

YAZALIM

10. ETKİNLİK

1. Bilgilendirme amacınıza uygun olarak öncelikle aşağıdaki kutulardan bir hedef kitle ve konu belirleyiniz. Ardından yazacağınız metnin türüne karar veriniz.

Genç yetişkinler, uyku düzeni, haber yazısı.

b- Seçimlerinizden hareketle defterinize bir metin oluşturunuz. Metninizi oluştururken türün özelliklerine uygun bölümlere yer vermeye dikkat ediniz.

Genç Yetişkinlerde Uyku Düzeni: Sağlıklı Bir Gelecek İçin Adımlar

Genç yetişkinler, yoğun yaşam temposu ve dijital cihaz kullanımı nedeniyle uyku düzenini sıklıkla ihmal ediyor. Ancak uzmanlar, sağlıklı bir uyku düzeninin fiziksel ve zihinsel sağlık için kritik olduğunu vurguluyor. Yetersiz uykunun, enerji düşüklüğünden depresyona kadar birçok sağlık sorununa yol açabileceğini vurgulayan uzmanlar, genç yetişkinlere uyku için gençlere şu önerilerde bulunuyor:

Rutin Oluşturun: Aynı saatte yatmak ve uyanmak biyolojik saatinizi düzenler.

Dijital Cihazlardan Kaçının: Yatmadan önce telefon ve bilgisayar kullanmamaya özen gösterin.

Rahatlatıcı Aktiviteler: Okuma veya hafif müzik dinlemek uykuya geçişi kolaylaştırır.

c- Yazınızı kontrol ediniz, gerektiğinde öğretmeninizden yardım alarak düzenleyip değiştirebilirsiniz. Yazımı kontrol edip bazı düzenlemeler yaptım.

Genç Yetişkinlerde Uyku Düzeni: Sağlıklı Bir Gelecek İçin Adımlar

Genç yetişkinler, yoğun yaşam temposu ve dijital cihaz kullanımı nedeniyle uyku düzenini sıklıkla ihmal ediyor. Ancak uzmanlar, sağlıklı bir uyku düzeninin fiziksel ve zihinsel sağlık için kritik olduğunu vurguluyor. Yetersiz uykunun, enerji düşüklüğünden depresyona kadar birçok sağlık sorununa yol açabileceğini vurgulayan uzmanlar; genç yetişkinlere uyku için gençlere şu önerilerde bulunuyor:

Rutin oluşturun: Aynı saatte yatmak ve uyanmak biyolojik saatinizi düzenler.

Dijital cihazlardan kaçınin: Yatmadan önce telefon ve bilgisayar kullanmamaya özen gösterin.

Rahatlatıcı aktiviteler yapın: Okuma veya hafif müzik dinlemek uykuya geçişi kolaylaştırır.

Ölçütler

Evet Kısmen Hayır

Yazısının amacı hedef kitleye uygundu.

✓

Konu dışına çıkmadan yazısını tamamladı.

✓

Yazısındaki metin yapısı yazma amacıyla ilişkiliydi.

✓

Seçtiği metin türünün özelliklerini yazısına yansıttı.

✓

Metninde yazım ve noktalama kurallarına dikkat etti.

✓

Tema sonunda yer alan "Yazma Becerisi Öz Değerlendirme Ölçeği"ni kullanarak yazma sürecinizdeki güçlü ve gelişmeye açık yönlerinizi tespit ediniz. Sonraki etkinliklerde bu yönlerinizi geliştirmeye çalışınız.

Yazma Becerisi Öz Değerlendirme Ölçeği'ni sizler doldurabilirsiniz.