

# YEDİ İKLİM TÜRKÇE



YUNUS EMRE ENSTİTÜSÜ  
TÜRKÇE ÖĞRETİM SETİ  
ÖĞRETMEN KİTABI





Seviye **C1**

C1  
İÇİNDEKİLER

1 SPOR	<b>Spor</b>	9-40
	A) Daha Hızlı, Daha Yüksek, Daha Güçlü: Olimpiyatlar	
	B) Spor Çeşitleri	
	C) Sağlıklı Yaşam İçin Spor	
2 DEĞİŞEN DÜNYA	<b>Değişen Dünya</b>	41-64
	A) Dünden Bugüne	
	B) Neredeyim?	
	C) Yakın Gelecek	
3 KELİMELERİN BÜYÜLÜ DÜNYASI	<b>Kelimelerin Büyülü Dünyası</b>	65-88
	A) Sözlerin Gizemi	
	B) Sazın ve Sözün Ustaları	
	C) Hayalden Mecaza	
4 CANLILAR ÂLEMİ	<b>Canlılar Âlemi</b>	89-114
	A) Hayvanlar	
	B) Bitkiler	
	C) Modern Hayat ve Canlılar Âlemi	

# 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

<b>5</b> <b>TARİHE</b> <b>YOLCULUK</b>	<b>Tarihe Yolculuk</b>	<b>115-136</b>
	A) Yazının Macerası	94
	B) Medeniyetler	100
	C) Kilometre Taşlarımız	106
<b>6</b> <b>BİLİMİN</b> <b>GÖZÜYLE</b>	<b>Bilimin Gözüyle</b>	<b>137-160</b>
	A) Sempozyuma Hazırlık	114
	B) Sempozyum Günleri	118
	C) Bildiri Sunuyorum	123
<b>7</b> <b>SAYILARLA</b> <b>HAYAT</b>	<b>Sayılarla Hayat</b>	<b>161-190</b>
	A) Abaküsten Bilgisayara	132
	B) Sayılar Ne Söyler?	140
	C) Hayatımızdaki Sayılar	145
<b>8</b> <b>KİŞİLER</b> <b>KİŞİLİKLER</b>	<b>Kişiler, Kişilikler</b>	<b>191-212</b>
	A) Bilim Adamı	156
	B) Kişiliğin Anahtarı: El Yazısı	161
	C) Yüz Hatları İle Karakter Okumak	165

# YEDİ İKLİM TÜRKÇE

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

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

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

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





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



# 1 Spor

## ◆ A. ALT KONULAR

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

## ◆ B. SÖZ VARLIĞI

- Spor çeşitleriyle ilgili terimler ve kalıplar.
- Geleneksel Türk sporlarına ilişkin temel bilgiler ve terimler.
- Sağlıklı ve spor ile ilgili terimler ve kalıplar.

## ◆ D. KAZANIMLAR

### **DİNLEME**

1. Dinlediği konuşmadaki konuyu ve ana iletiyi anlar.
2. Konuşmada verilmek istenen ana iletiyi anlar.
3. İçeriği ve anlatımı karmaşık TV programlarını anlar.
4. Konuşmayı seçici dinleme yöntemiyle dinleyerek anlar.
5. Konuşmadaki anahtar kavramlardan hareketle metnin konusunu anlar.

### **OKUMA**

1. Karmaşık bir konudaki metnin ana konusunu anlar.
2. Metinlerdeki başlık, alt başlıklar ile metnin konusu arasındaki ilişkiyi belirler.
3. Metinde öne sürülen tezleri belirler.
4. Metinde bölümler arasındaki geçiş ve bağlantıları fark eder.
5. Metinde öne sürülen tezleri belirler.
6. Araştırma raporlarında kullanılan terim ve yapısal özellikleri anlar.

### **KONUŞMA**

1. Sorulara ve yorumlara uygun karşılıklar vererek ikna edici bir biçimde tartışır.
2. Karşı tarafın iddialarına anında uygun ve kalıcı cevaplar verir.
3. Genel, eğitsel, mesleki veya boş zaman etkinlikleri gibi geniş bir konu dizisi içinde kendini kısıtlamaksızın konuşmayı akıcı bir şekilde sürdürür.
4. Görüşlerini fıkra, anekdot ve deyimler aracılığıyla esprili bir biçimde aktarır.

# YEDİ İKLİM TÜRKÇE C1

## YAZMA

1. Genel ve mesleki konulardaki görüşlerini ayrıntılı bir biçimde açık ve anlaşılır metinler yazarak ifade eder.
2. Deneyimlerini, izlenimlerini veya olayları ayrıntılı olarak betimleyen yazılar yazar.
3. Herhangi bir olayı veya konuyu ana düşüncüyü vurgulayarak ve yardımcı düşüncelerle destekleyerek yorumlayan yazılar yazar.
4. Önemli olduğunu düşündüğü noktaları ön plana çıkararak karmaşık konularda bir kompozisyon veya rapor yazabilir.
5. Hedef belirlediği okuyucu kitlesine uygun üslup seçer.

## ◆ E. HAZIRLIK

Öğrencilerinize ünitenin adını okuyunuz. Bu üniteye neler olabileceğini tahmin etmelerini isteyiniz.

Öğrencilerinizle olimpiyatlar hakkında konuşunuz. Bu süreyi 5 dakika ile sınırlayınız.



## Kazanımlar

### ◆ Okuma

1. Karmaşık bir konudaki metnin ana konusunu anlar.
2. Metinlerdeki başlık, alt başlıklar ile metnin konusu arasındaki ilişkiyi belirler.

## Üniteye Hazırlık

1. Üniteye başlamadan önce öğrencilerinize spor dalıyla uğraşmış uğraşmadıklarını sorun. Öğrencilerinize haftada kaç gün spor yaptıklarını, spor yaptıktan sonra kendilerini nasıl hissettiklerini söylemelerini isteyin.

### 1. Okuyalım.

1. Öğrencilerinize kendileri ya da yakın çevrelerinde profesyonel olarak herhangi bir spor dalıyla ilgilenen olup olmadığını sorunuz.
2. Ardından onlara "Sporcu olmak ister miydiniz?", "En çok hangi sporla uğraşmak isterdiniz?" sorularını yöneliniz.
3. Öğrencilerinizin cevaplarındaki telaffuz hatalarını düzeltiniz.
4. Öğrencilerinizden metni okumalarını, anlamını bilmedikleri sözcüklerin altını çizmelerini isteyiniz. Bunları önce metnin bütününden anlamaya çalışmalarını, anlayamıyorsa sözlükten bakmalarını isteyin. Siz de kelimelerin anlamlarını açıklayarak bunları bir cümle içerisinde kullanınız. Öğrencilerden de örnek cümleler isteyin.

### Üniteye Hazırlık

- Ülkende 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*

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 yarıttı. 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 katılması yasaktı.

10 Ünite 1 • Spor

### 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 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 birbirleriyle 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 yüzündeyse 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, ödülleri, 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. Niçin?

Olimpiyatlar, insanlar ve ülkeler arası barışın sağlanabilmesi için gerçekleştirilmektedir.

#### 3. Nerede başladı?

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

#### 4. Kaç gün?

Olimpia festivali beş gün sürüyordu.

#### 5. Kaç yıl?

Olimpiyatlara 1503 yıl ara verildi.

#### 6. Nerede? / Ne zaman?

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

#### 7. Ne zaman? / Nerede?

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

#### 8. Nerede? Ne zaman?

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

#### 9. Nedir?

Olimpiyat bayrağındaki beş halka, beş kıtayı temsil etmektedir.

#### 10. Niçin?

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

#### 11. Ne?

Olimpiyat oyunlarında dereceye giren tüm sporculara madalya verilir.

#### 12. Nedir?

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

#### 13. Kim/Kimler?

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

#### 14. Ne zaman?

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

## 2. Cevaplayalım.

1. Öğrencilerinizden okudukları metne göre soruları cevaplamalarını isteyiniz.
2. Cevapları kontrol ederek yanlış cevapları düzeltin.

## Kazanımlar

### ● Dinleme

1. Dinlediği konuşmadaki konuyu ve ana iletiyi anlar.
2. Konuşmada verilmek istenen ana iletiyi anlar.



Dinleme metni ünitenin sonundadır.

2. Bu metin kaç paragraftan oluşmaktadır?

*15 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*

### 3. Dinleyelim.

1. Metni dinletmeden önce öğrencilerinize olimpiyat oyunları hakkında neler bildiklerini sorarak konuşma ortamı hazırlayın.
2. Öğrencilerinize dinleme metninin olimpiyat oyunlarındaki ilginç olaylarla ilgili olduğunu belirterek metni dinletin.

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.

	Olympta	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 kayığı durdurarak nehirden geçmekte olan ördek sürüsüne yol verdi.			•						
Final müsabakasında yenilemeyen iki güreşçi de gümüş madalyaya 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.						•			



#### 4. İşaretleyelim.

1. Öğrencilerinizden dinledikleri metinden hareketle etkinliği yapmalarını isteyin.
2. Cevapları kontrol edin. Yanlış cevapları düzeltin.



## Kazanımlar

### Okuma

1. Metinlerdeki başlık, alt başlıklar ile metnin konusu arasındaki ilişkiyi belirler.

### 5. Tamamlayalım.

1. Öğrencilerinize dinleme metnine göre boşlukları doldurmalarını söyleyiniz.
2. Cevapları kontrol ediniz. Yanlış cevapları düzeltiniz.



#### 5. Tamamlayalım. Ne zaman? Nerede?

İlk çağdaş olimpiyatlar **1896**..... yılında **Atina**'da başladı.

**1900 Paris Olimpiyat Oyunları**'nda, kazanan atletlere madalya yerine tablo hediye edildi.

**1904**..... yılında, **Amerika Birleşik Devletleri**'nin **Saint Louis kentinde** yapılan olimpiyatlara ABD çok uzak olduğu için ve gidış geliş masraflarının pahalı oluşu nedeniyle katılım çok az olmuştur.

**1928**..... yılındaki **Amsterdam Olimpiyat Oyunları**'nda....., Avustralyalı kürekçi Henry Pearce, çeyrek finalde yarışırken kayığını durdurarak, nehirden geçmekte olan ördek sürüsüne yol verdi.

Polonyalı Stella Walsh (Stanislawa Wala-siewiczowna), **Los Angeles'taki 1932 Olimpiyatları**'nda..... 100 metrede altın madalyayı kazandı.

Televizyondan yayımlanan ilk olimpiyat oyunları, **1936'daki Berlin**..... oyunları oldu.

**1948 Londra Olimpiyatları**'nda Türk güreşçiler 6 altın, 4 gümüş ve 1 bronz madalya almışlardır.

**1952 Helsinki Finlandiya**'da....., Çek atlet Emil Zatopek (Lakabı Çek Lokomotifidir.) 5000 mt ve 10000 mt koşularında altın madalya alır.

**1960 Roma Olimpiyatları**'nda..... Türkiye güreş dalında 7 altın 2 gümüş madalya kazanmıştır.

**1976 Montreal Kanada**'da..... Romanyalı jimnastikçi Nadia Elena Comaneci, 14 yaşında katıldığı yarışmalarda bütün jüri üyelerinden 10 tam puan almıştır.

**1996 Atlanta (ABD)**..... olimpiyatlarında, halterde Naim Süleymanoğlu, güreşte Hamza Yerlikaya üçüncü defa olimpiyat şampiyonu olma başarısını gösterdiler.

**2012 Londra Olimpiyat Oyunları**'nda....., doğal hayatı korumak için olimpiyat parkına 500 kuş ile 150 yarası yuvaşı yerleştirildi.

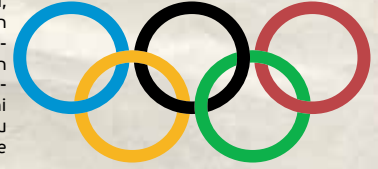
### 6. Okuyalım.

1. Öğrencilerinize metni sessiz okuma yöntemiyle okutunuz. Daha sonra siz kendiniz okuyunuz.
2. Anlamını bilmedikleri kelimeleri açıklayınız.



#### 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 değerlendirmeye 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.



## Kazanımlar

### Yazma

1. Önemli olduğunu düşündüğü noktaları ön plana çıkararak karmaşık konularda bir kompozisyon veya rapor yazabilir.
2. Hedef belirlediği okuyucu kitlesine uygun üslup seçer.

### 7. Yazalım.

1. Öğrencilerinizden okudukları "Olimpiyat Oyunları Nerede Düzenlenir?" adlı metindeki bilgileri kullanarak kendi şehirlerini tanıtan bir sunum hazırlamalarını isteyiniz.
2. Hazırlanan sunumları inceleyiniz ve beğendiğiniz birkaç öğrencinin sunumunu sınıf ortamında arkadaşlarına sunmalarını isteyiniz.
3. Bu yöntemi kullanarak küçük bir yarışma da düzenleyebilirsiniz.
4. Sınıfta bir jüri belirleyiniz ve sunumlarını beğendiğiniz birkaç öğrenciyi de yarışmacı yapınız.
5. Sunum yapan öğrencilerin sunumlarına jüriden yan sayfada bulunan "Değerlendirme Ölçütleri"ne göre yarışmacıları puanlamalarını isteyiniz.
6. Birinci olan öğrenciyi ödüllendiriniz.



### 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 Şehirim

Şehrinizin tanıtımına yönelik hazırladığınız sunumları sınıfınızda "değerlendirme komisyonu"nın 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.



## Kazanımlar

### ◆ Konuşma

1. Sorulara ve yorumlara uygun karşılık vererek ikna edici bir biçimde tartışır.
2. Karşı tarafın iddialarına anında uygun ve kalıcı cevaplar verir.

#### 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.					
<b>TOPLAM PUAN</b>					

### 9. Okuyalım.

1. Öğrencilerinize etkinliği yaptırmadan önce renklerin hayatımızı etkileyip etkilemediğini sorunuz. Öğrencilerinizin görüşlerini alınız.
2. Öğrencilerinize kendi ülkelerinin bayrağındaki renklerin bir anlamı olup olmadığını sorunuz.
3. Metni okutunuz ve bu metin hakkındaki düşüncelerini sorunuz.
4. Konuşmalardaki yanlış kullanımları düzeltiniz.



#### 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 formallara göre daha iyi performans gösteriyor ve daha çok gol atıyormuş. Araştırmacılara göre bunun nedeni, kırmızı giymenin, sporcuların kendine güvenini artırması olabilir. Kendine güvenen sporculara 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.



### 10. Tartışalım.

1. Öğrencilerinizden tartışma konusuna uygun bir konuşma hazırlamalarını isteyiniz.
2. Tartışmanın nezaket kuralları çerçevesinde olmasına dikkat ediniz.

## Kazanımlar

### ◆ Dinleme

1. İçeriği ve anlatımı karmaşık TV programlarını anlar.
2. Konuşmayı seçici dinleme yöntemiyle dinleyerek anlar.



Dinleme metni ünitenin sonundadır.

### B. SPOR ÇEŞİTLERİ

1. Öğrencilerinize metni dinletmeden önce daha çok hangi spor dallarını sevdiklerini sorunuz.
2. Onlara "Eğer bir spor dalıyla uğraşsaydınız, sizce hangisi olurdu?" sorusunu yöneltiniz.

### B) SPOR ÇEŞİTLERİ



1. Dinleyelim, cevaplayalım, işaretleyelim.  
Türkiye Destan Yazdı



1. Dinlediğiniz maç, hangi ülkeler arasında oynanıyor?

*Çek Cumhuriyeti - Türkiye*

2. Maç hangi şehirde oynanıyor?

*Maç Cenevre şehrinde oynanıyor.*

3. Maçta hangi ülkenin takımı kaç golle öne geçiyor?

*Çek Cumhuriyeti 2 golle öne geçiyor.*

4. Türkiye'nin gollerini atan oyuncuların adlarını sırasıyla yazınız.

*Arda Turan, Nihat Kahveci, Nihat Kahveci.*

5. Türkiye ikinci golünü kaçınca dakikada ağlarla buluşturuyor?

*87. dakikada.*

6. Hangi futbolcu kırmızı kartla oyun dışı kalıyor?

*Volkan Kırmızı kartla oyun dışı kalıyor.*

7. Maç kaç kaç bitiyor ve maçı hangi ülke kazanıyor?

*Türkiye 3-2 maçı kazanıyor.*

### 1. Dinleyelim, cevaplayalım, işaretleyelim.

1. Öğrencilerinize futbolu sevip sevmediklerini sorarak hangi takımı tuttıklarını söylemelerini isteyiniz.
2. Öğrencilerinize şimdi bir maç anlatımı dinleyeceklerini ve bu maç anlatımının üç farklı ses olduğunu söyleyiniz. Yorumcu, Sunucu ve anonslar-seyirciler.
3. Dinleme sonrasında metinle ilgili soruları cevaplayacaklarını söyleyerek dinlemeye geçiniz.

	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 oyuncularını yenilgiyi kabul etti.  
b) Çek takımı oyuncularını 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? Söyleyiş 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.

## 2. İşaretleyelim.

- Öğrencilerden dinledikleri metinde geçen deyimlerin hangi anlama geldiğini bulmalarını isteyiniz.
- Cevapları kontrol edin. Yanlış cevapları düzeltiniz.

## 3. Yazalım.

- Öğrencilerinize kutu içerisinde yazan deyimlerin anlamlarını bilip bilmediklerini sorunuz.
- Anlamı bilinmeyen deyimleri açıklayınız.
- Öğrencilerinizden bu deyimleri cümle içerisinde kullanmalarını isteyiniz.

## 4. Hangisi doğru?

- Öğrencilerinize, Türkçede bazı kelimelerin günlük konuşmada kısaltılabileceğini ve farklı söylendiğini bu sebeple de yazıldığı gibi söylenmediğini belirtiniz.
- Kutudaki kelimelerden hangisinin doğru olduğunu sorunuz.



## Kazanımlar

### ● Okuma

1. Metinde öne sürülen tezleri belirler.
2. Karmaşık bir konudaki metnin ana konusunu anlar.

### 5. Okuyalım, işaretleyelim.

1. Öğrencilerinize metni okutmadan önce futbol maçlarını izleyip izlemediklerini özellikle şampiyonluk maçlarını takip edip etmediklerini sorunuz.
2. Öğrencilerinizin konuşmaya katılmalarını sağlayınız.
3. Metni okutunuz ve metinle ilgili sorulara cevap vermelerini sağlayınız. Yanlış cevapları düzeltiniz.



### 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-

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

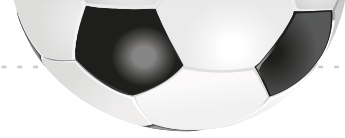
- A) 7-30 Haziran 2008  
B) 7-29 Temmuz 2008  
C) 7-29 Haziran 2008  
D) 7-30 Temmuz 2008

#### 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



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.



#### 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) Gruplarda  
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.							•

## 6. İşaretleyelim.

1. Öğrencilerinizden okudukları metne göre gerekli yerleri işaretlemelerini isteyiniz.
2. Cevapları kontrol ediniz. Yanlış cevapları düzeltiniz.



## 7. Okuyalım, yerleştirelim.

tenis voleybol kayak masa tenisi

tekvando su topu judo golf

atletizm basketbol binicilik eskrim

bisiklet boks jimnastik kürek

aikido

## 7. Okuyalım, yerleştirelim.

1. Öğrencilerinize etkinliği yapmadan önce hangi spor için hangi aletlerin olmasını gerektiğini sorarak onların bu terimleri öğrenmelerini sağlayınız.
2. Daha sonra etkinliği yaptırınız. Sporlarla ilgili terimleri ve açıklamalarını eşleştirmelerini isteyiniz.
3. Cevapları kontrol ediniz. Yanlış cevapları düzeltiniz.

#### tenis

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

#### voleybol

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.

#### kayak

Kar üzerinde çeşitli yönlerde 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.

#### masa tenisi

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



#### judo

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.

#### golf

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.

#### basketbol

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

#### binicilik

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.



## Kazanımlar

### ◆ Yazma

1. Genel ve mesleki konulardaki görüşlerini ayrıntılı bir biçimde açık ve anlaşılır metinler yazarak ifade eder.

### ◆ Konuşma

1. Genel, eğitsel, mesleki veya boş zaman etkinlikleri gibi geniş bir konu dizisi içinde kendini kısıtlamaksızın konuşmayı akıcı bir şekilde sürdürür.

#### bisiklet

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.

#### kürek

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

#### jimnastik

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

#### eskrim

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.

#### boks

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. En 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.

.....

.....

.....

.....

.....

### 8. Yazalım.

1. Öğrencilerinizden ilgilerini çeken spor hakkında bir yazı yazmalarını isteyiniz.
2. Yazılanları kontrol ediniz. Yanlış cevapları düzeltiniz.



### 9. Konuşalım.

#### Spor Dalları

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



### 9. Konuşalım.

1. Öğrencilerinizden bir spor dalını seçerek bu sporla ilgili araştırma yapmalarını ve bir sunum hazırlamalarını isteyiniz.
2. Hazırlanan sunumları sınıfta ortamında dinleyiniz.
3. Beğenilenleri ödüllendiriniz.

## Kazanımlar

### ● Dinleme

1. Konuşmayı seçici dinleme yöntemiyle dinleyerek anlar.
2. Konuşmadaki anahtar kavramlardan hareketle metnin konusunu anlar.



Dinleme metni ünitenin sonundadır.

### C. SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR

1. Ünitenin bu bölümüne başlamadan önce öğrencilerinize sağlıklı olmak için neler yaptıklarını sorarak onları derse hazırlayınız.
2. Dengeli beslemenin sağlık için ne kadar önemli olduğunu öğrencilerinize açıklayınız.

### 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
- antrenman
- kalori gereksinimi

6

- kalori miktarı
- antrenman süresi

7

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

#### 1. Dinleyelim, yazalım, işaretleyelim.

1. Öğrencilerinize "Daha önce hiç diyet yaptınız mı? Niçin?" sorularını sorunuz.
2. Beslenme ile sağlık arasındaki ilişkiyi öğrencilerinize anlatınız ya da onları konu hakkında konuşturunuz.
3. Ardından öğrencilerinize metni dinleterek notlar almalarını ve gerekli işaretlemeleri yapmalarını söyleyiniz.

8

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

9

- sporcu
- sıvı tüketimi
- performans

10

- sporcu
- yemek ihtiyacı
- çok şekerli besinler
- tuzlu besinler

11

- sporcu
- dengeli ve doğru beslenme

## 2. Metnin ana düşüncesi aşağıdakilerden hangisidir?

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

## 3. Sağ sütundakilerle sol sütundakileri dinediğiniz metne göre eşleştiriniz.

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| 1. demir eksikliği                 | <input type="checkbox"/> a. çabuk 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 süt ürünleri              |
| 6. karbonhidratlar                 | <input type="checkbox"/> f. tahıllar                                 |
| 7. vitaminler ve mineraller        | <input type="checkbox"/> g. çeşitli sebze ve meyveler, süt ürünleri  |
| 8. yağlar                          | <input type="checkbox"/> h. Hindistan cevizi, mısır ya da ayçiçeği   |
| 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                |



## Kazanımlar

### ● Okuma

1. Metinde bölümler arasındaki geçiş ve bağlantıları fark eder.
2. Metinde öne sürülen tezleri belirler.
3. Araştırma raporlarında kullanılan terim ve yapısal özellikleri anlar.

### 2. Okuyalım.

1. öğrencilerinize metni okutmadan önce örnek olması bakımından önce birkaç kez siz okuyunuz.
2. Metinle ilgili sorulara cevap vermelerini sağlayınız.
3. Cevapları kontrol ediniz.



#### 2. Okuyalım.

##### Egzersiz Neden Bu Kadar Yararlı?



İki hafta önce orta yaşta 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.

**Kalp 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 sporunun 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.



**Zayıflattır:** 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 yürüyende 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 kö-tümserliği 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?

**Kemik erimesi, şeker hastalığı, kalınbağırsak ve meme kanseri, depresyon ve bunama.**

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

**İnsan ömrünü uzatır, kalbi daha az yorar.**

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

**Ani gelişen hareketlerde antremanlı kalp daha düzenli çalışır ve daha hızlı normale döner.**

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

**Harcanan kalori ile alınan kalori arasındaki dengeyi sağlar.**

5. Yaşlılıkta başkasına muhtaç olmadan yaşamak için ne yapmalı?

**Düzenli egzersiz yapmalı.**

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

**Sağlık açısından sıkıntı yaşayarak başkalarına muhtaç olmak.**

7. Yazının son paragrafındaki düşüncelerini kendi cümleleriyle 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.

**İçin düzenli egzersiz yapmak**

### 3. İşaretleyiniz.

1. Öğrencilerinize okudukları metne göre yan tarafta cümlelerin doğru olup olmadığını işaretlemelerini söyleyiniz.



### 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. Öğrencilerinizden yan taraftaki kelime gruplarını okudukları metne göre açıklamalarını isteyiniz.
2. Ardından öğrencilerinizden soruların doğru cevaplarını işaretlemelerini isteyiniz.



### 4. Cevaplayalım.

#### 1. Aşağıdaki kelime öbekleri hangi anlama gelmektedir? Yazınız.

hareketsiz yaşam: *Egzersiz yapmadan sürekli oturarak yaşamak.*

düzenli spor: *Günlük kalori fazlasını yakacak kadar hareket yapmak.*

kalp krizi: *Kalp damarlarının tıkanması.*

kalp hastalığı: *Vücutta kan pompalayan organın rahatsızlanması.*

#### 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.



## Kazanımlar

### ◆ Konuşma

1. Görüşlerini fıkra, anekdot ve deyimler aracılığıyla esprili bir biçimde aktarır.



### 5. Atasözleri ile anlamlarını eşleştirelim.

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

### 5. Eşleştirelim.

1. Öğrencilerinize yan tarafta bulunan atasözlerini anlamlarıyla eşleştirmelerini söyleyiniz.
2. Bu atasözlerini etkinlik sonrasında bir cümlede kullanarak onları nasıl atasözlerini konuşma ve yazmalarında kullanacaklarını gösteriniz.



### 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** .....

### 6. Konuşalım.

1. Öğrencilerden eşleştirme etkinliğinde geçen atasözlerinden birini günlük hayattan örnekler vererek açıklamalarını isteyiniz.
2. Daha sonra spor hakkında bir diyalog hazırlamalarını isteyerek diyalogu canlandırmalarını sağlayınız.

## Kazanımlar

### ● Yazma

1. Deneyimlerini, izlenimlerini veya olayları ayrıntılı olarak betimleyen yazılar yazar.
2. Herhangi bir olayı veya konuyu ana düşüncüyü vurgulayarak ve yardımcı düşüncelerle destekleyerek yorumlayan yazılar yazar.

### Yazalım. ●

1. Öğrencilerinize "Kendinizi sağlıklı buluyor musunuz?", "Yakın çevrenizde sağlık sorunları yaşayan kişiler var mı? "Yakın çevrenizde sağlıklı yaşamayla ilgili önerilerde bulunuyor musunuz?" sorularını yöneltiniz.
2. Öğrencilerinizden yandaki şikâyetlere uygun tavsiyeler yazmalarını isteyiniz.
3. Bu tavsiyeleri okutunuz.

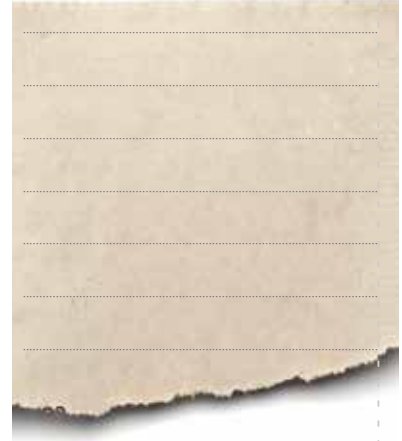


#### 7. Yazalım. Sağlık Köşesi

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 ●

1. Öğrencilerinize Kültür Çağlayanı bölümünü okutunuz.
2. Anlamını bilmedikleri kelimeleri açıklayınız.
3. Öğrencilerinizin de ülke-  
rindeki geleneksel bir sporu anlatmalarını sağlayınız.



#### Serbest Okuma

##### GELENEKSEL BİR TÜRK SPORU: MATRAK

Matrak, Osmanlılar tarafından oynanan askeri bir spordur. Karşılaşma sırasında kullanılan eşyalar yumuşak malzemenin yapıldığı 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.

Evlıya Çelebi'nin Seyahatname'sinde geçen bilgilere göre en alttakinden en üstekine kadar toplumun her kesimi tarafından ilgilenilen bir spordur. 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 Çaliş tarafından yeniden düzenlenmiş ve bu spor 15 Haziran 2010'da Türkiye Geleneksel Spor Dalları Federasyonu'na bağlanmıştır. Bu kurallara göre: Oyuncular yaş ve siklete göre ayrılır. Matrak oyununda amaç, rakibin kafasına matrakla dokunmaktır. Karşılaşmalar, hake-min "cenk!" komutu ile başlar ve "dur!" komutu ile son bulur. Her dokunuş bir puan değerindedir. Karşılaşma süresi ikişer dakikadan iki oyun biçimindedir. Rakibe sert vurmamak, kalkanla vurmamak, oyun aleti veya koruyucu malzemesi yere düşen rakibe vurmamak, karşılaşma sırasında oyun aletlerini veya koruyucu malzemelerini bilinçli olarak elden bırakmak ve yere atmak, rakibe bedensel olarak vurmamak yasaktır.

## Değerlendirme

1. Üniteyi bitirdikten sonra aşağıdaki değerlendirme sorularını öğrencilerinize ödev olarak veriniz veya sınıfta yapınız.
2. Öğrencilerin soruları cevapladıktan sonra sınıfta birlikte çözünüz ve yanlış yapan öğrencileri bilgilendiriniz.
3. Öğretiminde eksiklik gördüğünüz konularla ilgili ek çalışmalar yaparak sınıfınız hazır olduğunda bir sonraki üniteye geçiniz.

### 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 işadama 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 Lige 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 kirdiği 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 değinilmemiştir?

- 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 başladı.  
 Olimpiyatlarda Türkiye adına aynı turnuvada farklı koşullarda birden fazla ödül alan ilk yarışmacıdır.  
 Sporda rakibe saygı prensiplerine uymanın önemini kavramış ve karşısına çıkan bazı fırsatlara tenezzül etme ihtiyacı hissetmemiştir.



### • Kendimi Değerlendiriyorum.

1. Bu bölümde;
2. Öğrencilerinizden değerlendirme cümlelerini sözlük yardımıyla anlamaya çalışmalarını isteyiniz. Zorlandıkları yeterlikle ilgili ek çalışma ve ödev istemelerini söyleyiniz. Öğrencilerin kişisel farklılıklarına göre ayrı ayrı ödevler vermeniz gerekir. Verdiğiniz her ödevi de mutlaka kontrol edip öğrenciye dönüş vermelisiniz.



## DİNLEME METİNLERİ



### A. DAHA HIZLI, DAHA YÜKSEK, DAHA GÜÇLÜ: OLİMPİYATLAR

#### Olimpiyat Oyunlarında Yaşanmış İlginç Olaylar

- 1896 yılında ilk modern olimpiyatlar Atina'da başladı. Türk güreşçi Koç Mehmet, kendi imkânlarıyla Atina'ya gitmiş, ancak kayıt koşullarını bilmediğinden müsabakaya katılamamıştır.
- 1900 Paris Olimpiyat Oyunları'nda, kazanan atletlere madalya yerine tablo hediye edildi. Fransızlar tabloların, madalyadan daha değerli olduğunu savundu.
- 1904 Yaz Olimpiyatları Amerika Birleşik Devletleri'nin Saint Louis kentinde yapılmıştır. Ancak ABD çok uzak olduğu için ve gidiş geliş masraflarının pahalı oluşu nedeniyle bu olimpiyatlara katılım çok az olmuş ve dağıtılan 280 madalyanın 255 adedini Amerika Birleşik Devletleri sporcuları almıştır.
- 1904 yılında ABD'li maraton koşucusu Fred Lorz, Saint Louis'de yapılan oyunlarda yarışın büyük bir bölümünü arabaya binerek tamamladığı ortaya çıkınca diskalifiye oldu.
- Londra'nın ilk defa ev sahipliği yaptığı 1908 yılındaki olimpiyat oyunları tam altı ay sürdü. Oyunlar, Nisan-Ekim ayları arasında devam etti. Oyunlar aslında, İtalya'nın başkenti Roma'da yapılacaktı. Ancak oyunlardan iki yıl önce İtalya'da bir yanardağın patlaması ve Napoli kentine hasar vermesi sonucu İtalyan hükümeti olimpiyat oyunlarını iptal etmek zorunda kaldı ve oyunlar Londra'ya alındı.
- 1908 Londra Olimpiyatları'nda maraton yarışını İngiliz kraliyet ailesinin izleyebilmesi için koşu Windsor şatosu önünden başlatılmıştır. Final ipi stadyumda göğüslendiğinde mesafe ölçülmüş ve 42195 mt olduğu anlaşılmıştır. Günümüzde de 42195 metre olarak koşulan maratonun ölçüsü böyle tespit edilmiştir.
- 1912 Stockholm'de (İsveç) şampiyonluk için güreşen iki sporcu, saatlerce mücadele etmelerine rağmen yenişememişler. Her ikisi de altın madalyayı alacaklarını umarak maçı idare etmişler ve 9 saat boyunca güreşmişlerdir. Hakem heyeti aldığı bir kararla maçı sona erdirmiş, her iki güreşçi de ikinci ilân edilerek gümüş madalya sahibi olmuşlardır.
- 1924 Fransa'nın başkenti Paris'te yapılan olimpiyatlarda Birleşik Amerikalı yüzücü Johnny Weissmuller 100 mt, 200 mt ve 4x100 mt yarışlarında üç altın madalya kazanınca pisinlerin (yüzme havuzlarının) kralı seçilmiştir. Bu başarı Hollywood'da yankılanmış ve dünyaca meşhur Tarzan filmleri çekilmiştir. Filmin başrol aktörü ise Tarzan rolündeki şampiyon yüzücü Johnny Weissmuller olmuştur.
- 1928 yılındaki Amsterdam Olimpiyat Oyunları'nda, Avustralyalı kürekçi Henry Pearce, çeyrek finalde yarışırken kayığını durdurarak, nehirden geçmekte olan ördek sürüsüne yol verdi. Pearce duraksamasına karşın altın madalyayı ülkesine götürmeyi başardı.
- 1932 Los Angeles (ABD) olimpiyatlarında gerçekleşen olaylar da bir hayli enteresandır (ilginçtir). Polonyalı Stella Walsh (Stanislawa Walasiewiczówna), Los Angeles'taki 1932 Olimpiyatları'nda 100 metrede altın madalyayı kazandı. Hem de 12 saniyenin altına inen ilk kadın olarak Dünya rekoru'nu kırmış oldu. Ancak yıllar sonra 1980'de bir soygunun masum kurbanı olarak can verdiğinde otopsi sonucunda erkek olduğu anlaşıldı.
- 1936 Berlin Olimpiyatları'nda, Türk güreşçi Yaşar Erkan ilk altın olimpiyat madalyasına uzanan sporcumuz olmuştur.
- Televizyondan yayımlanan ilk olimpiyat oyunları, 1936'daki Berlin oyunları oldu.
- 1948 Londra Olimpiyatları'nda Türk güreşçiler 6 altın, 4 gümüş ve 1 bronz madalya almışlardır. Bu olimpiyatlarda Ruhi Sarıalp, üç adım atlamada 15,075 mt ile üçüncü olmuş ve böylece atletizmde olimpiyat madalyası kazanan ilk Türk atleti olmuştur.
- 1948 yılındaki Londra Olimpiyat Oyunları'nda kötü hava koşulları nedeniyle oyunlar akşam karanlığına sarkınca, araba farlarıyla mücadelelerin yapıldığı alanlar aydınlatıldı.
- 1952 Helsinki Finlandiya'da, Çek atlet Emil Zatopek (Lakabı Çek Lokomotifidir.) 5000 mt ve

10000 mt koşularında altın madalya alır. Ayrıca aynı olimpiyatta yaşamında ilk kez katıldığı maraton koşusunu da birinci bitirerek altın madalya sayısını üçe çıkarır.

- 1960 Roma Olimpiyatları'nda Türkiye güreş dalında 7 altın 2 gümüş madalya kazanmıştır. Bu olimpiyatlarda İlk defa Afrikalı (Etiyopya) bir atlet olimpiyat şampiyonu olarak altın madalya elde etmiştir. Ababe Bilika adlı bu atlet, yalın ayak koştuğu maratonu kazanmıştır.
- 1964 Tokyo Japonya'da Ababe Bilika gene şampiyon olmuştur. Etrafını saran TV mikrofonlarına "Beni boş verin... İyi bir iş yapmak istiyorsanız benim yerime ülkemde açlıktan ölen, ilaçsızlıktan kıvranan halkımın ihtiyaçlarını tüm dünyaya duyurun!" dedi. Bu sözler görülmemiş bir etki yarattı. Etiyopya'ya yardım başladı.
- 1976 Montreal Kanada'da, Romanyalı jimnastikçi Nadia Elena Comaneci, 14 yaşında katıldığı yarışmalarda bütün jüri üyelerinden 10 tam puan alarak altın madalyalar kazanmıştır. Bu rekor günümüzde de geçerlidir.
- 1996 Atlanta (ABD) olimpiyatlarında, halterde Naim Süleymanoğlu, güreşte Hamza Yerlikaya üçüncü defa olimpiyat şampiyonu olma başarısını gösterdiler. Müsabakalarda Hamza Yerlikaya bütün güreşlerini, rakiplerine hiç puan vermeden kazanarak erişilmesi güç bir rekorla şampiyon oldu.
- Londra 2012 Olimpiyat Oyunları'nda, doğal hayatı korumak için olimpiyat parkına 500 kuş ile 150 yarası yuvası yerleştirildi.
- Londra 2012 Olimpiyat Oyunları için, Londra Filarmoni Orkestrası 205 ülkenin millî marşını kaydetmek için stüdyoda 50 saat geçirdi.
- Antik Yunan döneminde Olympia'da atletler, çıplak olarak müsabakalara katılırdı.



## B. SPOR ÇEŞİTLERİ Türkiye Destan Yazdı

Türkiye, 2008 Avrupa Futbol Şampiyonasında birbirinden güzel maçlar çıkararak bütün dünyayı kendisine hayran bıraktı. Bu maçlardan Çek Cumhuriyeti - Türkiye maçı ise her iki ülke açısından çok önemliydi. Çünkü maçı kazanan takım çeyrek finale çıkacaktı. Maçta Türkiye 2-0 yenik duruma düşmesine rağmen Çek Cumhuriyetini 3-2 yenerek adeta bir destan yazdı. Şimdi bu maçın geniş özetini birlikte takip edelim.

Sunucu:

Servet, Sabri, Hamit, Sabrii (Afferin bee!), Hamit ceza sahasında ortaya çevirdi, gol pozisyonu ve top ağlara gidiyor ve goooooool (Aferin Arda be!), 2-1 oluyor, Ardaa, İsviçre maçından sonra Çek Cumhuriyeti maçında da topu ağlara gönderiyor ve 75. dakikada aradaki farkı bire indiriyoruz. Arda Turan ve durum 2-1 futbol severler. Bir gol daha bulabilirsek belki maçı penaltılara götürme şansına sahibiz. (Ortağı kim yaptı? Hamit mi?) Arda Turan işte hocam, bir kez daha izliyoruz bu pozisyonu. Arda, Pet Cehh, direk ve ağlara giden top. Aradaki fark bire iniyor. Hamit, içeri çevirdi ve Arda golünü attı. (Hamit önde oynarsa etkili olur, Arda da turnuvada rakipleriyle maç yapıyor işte.). (Anons: 78. Dakika, Türkiye'nin golü, Ardaaa (Turaan)).

Servet, Arda, Hamit, Cehh elinden kaçırıldı (goooooool) gooooooooooooooooooollll, gooooooooooooooollll, Nihat Kahveci, oldu, 2-2 oldu. Cenevre'de ayaktayız (Evet) Cenevre'de Rıdvan Hocamla birbirimize sarılıyoruz. Türkiye 2, Çek Cumhuriyeti 2. Nihat Kahveci onun adı. 2-2 oldu, Cenevre'de 87. dakikada ayaktayız. Cehh'in büyük hatasında, Nihat Kahveci dokunuyor ve topu ağlara gönderiyor. Türkiye 2, Çek Cumhuriyeti 2. İşte golün gelişimi. Hamit'in ceza sahasına gönderdiği topta Cehh, bu anı uzun süre unutmayacak, hemen ardında Nihat Kahveci, dokunuyor ve top ağlara gidiyor. Türkiye 2, Çek Cumhuriyeti 2. Yıllarca unutulmayacak bir maç yaşıyoruz. İşte Volkan'ın bu sevinci (bi şey söyleyeyim, bi şey söyleyeyim mi?) İşte Fatih Terim, yedekler, teknik heyet, bu sevinç görüntüye geliyor. (Çok demoralize Çek takımı, bırakmayalım penaltılara!). Bi gol daha mı Hocam! (Çok demoralizeler) Çok şey istemiyo musunuz? (İstiyorum ama çok demoralizeler!). İnşallah!. Tuncay, Hamit, hadi üç gelsin!, pasını aktardı, Nihat (Yap Nihat golü!) Goooooooooolllllllll! (Goool, yav bitiricez bu işi!) Goooooolllllllll! (Bitiricez bu işi!). Goooooooooolllllllll! (Yok penaltılar!). (Yok penaltılar!), Gooll, gooolll, goollll!, Mükemmel bir an! (bravo, yardımcı hakem!) Şu anın tadını çıkaralım. Bu anın mutluluğunu yaşaya-

lim! Biz burada, anlatım yerinde Van Hoydok ve Rıdvan Dilmen'le birbirimize sarıldık. Tüylerimiz diken diken! Rıdvan Dilmen, "Devam edelim! Penaltılara kalmasın." dedi. İnşallah kalmayacak, inşallah böyle bitiricez, Avusturya'ya biz gidicez. Avusturya'ya biz gidicez. (Çekler havlu attı bile!). 62'de 2-0 yeniksiniz, ama şu an 89. dakika, ve 3-2 öndesiniz, bu maçı tarih yazıcak, bu maç UEFA'da uzun süre konuşulacak. Bu maç Avrupa basınının en çok konuştuğu maçlardan biri olucak. Nihat Kahveci onun adı. (Dört dakika uzatma.) İki dakikada işleri nasıl çevirdi, oyunun yönü nasıl değişti! Oreyo, Ulisa Luçi (Ofsayt, ofsayt ya!!), (Yapmayın! Yapmayın! Yapmayın!) Ortaaa, kale boş, Sabri çıkkaar, onu uzaklaştırdı, (Aferin, avut!), Oh!!, (Eyvah, eyvah, Volkan yapma, kırmızı kart! Yapma Volkan yaa! Zaten öyle bir yattı ki oyuncu yapma!) Of! Of! Allah! (Oyuncu değişikliği hakkımız da doldu!) Of!, Of!, (Oyuncu hakkı, doldu!) Doldu, Hocam doldu!..(Yapma!!!). Volkan, şu pozisyonda kırmızı kart görüyor. İnanılacak gibi değil! (Yapma, Volkan!), ...Pozisyon böyle başladı, ardından yaşanan tartışma. Volkan, kırmızı kart görüyor, değerli futbol severler, Tuncay Şanlı kaleye geçme hazırlığı yapıyor, üç oyuncu değişikliği hakkımızı kullandık. (Ya şu itmeyi kullanıyor tabii, yoksa iki metre adam, öyle atar mı kendini!) Hocam, sarı kart gör, önemli değil dediniz ama yaa bu kırmızı kart! (Vakit geçirmekten gördü, ama bitiricez, bitiricez!) İnşallah Hocam, inşallah! Yemin ediyorum elim ayağım titriyor, o kadar heyecanlıyım. Tuncay kalede. (Bitiricez, bitiricez). ((Trübünden: Türkiye! Türkiye!!) Cenevre'de Türkiye Türkiye sesleri. Tuncay, seni kaleci olarak da anlatmak varmış. Uyfaluji, Emree, araya giriyor, taç, Çek Cumhuriyeti'nin. Grigera, Grigera ortasını yaptı, Hamit, Nihat Kahveci, Nihat, bi daha çevirebilse Kazım ilerde. Serbest vuruş bizim harika! Uyfaluji sarı kart görüyor. (Git Tuncay sen kullan onu Tuncay, kalecimiz Tuncay kullansın, savunma çıksın dışarı, çıksın!) Tuncay da aynı şeyi söylüyor, Türkiye 3, Çek Cumhuriyeti 2. Hamit'e ileri gitme diyor, Fatih Terim. Ha şimdi Tuncay'a "Sen kalene geç." dedi, Hamit kullanacak. Dört dakika on saniye. Artı dördü işaret etmişti. (Rahat ol, Melih, rahat ol! Bu kadar artık, döndü bize, bundan sonra artık olur mu öyle şey!) Canım vallahi yerimde duramıyorum!. Hakem, kenara geliyor, Kulübede Milan Baroş, sarı kart gördü. (En sola gönder, en sola, sağa taca doğru yani, korner bayrağına doğru yani.) Gurbete gitsin Hocam, gurbete. (Hah, güzel yere attı!) Hakan, (Bitir Allah aşkına şunu yaa!). Grigera, Uyfaluji (Bitirdi!) Bekle bizi Avusturyaaaaaaa! Bekle bizi geliyoruz!. Bekle bizi geliyoruz! Türkiye 3, Çek Cumhuriyet 2.



## C. SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR

### Sporcular Nasıl Beslenir?

#### Sporcular Nasıl Beslenir?

Spor yaparken kimi zaman bazı malzemelere gerek duyarız. Kayak için kayak takımımız, futbol için topumuz ya da tenis için raketimiz olmazsa bu sporları yapamayız. Ancak tüm bu malzemelere sahip olsak bile yeterli enerjimiz yoksa spor yapmamız olanaksızdır.

Tıpkı bir otomobilin ya da bir makinenin çalışabilmesi için yakıt gereksinim duyması gibi vücudumuz da kendisi için gerekli olan enerjiyi besinlerden alır. Ancak sağlığımız için de çok önemli olan beslenme, "bulduğumuz tüm abur cuburları yemek"ten oldukça farklı ve özen isteyen bir konudur. Özellikle spor yaparken daha fazla hareket ettiğimiz için daha fazla enerjiye ihtiyaç duyarız. Bu nedenle de bir sporcu için doğru beslenme çok önemlidir.

Doğru beslenme, karbonhidrat, protein, yağ ve vitaminlerin gerektiği kadar ve dengeli bir biçimde alınması anlamına gelir. Elbette herkesin fiziksel özellikleri ve gereksinimleri farklılık gösterebilir. Bu nedenle de beslenme ve egzersiz programları kişilere özel hazırlanır. Ancak temelde gereksinim duyduğumuz şeyler aşağı yukarı benzerdir. Vücudumuzun alması gereken protein daha çok et, yumurta ve süt ürünlerinde; karbonhidratlar tahıllarda; vitaminler ve mineraller çeşitli sebze ve meyvelerle kimi süt ürünlerinde; yağlarsa çeşitlerine göre Hindistan cevizi, mısır ya da ayçiçeği gibi bitkilerin yağlarında ve et, süt, peynir gibi hayvansal besinlerde bulunur.

#### Sporcu Nelere Gereksinim Duyar?

Sporcular antrenman yaparken yarış ya da karşılaşma sırasında normalde harcadıklarından daha fazla enerji harcarlar. Dolayısıyla sporcuların günlük kalori gereksinimi diğer kişilere göre daha fazla olur. Ancak bu kalori gereksinimi, yapılan spora ve antrenman programına göre değişiklik gösterir. Örneğin, haftada kaç saat antrenman yapıldığı, alınması gereken kalori miktarı için önemlidir. Haftada 12 saat antrenman yapan bir sporcuyla, 16 saat antrenman yapan sporcunun alması gereken kalori miktarı farklıdır. Bununla birlikte, kalsiyum ve demir, özellikle spor yapan kimselerin beslenmesinde çok önemlidir. Kalsiyum, kemikleri güçlendirir. Bu sayede, aşırı antrenmanlarda ve



yarışmalarda zorlanan kemikler kolay kırılmaz. Bir sporcu için çok önemli olan kalsiyum özellikle süt, yoğurt ve peynir gibi süt ürünlerinde ve kimi yeşil yapraklı sebzelerde ve portakalda bulunur.

Sporcu beslenmesinde kalsiyum gibi önemli olan bir başka mineral de demirdir. Yeterince demir alamamış bir sporcu çok çabuk yorulur. Bu nedenle et, yumurta ve kurutulmuş meyvelerden yeterli miktarda demir almak sporcular için çok önemlidir.

Sporcuları sık sık su içerken görürüz. Terlediğimizde derimiz aracılığıyla su kaybederiz. Bu nedenle, sporcular egzersiz yapmadan önce, egzersiz sırasında ve egzersiz sonrasında bol miktarda sıvı tüketirler. Aşırı su kaybı, istenilen ölçüde iyi koşmayı, sıçramayı, dengeyi yeterince iyi sağlayamamayı kısacası sporcunun iyi bir performans göstermesini engeller. Aşırı su kaybı nedeniyle kişi kendisini hasta gibi hisseder. Bu durumda hemen kaybedilen suyu yerine koymak için su ya da meyve suyu gibi sıvılar içilmesi gerekir. Susuz kalmamak için antrenman öncesinde, antrenman sırasında ve antrenman sonrasında sıvı alımı en iyi yöntemdir. Özellikle spor yapanların sıvı alımı için kesinlikle susamayı beklememeleri gerekir.

Spor yaparken vücut bütün bir hafta boyunca tükettiği besinlerden elde ettiği enerjiyi kullanır. Ancak spor yapmadan önce yenilenler de enerji açısından önemlidir. Eğer sporcu, sporun hemen öncesinde karnını doyurursa vücut egzersiz sırasında gereksinim duyacağı enerjinin bir kısmını yenilenleri sindirmek için harcadığından bu pek iyi olmaz. Bu nedenle, spor yapmaya başlamadan 1,5 – 3 saat önce yemeğin yemiş olunmasında yarar var. Ancak aç karnına da spor yapmak çok doğru olmaz. Bütün gün sürecek bir antrenman ya da yarış varsa sporcunun yanında aralarda atıştırmak için minik sandviçler, meyve ya da az bir miktar kuruyemiş bulundurması iyi olabilir. Bununla birlikte çok şekerli ya da fazla tuzlu besinler almak da doğru değildir. Şekerleme, çikolata ya da gazoz gibi besinlerde bulunan şeker çok çabuk kana karıştığı için kişi kendini bir anda çok enerjik/güçlü hisseder ve bu gücü hemen harcar. Ancak bu şekerin vücudu terk etmesi de aynı çabuklukta olacağı için kişi kendini bir süre sonra çok yorgun ve tükenmiş hissedebilir. Fazla tuzlu besinlerse vücutta su tutacağı için çok fazla susamaya yol açar.

Kimi sporlar için vücut yapısı önemlidir. Örneğin uzun boy, iri ya da ince bir vücut yapısı gerektiren sporlar olabilir. Ancak sporcuların beslenme programları kilo kaybetmeyi ya da almayı hedefleyerek oluşturulmamalıdır. Spor yapmak zaten hareket etmeyi sağladığı için eğer fazla kalori alınmışsa bu kolaylıkla yakılabilir. Kimi öğünleri atlamak, gerekenden az ya da fazla kalori almak ya da yüksek protein alarak beslenmek gibi programlar, spor yapanlar için uygun değildir. Bir sporcu için izlenecek en akıllıca yol, dengeli ve doğru beslenmekten geçer.

Elif YILMAZ