicez.

Bitireceğiz

Bir şey söyleyeyim mi?

Çok şey istemiyor musun?

Avusturya'ya biz gideceğiz.



5. Okuyalım, işaretleyelim. 2008 Avrupa Futbol Şampiyonası

2008 Avrupa Futbol Şampiyonası, sadece UEFA üyesi ülkelerin millî takımlarının katıldığı Avrupa Futbol Şampiyonası'nın 13. Turnuvası. Avusturya ve İsviçre'nin ev sahipliğinde, 7 - 29 Haziran 2008 tarihleri arasında düzenlenen turnuvayı, finalde Almanya'yı 1-0 yenen İspanya şampiyon olarak tamamladı. Şampiyona kapsamında oynadığı tüm maçlardan galip ayrılan İspanya, 1984'te Fransa, 1996'da ise Almanya'nın ardından tüm maçları kazanan üçüncü takım oldu. İspanya, bu başarısı ile ilk kez 1964'te kazanmış olduğu kupayı, 44 yıl aradan sonra tekrardan elde etti.

Turnuvaya katılan 16 takım, dörder takımdan oluşan 4 grupta mücadele etti. Ev sahipleri Avusturya ve İsviçre turnuvaya eleme maçları oynamadan katıldı. Diğer 14 takım ise 16 Ağustos 2006'dan 21 Kasım 2007'ye kadar süren elemelerde yer aldı. Son turnuvanın şampiyonu Yunanistan ise oynadığı üç maçtan da mağlubiyetle ayrılarak takımlar arasındaki en kötü performansı sergiledi. Avusturya ve Polonya, tarihlerinde ilk kez bir Avrupa Futbol Şampiyonası'na katıldı. Şampiyonayı kazanan takım olan İspanya, 2009 yılında Güney Afrika Cum-

huriyeti'nde düzenlenen FIFA Konfederasyon Kupası'nda Avrupa'yı temsil etti.

2008 Avrupa Futbol Şampiyonası'na A grubunda katılan Türkiye, bu turnuvada yarı finale kadar yükselerek tarihî bir başarıya imza attı. Çeyrek finalde Hırvatistan'la karşılaşan Türkiye, berabere tamamlanan maçın sonunda penaltılarda Hırvatistan'ı elemeyi başardı. Yarı finalde Türkiye'nin rakibi panzerler lakaplı Alman millî takımı oldu. Alman millî takımı Türkiye'yi 3-2 yenerek finale çıkan takım oldu. Türkiye, yarı finalde yenildi ama gösterdiği büyük başarı ile bütün dünyada adını duyurdu.



1. 13. Avrupa Futbol Şampiyonası hangi tarihler arasında düzenlendi?

- A) 7-30 Haziran 2008
- B) 7-29 Temmuz 2008
- C) 7-29 Haziran 2008
- D) 7-30 Temmuz 2008

3. Final, hangi iki ülke arasında yapıldı?

- A) Almanya- İsviçre
- B) Almanya- Türkiye
- C) İspanya- İsviçre
- D) İspanya-Almanya

6. Türkiye, çeyrek finalde hangi ülkeyi elledi?

- A) İsviçre
- B) Çek Cumhuriyeti
- C) Almanya
- D) Hırvatistan

2. 2008 Avrupa Futbol Şampiyonası hangi iki ülkede yapıldı?

- A) Almanya- İsviçre
- B) Avusturya- İsviçre
- C) İspanya- Avusturya
- D) Almanya- Avusturya

4. İspanya, kaç yıl aradan sonra kupayı kazandı?

- A) 44
- B) 45
- C) 46
- D) 47

5. Türkiye, turnuvadan hangi aşamada elendi?

- A) Grublarda
- B) Çeyrek finalde
- C) Yarı Finalde
- D) Finalde



6. İşaretleyelim.

	İsviçre	İspanya	Yunanistan	Avusturya	Polonya	Almanya	Türkiye
Avrupa Futbol Şampiyonası'na ev sahipliği yaptılar.							
Finalde İspanya'ya yenildi.							
Oynadığı tüm maçlardan galip olarak ayrıldı.							
Avrupa kupasını ilk kez 1964 yılında kazandı.							
2004 Avrupa kupasını kazandı.							
Tarihlerinde ilk kez bir Avrupa Futbol Şampiyonası'na katıldılar.							
Türkiye'yle yarı finalde karşılaştı.							
Turnuvaya eleme maçları oynamadan katıldılar.							
Takımlar arasındaki en kötü performansı sergiledi.							
Hırvatistan'ı penaltılarda eledi.							



7. Okuyalım, yerleştirelim.

tenis

voleybol

kayak

masa tenisi

tekvando

su topu

judo

golf

atletizm

basketbol

binicilik

eskrim

bisiklet

boks

jimnastik

kürek

aikido

Küçük bir topun raketle vurularak oyun alanının ortasına gerilmiş olan file üzerinden karşı sahaya atılmasıyla oynanan spor dalıdır.

Altışar kişiden oluşan iki takımın topu üç pasta filenin üzerinden geçirmeye ve rakip takımın sahasına düşürmelerine dayanan spor dalı. 1885 yılında Amerika'da icat edildi.

Kar üzerinde çeşitli yönlere kaymaya dayanan spor dalıdır. Tarih öncesi çağlarda insanların kışın karda batmamak amacıyla, ayaklarına bağlamış oldukları çeşitli şekillerdeki ağaç parçaları bu spor dalının en ilkel şeklini temsil etmektedir.

Bir masanın iki tarafındaki sporcuların ellerindeki raketler yardımıyla küçük bir topu, masanın ortasına gerilmiş ağ üzerinden karşı tarafa geçirmeye çalıştıkları spor dalıdır.



Rakibe vurmaksızın denge ve güç unsurlarını kullanarak savunma yapmaya dayanan spor dalıdır. Bu spor dalının amacı, zihinsel ve ahlâki disiplin yoluyla sağlam karakterli insan yetiştirirken vücudu kuvvetli, faydalı ve sağlıklı yapmaktır.

Üzerinde doğal ve yapay engellerden oluşan parkurlar bulunan geniş bir çim arazide, özel bir topu sopalar yardımıyla her parkur sonundaki deliğe en az sayıda sıralı vuruşla sokma esasına dayanan açık alan sporudur.

Topu yerden 3.05 metre yükseklikteki bir çemberden geçirmeye çalışan beşer kişilik takımların elle oynadıkları oyun.

At terbiyesi, engel atlama, kros gibi ana bölümlerden oluşan bayan ve erkek sporcuların bir arada yarıştığı olimpik atlı spor dalı. Tarihi, insanın atı ehlileştirerek binmeye başladığı ilk çağlara dayanır. 4 bin yıllık geçmişiy-le en eski spor dallarından biri olarak kabul edilir.

İnsan gücü ile çevrilen pedal veya benzeri bir mekanizma ile çalışan iki tekerlekli motorsuz taşıt aracıyla, özel pistte, yolda veya açık arazide ferdi olarak veya takım halinde yapılan spor dalı.

İnsanoğlunun denizler ve akarsularla basit araçlar kullanarak mücadelesini temel alan bir spor dalıdır.

Atletizm ve gösteri niteliklerini taşıyan, vücudun esnekliğine, çevikliğine dayalı çeşitli ritmik-artistik hareketlerden oluşan, bayanlar ve erkeklerin yaptığı aletli-aletsiz spor dalı.

Kılıçla dövüşme sanatının çeşitli kategorilere ayrılarak ve teknolojik gelişmelerden yararlanarak uygulanmasına dayalı bayan ve erkek sporu. Bu oyunda 1928'den 1960'a kadar olimpiyat şampiyonluğunu kimseye kaptırmayan tek ülke Macaristan'dır.

Özel eldiven takılmış, kilolarına göre sınıflandırılmış, iki kişinin, ring adı verilen kare biçimindeki bir alanda yumruklarıyla vuruşarak birbirlerine üstünlük sağladıkları, amatör veya profesyonel olarak oynanan oyun. Eski spor dallarından biridir ve 5 bin yıllık geçmişi vardır.



8. Yazalım.

En Sevdiğim Spor Dalı

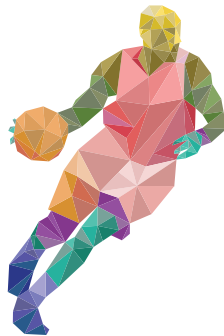
En çok hangi spor dalı ilginizi çekiyor? Niçin? Konu hakkındaki düşüncelerinizi yazınız.



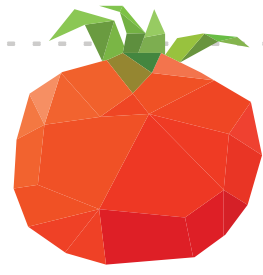
9. Konuşalım.

Spor Dalları

Seçtiğiniz bir spor dalı hakkında araştırma yapınız ve araştırmanızı sunum hâline getirerek sınıfta arkadaşlarınızla paylaşınız.



C) SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR



1. Dinleyelim, yazalım. Sporcular Nasıl Beslenir?

1. Verilen kelimelerden hareketle dinlediğiniz metnin önemli gördüğünüz yerlerini not ediniz ve notlarınızı arkadaşlarınızla paylaşınız.

1

- spor
- enerji
- doğru beslenme

2

- enerji
- besin
- beslenme

3

- doğru beslenme
- karbonhidrat
- protein
- yağ
- vitamin

4

- vücut- ihtiyaç
- protein; et-yumurta ve süt ürünleri
- karbonhidratlar; tahıllar
- vitaminler ve mineraller; sebze ve meyveler-süt ürünleri
- yağ; Hindistan cevizi- mısır-ayçiçeği; et-süt-peynir

5

- sporcu
- antreman
- kalori gereksinimi

6

- kalori miktarı
- antreman süresi

7

- demir eksikliği
- çabuk yorulma
- et- yumurta
- kurutulmuş meyve

8

- kalsiyum - demir
- kemik - süt ürünleri
- yeşil yapraklı sebzeler

9

- sporcu
- sıvı tüketimi
- performans

10

- sporcu
- yemek ihtiyacı
- Çok ekerli besinler
- tuzlu besinler

11

- sporcu
- dengeli ve doğru beslenme

2. Metnin ana dncesi aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Sporcu için sağlıklı beslenme doğru ve dengeli beslenme demektir.
B) Akıllı sporcular sağlıklı ve doğru beslenmenin önemini bilirler.
C) Sağlıklı vcudaya sahip olmak için günlük spor etkinlikleri ihmal edilmemelidir.
D) Başarılı sporcular vücut sağlığını korumak için günlük egzersizlerine dikkat ederler.

3. Sağ stndakilerle sol stndakileri dinlediğiniz metne göre eletirez.

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. demir eksikliği | <input type="checkbox"/> a. abuk yorulma |
| 2. et, yumurta ve kurutulmuş meyve | <input type="checkbox"/> b. demir |
| 3. tenis | <input type="checkbox"/> c. raket |
| 4. enerji | <input type="checkbox"/> d. besin |
| 5. protein | <input type="checkbox"/> e. et, yumurta ve st rnleri |
| 6. karbonhidratlar | <input type="checkbox"/> f. tahıllar |
| 7. vitaminler ve mineraller | <input type="checkbox"/> g. eitli sebze ve meyveler, st rnleri |
| 8. yağlar | <input type="checkbox"/> h. Hindistan cevizi, mısır ya da ayieği |
| 9. kalsiyum | <input type="checkbox"/> i. kemiklerin güçlenmesi |
| 10. kalsiyum | <input type="checkbox"/> j. süt ürünleri, yeşil sebzeler ve portakal |
| 11. demir | <input type="checkbox"/> k. et, yumurta ve kurutulmuş meyve |
| 12. aşırı su kaybı | <input type="checkbox"/> l. performans eksikliği |
| 13. tuzlu besinler | <input type="checkbox"/> m. su ihtiyacı |
| 14. sporcu | <input type="checkbox"/> n. dengeli ve doğru beslenme |



2. Okuyalım.

Egzersiz Neden Bu Kadar Yararlı?



İki hafta önce orta yaştan sonra da ağır spor yapılabileceğini belirttiğim bir yazı yazmıştım. Yazı hakkında okurlarımdan aldığım elektronik postalarda ortak bir soru vardı: “Koşmak şart mı?”

Cevap: Kesinlikle hayır.

Kalp damar sağlığını korumak için ille de koşmak veya spor salonunda “aerobik jimnastik” yapmak ya da tenis oynamak gerekmez. Pahalı spor kıyafetlerine de ihtiyaç yok. Yürümek hepsinin yerini tutar, yeter ki günde 30 dakika hızlı bir şekilde yürüyün.

Düzenli spor yapanlarda kalp krizi riski hareketsiz bir hayat sürenlere göre neredeyse yarı yarıya daha az. Bu gerçeği kanıtlayan birçok araştırma var. Harvard Üniversitesi’nden mezun olan 17 bin kişinin uzun yıllar izlendiği bir araştırmada hareketsiz bir yaşam sürenlere göre düzenli spor yapanlarda kalp krizlerinin yüzde 35 (%35) oranında azaldığı, kalp krizi geçirdiklerinde iyileşmelerinin daha kolay olduğu ve ömürlerinin neredeyse 3 yıl daha uzun olduğu saptandı. 70 binden fazla kadının incelendiği Hemşire Sağlık Çalışması’nda haftada toplam 3 saat hızlı olarak yürüyenlerde kalp hastalığı riskinin yüzde 40 (%40) oranında azaldığı görüldü. Bu çalışmanın kadınları ilgilendiriyor olması, yürümenin yararını kanıtlaması kadar önemli.

Düzenli sporun bizi kalp krizi ve inmenin yanı sıra kemik erimesi, şeker hastalığı, kalın bağırsak ve meme kanseri, depresyon ve bunama gibi ciddi birçok kronik hastalıktan koruduğunu gösteren güçlü kanıtlar var. Egzersizin, hemen her hücremize olumlu etkisi var desek yanlış olmaz. Aşağıdaki liste, sporun kalp ve damar sağlığına doğrudan nasıl etki ettiğini gösteriyor.

Kalbi kuvvetlendirir: Her kas gibi kalp kası da antrenman yaptıkça daha güçlü olur ve daha verimli çalışır. Hem kasılması güçlenir hem de rahatlayıp gevşemesi mükemmelleşir.

Kalp daha verimli çalışır: Hareketsiz bir kişinin kalbi vücuda gereken kanı dakikada ortalama 75 kere çarparak atarken düzenli spor yapan birinin kalbinin 60 kere atması yeter. Kalp 24 saatte 108.000 kere yerine 86.400 kere çarpar. Sadece 1 günde 20 bin kalp atımından tasarruf edilmiş olunur.

Kalbin çok hızlı çarpmasını önler: Antrenmanlı kalp, sıkıntılı bir durumla karşılaştığı

zaman sakin bir tepki verir. Hareketsizliğe alışmış olan kalp ise hemen telaşa kapılır. Örneğin; otobüse yetişmek için koşarken veya çok heyecan uyandırıcı bir durumla karşılaşan kalbin hızı aniden yükselir, dakikada 180-200’e kadar çıkabilir. Hâlbuki bir sporcunun kalbi aynı koşullarda daha yavaş atarak tepki verir ve en kısa zamanda normale döner.

Tansiyonu düşürür: Düzenli spor yapanlarda, örneğin günde yarım saat tempolu olarak yürüyenlerde kan basıncının düştüğü biliniyor. Özellikle tansiyon tehlikesi altında olanların her gün yapacakları yürüyüşle bu tehdidi bertaraf etmeleri mümkün.



Zayıflatır: Şişmanlığın harcanandan fazla kalori alma sonucu oluştuğu düşünülürse perhiz yapmanın neden tek başına kalıcı bir çözüm olmadığı ortaya çıkar. Düzenli egzersiz sadece spor yapıldığında değil, dinlenme hâlinde tükettiğimiz enerjiyi de artırdığı için kilo vermeyi kolaylaştırır. Kilo verdikten sonra düzenli spor yapmadan ideal kiloyu korumak çok zordur.

İyi kolesterolü yükseltir: Damar sertliğine karşı koruyucu rol oynayan HDL kolesterolü yükseltmenin yollarından biri egzersiz yapmaktır. Haftada 3 gün 3 kilometre yürüyenlerde bile iyi kolesterolün yükseldiği biliniyor. Egzersizin süresi ve sıklığı arttıkça olumlu etki de artar.

Kanın aşırı pıhtılaşmasını önler: Düzenli egzersiz kanda pıhtılaşmayı başlatan ve güçlendiren maddelerin dengede kalmasına yardımcı olur.

Şeker hastalığını önler: Diyabet olma riski yüksek olanların ellerinde sağlıklı beslenmenin yanı sıra çok güçlü bir silah daha var ki o da düzenli egzersiz. İlaçlardan çok daha etkin, yan etkisi yok, hem de bedava.

Stresi azaltır: Düzenli spor yapanların hareketsiz bir yaşam sürenlere göre daha az endişeli olduklarını, uykularının daha düzenli olduğunu gösteren çalışmalar var. Orta yaşın üstündeki kişilerde yapılmış 32 araştırmayı inceleyen bilim insanları, düzenli egzersizin kötümserliği azalttığı, mutluluk hissini artırdığı, ağrı eşiğini yükselttiği sonucuna vardılar.

Prof. Dr. E. Murat TUZCU (Milliyet.com.tr)

(Düzenlenmiştir.)

1. Düzenli spor, kalp krizi ve felç dışında insanları hangi hastalıklardan korumaktadır?

2. Kalp atışından tasarruf edilmesi insan ömrü için ne anlama gelmektedir?

3. Antremanlı kalp ile hareketsizliğe alışmış kalbin farklılığı hangi durumlarda ortaya çıkar?

4. Düzenli egzersizin kilo sorunu yaşayanlar için ne gibi faydaları vardır?

5. Yaşlılıkta başkasına muhtaç olmadan yaşamak için ne yapmalı?

6. "Elden ayaktan düşmek" ve "ele güne muhtaç olmak" deyimlerinin anlamı ne olabilir?

7. Yazarın son paragraftaki düşüncelerini kendi cümlelerinizle özetleyiniz.

8. Aşağıdaki bölümde noktalı yerleri metinden çıkan sonuca göre tamamlayalım.

İnsanların uzun ve sağlıklı bir ömür geçirmeleri kendi ellerindedir. Yazara göre uzun ve sağlıklı ömür gerekir.



3. Doğru seçenekleri işaretleyiniz.

	D	Y
1. Kalp damar sağlığını korumak için günde en az 30 dakika yürümek yeter.		
2. 24 saatte 108,000 kere çarpan kalp, 24 saatte 86,400 kere çarpan kalpten daha verimli çalışır.		
3. Hareketsizliğe alışmış kalp, sıkıntılı bir durumla karşılaştığında hızlı hızlı atmaya başlar.		
4. Perhiz yapmanın, şişmanlığın önlenmesinde kalıcı bir çözüm olduğu söylenebilir.		
5. Kalp damar sağlığını korumak için günde 30 dakika hızlı yürümek yeter.		
6. Düzenli spor yapan birinin kalbi hareketsiz bir kişinin kalbinden daha az yorulur.		
7. Hareketsizliğe alışmış kimselerin kalbi, telaş ve heyecan gibi durumlara sakin bir tepki verir.		
8. Kilo verdikten sonra düzenli spor yapmaya devam etmek ideal kiloyu korumak için gereklidir.		



4. Cevaplayalım.

1. Aşağıdaki kelime öbekleri hangi anlama gelmektedir? Yazınız.

hareketsiz yaşam:

düzenli spor:

kalp krizi:

kalp hastalığı:

2. İkinci paragrafta yer alan araştırma sonuçlarına göre aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

A) Hareketsiz yaşam sürenlerin kalp krizi geçirme oranları düzenli spor yapanlara göre daha fazladır.

B) Hareketsiz yaşam sürenlerin düzenli spor yapanlara göre ömrü üç yıl daha kısadır.

C) Kadınlar üzerine yapılan araştırmaya göre hızlı yürüyüş yapan kadınların kalp hastalığına yakalanma riskleri diğerlerine göre daha azdır.

D) Kalp krizi riski düzenli yürüyüş yapan kadınlara göre hareketsiz yaşam süren erkeklerde daha yüksektir.

3. Araştırma sonuçlarında varılmak istenen düşünce hangisidir?

A) Kalp hastalığı riski taşıyan kadınların, düzenli ve hızlı yürüyüş yapmaları gerekir.

B) Düzenli spor yapan kadın veya erkeklerde kalp hastalığı geçirme riski düşüktür.

C) Düzenli spor yapmak kalp hastalıkları riskini önemli ölçüde azaltır.

D) Düzenli spor yapanların kalp krizi geçirdiklerinde iyileşmeleri daha kolaydır.



5. Atasözleri ile anlamlarını eşleştirelim.

1	Sağ baş yastık istemez.	Sağlıktan büyük zenginlik olmaz. Sağlık olmazsa varlık neye yarar?
2	Sağlık varlıktan yeğdir.	Sağlam insan durup dururken yatmak istemez. Yatmak istiyorsa her hâlde hastadır.
3	Hasta olmayan sağlığın kadrini bilmez.	Hastalıkların temel sebebi yediklerimiz ve içtiklerimizdir. İnsan yediklerine dikkat etmeli.
4	Hastalık kantarla girer, gramla çıkar.	Güneş, insan sağlığı açısından önemlidir. Güneş alan evde hastalık olmaz.
5	Mide hastalığın evi, perhiz tedavinin başıdır.	İnsan, hastalandığında sağlığının kıymetini anlar.
6	Güneş girmeyen eve doktor girer.	Hastalık, birden ve çok zorlu gelir. Ama yavaş yavaş iyileşir.
7	Ayağını sıcak tut, başını serin; gönlünü ferah tut, düşünme derin.	Hastalandığımız zaman doktora ihtiyaç duyarız. Can ve mal emniyetini kaybettiğimiz yerde başvuracağımız kişi de hâkimdir. Bu önemli iki kişinin bulanmadığı yerde oturmak son derece sakıncalıdır.
8	Can boğazdan gelir.	İnsan yemekle yaşar. Boğazına bakmayan kişinin sağlığı tehlikeye düşer.
9	Hekimsiz, hâkimsiz yerde oturma.	Hastalıktan korunmak için ayağımızı sıcak, başımızı serin tutmalıyız; olur olmaz şeyleri sıkıntı konusu yapmamalı, geniş yürekli olmalıyız.



6. Konuşalım.

Spor Yap, Zinde Kal!

Bu atasözlerinden birini seçiniz ve atasözünün anlamını günlük hayattan örnekler vererek açıklayınız.

Aşağıda A ve B isimli şahıslar spor ve sağlık üzerine konuşuyorlar.

Diyaloglardan hareketle konuşmayı sürdürünüz.

A Yaşamımızı kaliteli ve sağlıklı sürdürebilmek için öncelikle bilinçli beslenme, sonrasında ise bedenimize uygun sporun yapılması gerekmektedir.

B Evet dostum, sana katılıyorum. Uzmanlar beden sağlığının elverdiği şekilde spor yapılması gerektiğini kaydediyorlar.

A Ancak insanlar, uzmanların tavsiyelerini pek dikkate almıyorlar sanırım. Sen ne dersin bu konuda?

B

A

B

A



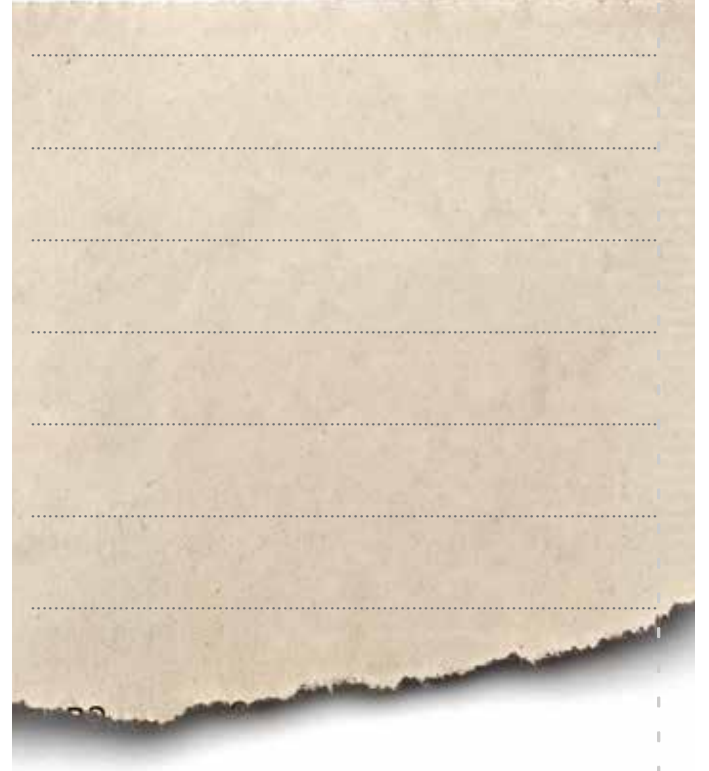
7. Yazalım.

Sağlık Köşesi

Ülkenizin en önemli gazetelerinden birinde "Sağlık Köşesi" yazıları yazıyorsunuz ve okurlarınızın sağlıkla ilgili sorularını size ayrılan köşenizden cevaplıyorsunuz.

Aşağıdaki sorulardan seçtiğiniz birini, okur kitlenizi de dikkate alarak bir paragraf olacak biçimde cevaplayınız.

- *Kilolarımdan dolayı mutsuzum. Ne yapmalıyım?
- *Göbeğimi nasıl eritebilirim?
- *Kilo alamıyorum ne yapmamı önerirsiniz?
- *Bir aydır öksürüğüm geçmedi, göğüs ağrılarım da iyice arttı. Ne yapmamı önerirsiniz?
- *Boynum, sırtım ve başım çok ağrıyor, bunun tedavisi mümkün mü?
- * Saçlarımı sık sık yıkamama rağmen hemen yağlanıyor. Üstelik kepek sorunum da var. Bu konuda bana yardımcı olabilir misiniz?
- *Ben her gün spor yapıyorum ama yine de istediğim ölçülerde bir vücuda sahip değilim. Spor dışında başka ne yapmalıyım?



Serbest Okuma

GELENEKSEL BİR TÜRK SPORU: MATRAK

Matrak, Osmanlılar tarafından oynanan askeri bir spordur. Karşılaşma sırasında kullanılan eşyalar yumuşak malzemedir yapılan matrak sopası, kalkan, miğfer ve sporcuların kıyafeti olan aba olmak üzere toplamda dört parçadır. 16. yüzyılda Matrakçı Nasuh Efendi tarafından ilk kez kuralları ve standartları ile tam bir spor dalı haline getirildiği sanılmaktadır. Ancak Matrakçı Nasuh Efendi'den önce de bu sporun var olduğuna dair bazı rivayetler de mevcuttur.

Evliya Çelebi'nin Seyahatname'sinde geçen bilgilere göre en alttakinden en üstekine kadar toplumun her kesimi tarafından ilgilenilen bir spordu. Matrak, insanları her an güçlü ve dayanıklı tutardı. 19. yüzyılda Yeniçeri Ocağı'nın kaldırılması ile birlikte Osmanlı askeri düzeninde yapılan değişiklikler sonucu kılıç kullanmak ve bununla ilgili olan sporlar yasaklandığı için matrak sporu unutul-



muştur. Fakat günümüzde bu spora olan ilgi giderek artmaktadır.

Matrak oyununun kuralları Efkân Çalış tarafından yeniden düzenlenmiş ve bu spor 15 Haziran 2010'da Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu'na bağlanmıştır. Bu kurallara göre: Oyuncular yaş ve sıklığa göre ayrılır. Matrak oyununda amaç, rakibin kafasına matrakla dokunmaktır. Karşılaşmalar, hakemin "cenk!" komutu ile başlar ve "dur!" komutu ile son bulur. Her dokunuş bir puan değerindedir. Karşılaşma süresi ikişer dakikadan iki oyun biçimindedir. Rakibe sert vurmak, kalkanla vurmak, oyun aleti veya koruyucu malzemesi yere düşen rakibe vurmak, karşılaşma sırasında oyun aletlerini veya koruyucu malzemeleri bilinçli olarak elden bırakmak ve yere atmak, rakibe bedensel olarak vurmak yasaktır.

DEĞERLENDİRME

ELVAN ABEYLEGESSE

Elvan, 1982 yılında yedi çocuklu bir ailenin altıncı çocuğu olarak Etiyopya'da doğdu. Ailesi ona Hewan Abeye adını verdi. Koşuculuk yeteneği keşfedilerek okuldaki beden eğitimi öğretmeni tarafından on dört yaşındayken atletizme yönlendirildi. 1999 yılında on yedi yaşındayken Kuzey İrlanda'da Etiyopya'nın küçükler takımında yarıştı ve dokuzuncu oldu. Orada İstanbul'daki bir toplantıya davet edildi. Bu sırada ENKA Spor Kulübü için atlet arayan işadamı Önder Özbilen tarafından keşfedildi. Ailesinden izin alınıp Türkiye'ye getirildi. Türk vatandaşı oldu ve Elvan Abeylegesse adını aldı.

2001 yılında üç ayrı dalda Avrupa gençler şampiyonu oldu. 2004 yılında Norveç'te, Altın Lig 5000 metre yarışındaki 14.24.68'lik derecesi ile dünya rekoru kırarak birinciliği kazandı. Bu başarı ona 2004 Atina Olimpiyat Oyunları'na katılma hakkı sağladı. 2004 Atina Olimpiyat Oyunları'nda Türkiye'nin en büyük madalya umudu oldu. Olimpiyatlarda 1500 metre finalinde koşan ilk Türk atlet olarak adını tarihe yazdırdı. 2007 yılında Japonya'da düzenlenen Dünya Atletizm Şampiyonası'nda 10000 metrede ikinci olarak gümüş madalya aldı. 2008 Pekin Olimpiyat Oyunları'nda 5000 ve 10000 metre yarışlarında yarıştı ve her ikisinde de ikinci olarak gümüş madalya kazandı. Aynı zamanda 10000 metre Avrupa rekorunu da kırdı. Bu sonuç ile Elvan Abeylegesse, Türkiye'ye Olimpiyat Oyunlarında bir şampiyonada iki madalya birden kazandıran ilk sporcu unvanını aldı.

Berlin'de 2009 yılında düzenlenen Dünya Atletizm Şampiyonası'nda rakibi Etiyopyalı Meselech Melkamu'nun koşu ayakkabılarını unuttuğunu fark edince ona kendi ayakkabılarını verdi. Rakibine yardım etmesi üzerine Dünya Fair Play Ödülü'ne layık görüldü.

Elvan Abeylegesse kırdığı rekorlar, aldığı dereceler, kazandığı unvanlar ile her yarışın sonunda *soluk soluğa kalsa* da Türk atletizmine yeni bir soluk getirdi. Nesiller boyunca hatırlanacak ve kendisiyle gurur duyulacaktır. Daha nice nesiller onun elde ettiği başarılarla bir gün kendilerinin de ulaşacağını hayal ederek çalışacaktır.

1. Okuduğunuz metinde Elvan'la ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisine değnilmemiştir?

- A) Medeni durumuna
- B) Çalıştığı spor kulüplerine
- C) Türk atletizmine etkisine
- D) Doğum yerine

2. Okuduğunuz metne göre Elvan'a 2004 Atina yolunu açan oyunlar nerede düzenlenmiştir?

- A) Norveç
- B) Berlin
- C) İstanbul
- D) Kuzey İrlanda

3. Okuduğunuz metnin son paragrafında geçen "soluk soluğa kalmak" sözünün anlamı nedir?




- A) Nefes alamayacak duruma gelmek
- B) Çok heyecan ve korku vermek
- C) Durmaksızın uzun süre çalışmak
- D) Ciğerlere temiz hava çekmek

4. Okuduğunuz metne göre Elvan'la ilgili bilgilerden doğruların başına "D" yanlış olanlara "Y" yazınız.




- Atletizmle tanışması bir sporcu gözlemcisinin ondaki koşma yeteneğini fark etmesiyle başlar.
- Olimpiyatlarda Türkiye adına aynı turnuvada farklı koşularda birden fazla ödül alan ilk yarışmacıdır.
- Sporda rakibe saygı prensiplerine uymanın önemini kavramış ve karşısına çıkan bazı fırsatlara tenezzül etme ihtiyacı hissetmemiştir.

KENDİMİ DEĞERLENDİRİYORUM




Konuşmalardaki anahtar kelimelerden hareketle metnin konusunu anlayabilirim.




Hedef belirlediğim kitleye uygun bir üslupla yazılarımı yazabilirim.




Konuşmalardaki üslubu ve anlam kaymalarını kavrayarak deyimlerin ve günlük dilin çoğunu anlayabilirim.




Bir okuma metninde bölümler arasındaki geçiş ve bağlantıları fark edebilirim.




Metinde tartışılan tezlerden ulaşılmak istenen sonucu belirleyebilirim.




Metinlerde öne sürülen tezleri anlayabilirim.




Deneyimlerimi ve izlenimlerimi doğal bir şekilde anlatabilirim.




Görüşlerimi fıkra, anekdot ve deyimler aracılığıyla esprili bir biçimde aktarabilirim.




Konuları uygun şekilde ilişkilendirebilir, bazı noktaları geliştirip açıklama yapabilirim.

Karmaşık bir konuyu ana hatlarını çizip açık ve iyi geliştirilmiş bir kompozisyon veya rapor hâlinde sunabilirim.

İçeriği ve anlatımı karmaşık TV programlarını anlayabilirim.

İçerisinde atasözleri geçen metinleri anlayabilirim.

