

4.

ETKİNLİK

Okuduğunuz metinden hareketle aşağıdaki boşlukları doldurunuz.

- > Yazar, Türkiye’de obezite sıklığının arttığını söyleyerek aslında bizim beslenmemize dikkat etmemizi istiyor.
- > Bu metinden hareketle obez olmamak için hareket etmemiz gerektiğini anlıyorum.
- > Yazar, uzun süre bilgisayar ve televizyon karşısında zaman geçirmenin obeziteyi artıracığını söyleyerek aslında bizden egzersiz yapmamızı istiyor.
- > Bu durumda obez olmamak için sadece beslenmemize değil aynı zamanda hareketli olmanın da gerektiğini anlıyorum.

Okuduğunuz metni kendi bakış açınızla yorumlayan bir paragraf yazınız. Paragrafı yazarken yukarıda tamamladığınız cümlelerden de faydalanınız.

Obezite, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam tarzının sonucunda ortaya çıkan ciddi bir sağlık sorunudur. Metinde de belirtildiği gibi, enerji dengesinin bozulması obeziteye yol açar ve bu durum günlük yaşamda yorgunluk, eklem ağrıları ve solunum problemleri gibi sorunlara neden olur. Obeziteyi önlemek için sağlıklı beslenmeli, düzenli egzersiz yapmalı ve enerji dengesine dikkat etmeliyiz.



12 (2021)

Aşağıdaki paragrafı okuyunuz.

35 yaşında olan Cemil Bey, çocukluğundan beri aşırı kilo sorunu yaşamaktadır. Aşırı kilolu olduğu için hayatı boyunca çeşitli sağlık problemleriyle mücadele eder. Özellikle son yıllarda yüksek tansiyon, şeker hastalığı ve eklem ağrıları gibi ciddi sağlık sorunları Cemil Bey’in peşini bırakmaz. Hareket etmekte ve günlük hayatını sürdürmekte zorlanmaya başlar. Bu durum onun duygu dünyasını da olumsuz etkiler, genellikle mutsuzdur. Artık bu gidişe bir son vermek istede ne yapacağını bilemez.