

Her cümledeki isimleri tabloda ait oldukları alana yazınız.

İsimler	İsmi Niteleyen ya da Belirten Kelimeler	İsmi Yerini Tutan Kelimeler	Fiiller
annem	her	benim	başladı, anlayacağız
ıspanak	üç	size	unuttum
vitaminler	bu	herkesin	öğreneceğiz
demir	kocaman	nereden	istiyordum

KONUŞALIM

10. ETKİNLİK

1. "Beslenme açlık duygusunu bastırmak, karın doyurmak ya da canının çektiği şeyleri yemek içmek değildir." sözünden ne anlıyorsunuz?

Beslenmek hayatımızı devam ettirmek için gerçekleştirdiğimiz bir eylemdir. Bu söz, beslenmenin yalnızca karın doyurmak için yapılmaması gerektiğini, sağlıklı bir şekilde vücudun gereksinimlerini karşılamak için dengeli ve bilinçli bir şekilde yapılması gerektiğini anlatmaktadır.

2. Bu sözün ilettiği mesaja katılıyor musunuz? Niçin?

Evet katılıyorum. Çünkü bir insan karını doyurabilir, canının çektiği bir şeyi de yiyebilir ama bu durum onun beslendiğini göstermez. Onun için hem karını doyurmalı hem yediklerimizden bir zevk almalı ama en önemlisi de yediklerimizle sağlıklı bir hayatın kapılarını açmalıyız.

3. Kendinizi beslenme uzmanı yerine koyarak sağlıksız beslenen bir kişiye önerilerinizi anlatan bir konuşma yapınız.

Merhaba, size sağlıklı beslenmenin öneminden bahsetmek istiyorum. Sağlıksız beslenme, kilo alımına, enerji düşüşlerine ve çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilir. Yüksek kalorili, yağlı ve şekerli gıdalar yerine, sebze, meyve, tam tahıllar ve protein kaynaklarını dengeli bir şekilde tüketmek çok önemlidir.

Size bazı önerilerde bulunmak istiyorum:

Daha fazla sebze ve meyve tüketin. Vitamin, mineral ve lif açısından zengindirler.

Abur cuburlardan kaçının. Şekerli ve yağlı yiyecekler yerine sağlıklı alternatifler seçin.

Düzenli öğünler yiyin. Düzenli beslenmek metabolizmanızı destekler.

Yavaşça değişim yapın. Küçük adımlarla sağlıklı alışkanlıklar edinin.

- Sağlıklı beslenme, uzun vadede enerjinizi artırır ve genel sağlığınızı iyileştirir. Küçük adımlarla başlayarak büyük değişiklikler yapabilirsiniz. Kendinize iyi bakın!

4. Konuşmanızı yeniden yapacak olsaydınız bu sürece yönelik neleri değiştirmek ve korumak isterdiniz? Neden?

Karşımdaki kişiye adıyla hitap etsem daha iyi olabilirdi. Böylelikle karşımdaki kişi dediklerimi daha fazla dikkate alabilirdi.

5. Ata sporlarımızdan olan okçuluk ile ilgili araştırma yapınız.

Okçuluk, Türk kültüründe önemli bir yer tutan ata sporlarından biridir. Tarih boyunca hem savaşlarda hem de avcılıkta kullanılan okçuluk, Osmanlı İmparatorluğu'nda ise çok gelişmiş ve "Okçular Ocağı" adıyla özel bir kurum kurulmuştur. Osmanlı'da okçular, savaşlarda önemli bir rol oynarken, atlı okçuluk da yaygın bir beceriydi. Türk okçuluğunun en bilinen özelliği, kısa ve güçlü yaylar kullanılmasıdır.

Günümüzde, Türk okçuluğu modern tekniklerle birleşmiş ve uluslararası arenada büyük başarılar elde etmiştir.

Okçuluk, sadece bir spor değil, aynı zamanda Türk kültürünün önemli bir parçasıdır. Sabır, disiplin ve strateji gerektiren bir spor olarak, Türkler için bir erdem ve cesaret simgesidir.