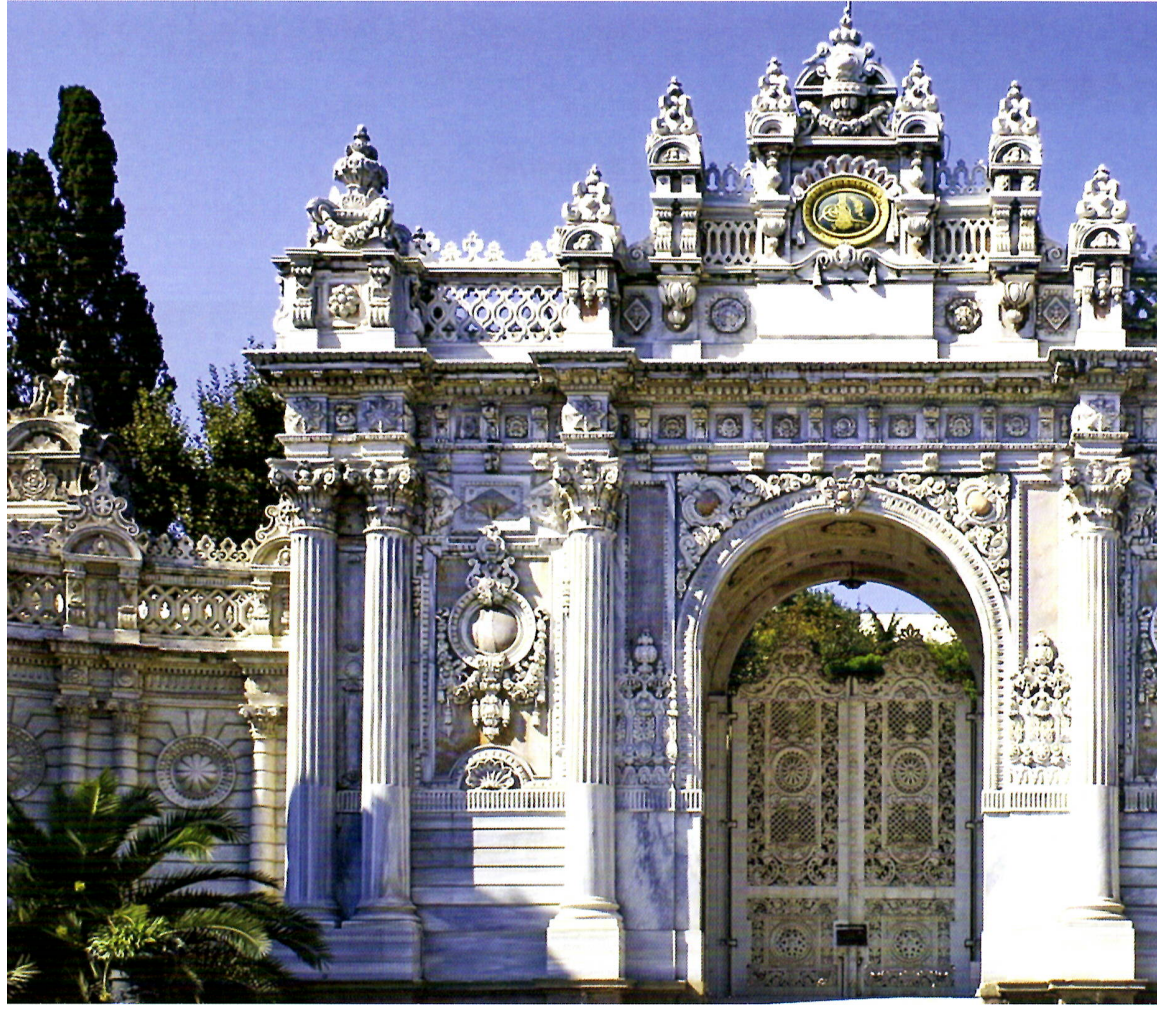




BECERİLER

- Sağlık hakkında konuşma
- Tavsiyelerde bulunma

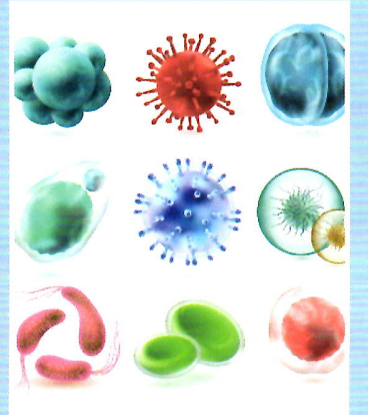
DİL BİLGİSİ

- Gereklilik kipi
- Gereklilik kullanımları (gerek / lazım / zorunda / mecbur)

KELİMELER

- Sağlıklı yaşam
- Besinler
- Egzersiz
- Organlar
- Tıbbi terimler

HER ŞEYİN BAŞI SAĞLIK



ÜNİTE 3

HER ŞEYİN BAŞI SAĞLIK

A. CAN BOĞAZDAN GELİR

dönmeliyim, gitmeliyiz, bırakmamalısın

-Derslerim biter bitmez eve dönmeliyim.
-Herkesten önce biz gitmeliyiz.
-Odanı dağınık bırakmamalısın.

HAZIRLIK ÇALIŞMASI

- 1 “İnsan kendinin doktorudur.” derler. Sağlıklı mısınız? Kendinize iyi bakıyor musunuz? Aşağıdaki tabloya bakalım. Siz bunlardan hangilerini yapıyorsunuz, işaretleyelim.

Bunları yapıyorsanız;

- ☐ Her gün mutlaka kahvaltı yaparım.
- ☐ Sık sık meyve yerim.
- ☐ Düzenli olarak spor yaparım.
- ☐ Sigara ve alkol kullanmam.
- ☐ Yemeklerdeki protein, karbonhidrat, yağ dengesine dikkat ederim.
- ☐ Günde en az iki litre su tüketirim.
- ☐ Ailem ve arkadaşarımla sık sık görüşürüm.

Sağlığınıza dikkat ediyorsunuz.

Bunları yapıyorsanız;

- ☐ Öğünlerim düzenli değildir.
- ☐ Çok fazla kahve veya çay içerim.
- ☐ Nadiren meyve, sebze yerim.
- ☐ Yemeklerimi genelde dışarıda yerim, evde yemek yapmam.
- ☐ Çok az hareket ederim.
- ☐ Günüm bilgisayar karşısında geçer.
- ☐ Genelde yalnız olmayı severim, başkalarıyla çok az görüşür ve konuşurum.

Sağlığınıza dikkat etmiyorsunuz.



OKUMA

Sağlıklı Yaşam Tavsiyeleri

Hepimiz uzun bir hayata sahip olmak isteriz. Fakat sağlıklı bir hayat, uzun bir hayattan daha önemlidir. Çünkü sağlıklı bir hayat mutsuz bir hayattır. Uzmanlara göre birkaç basit yöntemle uzun yıllar sağlıklı yaşayabiliriz. Bunun için uzmanlar bize şunları tavsiye ediyorlar:

Sigara ve alkolden uzak durun.

Sağlıklı olmak için sigara ve alkolü mutlaka bırakmalısınız. Çünkü bunlar ruh ve beden sağlığını bozar. Sigara ve alkol bağımlıları, bundan kurtulmak için mutlaka bir doktora gitmelidir.

Bol temiz hava alın.

Çoğumuz şehirlerde yaşıyoruz. Özellikle araba egzozları ve fabrikalar şehirlerde hava kirliliğine sebep oluyor. Bu nedenle temiz hava almak için haftada en az bir defa şehirden uzaklaşıp bol oksijenli ormanlık alanlara gitmelisiniz. Temiz hava ciğerlerinizi temizleyip size enerji verecektir.

Yiyecek ve içeceklerinize dikkat edin.

Sağlıklı olmanın en önemli şartı iyi beslenmektir. Sağlıklı olmak için az yağlı, karbonhidrat ve protein oranı dengeli gıdalar ile beslenmelisiniz. Hazır gıdaları tüketmemelisiniz. Az ve sık aralıklarla yemek yemelisiniz.

Suyu yanınızdan ayırmayın.

Günde en az 2 litre su içmelisiniz. Bol su içmek metabolizmanınızı düzenler ve cildinizin kurumasını önler. Ayrıca su, böbrekleriniz için de oldukça önemlidir.

Düzenli spor yapın.

Spor yapmadan sağlıklı yaşamak imkânsızdır. Çünkü spor birçok hastalığı önler. Bu nedenle kendinize uygun bir spor bulmalı, düzenli olarak bu sporu yapmalısınız. Gün içinde kısa mesafelere yürüyerek gitmek ve asansör yerine merdiven kullanmak da spor için güzel bir başlangıçtır.

Temizliğinize dikkat edin.

Biz göremiyoruz ama etrafımızda milyonlarca mikrop var. Mikroplar evde, işte, otobüste, kısacası her yerdeler. Bu mikroplardan kendinizi korumak için vücudunuzu temiz tutmalısınız. Sık sık ellerinizi yıkamalı ve günde en az bir kere duş almalısınız.

Sosyal ilişkiler kurun.

Günümüzde hastalıkların birçok nedeni vardır. Bunlardan biri de psikolojik sorunlardır. Araştırmalara göre özellikle yalnız insanların bir süre sonra beyin sağlığı bozuluyor ve bu durum birçok hastalığa neden oluyor. Bu yüzden sağlıklı olmak için sık sık ailenizle, dostlarınızla buluşmalı, onlar ile vakit geçirmelisiniz.

3 Metne göre aşağıdaki cümleler doğru ise “D” yanlış ise “Y” yazalım.

1. Sağlıklı yaşamak, uzun yaşamaktan daha önemlidir. ()
2. Yalnız kalmak sağlık için faydalıdır. ()
3. Sağlıklı olmak için her tür sporu yapabiliriz. ()
4. Sağlıklı olmak için günde en fazla üç öğün yemek yemeliyiz. ()
5. Şehirlerdeki hava temiz değildir. ()

4 Metindeki işaretli kelimelere bakalım. Kelimelerin anlamlarını tahmin edelim.

sağlıklı: beslenmek:
bozmak: korumak:
bağımlı: hastalık:

2 Metne 3-4 dakika göz atalım ve aşağıdaki bilgileri dolduralım.

Metnin başlığı:

Metindeki anahtar sözcükler:

Metnin konusu:

YA SİZ?

Sizce metindeki en önemli tavsiye nedir? Aşağıdaki tavsiyelere bakın ve en önemli cümleye 1, en önemsiz cümleye 7 puan verin. Daha sonra kendi listenizi arkadaşınızın listesiyle karşılaştırın, nedenlerinizi tartışın.

- ☐ Sigara ve alkolden uzak durun.
- ☐ Bol temiz hava alın.
- ☐ Düzenli spor yapın.
- ☐ Suyu yanınızdan ayırmayın.
- ☐ Temizliğinize dikkat edin.
- ☐ Yiyecek ve içeceklerinize dikkat edin.
- ☐ Sosyal ilişkiler kurun.

DİL BİLGİSİ

Gereklilik Kipi (Necessity Modal)

Gereklilik kipi, yapılması gerekli olan bir işi anlatmak için kullanılır.

The suffix “-mAlI” in Turkish covers the functions of “must” and “should” in English with respect to describing necessity, obligation, advice or prohibition depending on the context. (Gözlerin için doktora gitmelisin. —————> You should see a doctor for your eyes. Yarınki sınavı mutlaka geçmeliyim. —————> I must pass the exam tomorrow.)

	Olumlu	Olumsuz	Olumlu Soru	Olumsuz Soru
Ben	gitmeliyim	gitmemeliyim	gitmeli miyim	gitmemeli miyim
Sen	gitmelisin	gitmemelisin	gitmeli misin	gitmemeli misin
O	gitmeli	gitmemeli	gitmeli mi	gitmemeli mi
Biz	gitmeliyiz	gitmemeliyiz	gitmeli miyiz	gitmemeli miyiz
Siz	gitmelisiniz	gitmemelisiniz	gitmeli misiniz	gitmemeli misiniz
Onlar	gitmeli(ler)	gitmemeli(ler)	gitmeli(ler) mi	gitmemeli(ler) mi

Gereklilik kipi en çok şu durumlarda kullanılır:

1. Yapılması zorunlu olan bir işi anlatmak için kullanılır. (To describe an obligatory or mandatory action.)

Örnekler:

Ödevini yapmalısın.

Hastaneye gitmeden önce randevu almalısınız.

2. Cümleye öneri anlamı vermek için kullanılır. (To make a suggestion or to offer advice)

Örnekler:

Her gün süt içmelisin.

Zayıflamak için spor yapmalısın.

3. “Ol-” yardımcı fiili ile birlikte cümleye tahmin anlamı vermek için kullanılır. (When combined with the auxiliary verb “Ol-”, to express a prediction or a guess)

Örnekler:

Ali okula gelmedi. Hasta olmalı.

Saat 13.00. Babam ofisinde çalışıyor olmalı.

5 Aşağıdaki cümlelerin hangi anlamda olduğunu bulalım. Cümlelerin karşısına “zorunluluk”, “tavsiye” ya da “tahmin” yazalım.

1. Üniversiteye başlamak için Türkçe öğrenmelisiniz. (Zorunluluk)
2. Her gün meyve yemelisin. (Tavsiye)
3. Çok güzel bir çanta. Bu Ayşe’nin çantası olmalı. (Tahmin)
4. Arabaya binince emniyet kemerinizi takmalısınız. (.....)
5. İngiltere’ye gitmek için vize almalısın. (.....)
6. Arzu’nun yarın sınavı var. Şimdi evde ders çalışıyor olmalı. (.....)
7. Bu film çok güzel, mutlaka izlemelisiniz. (.....)
8. Uçağa yetişmek için acele etmeliyiz. (.....)
9. Merve telefona cevap vermiyor. Uyuyor olmalı. (.....)
10. Bu projeyi yarın teslim etmelisiniz. (.....)
11. Bu sınavı kazanmalıyım. (.....)
12. İnternette alışveriş yaparken çok dikkatli olmalısın. (.....)
13. Büyüklere karşı saygılı davranmalısın. (.....)
14. Araba kullanırken kırmızı ışıkta durmalısın. (.....)
15. Sağlıklı olmak için günde iki litre su içmelisin. (.....)

6 Aşağıdaki cümleleri gereklilik kipi (-mAlI) ile tamamlayalım.

1. İlaçlarını her gün iç..... .
2. Yemekten önce ellerini yıka..... .
3. Öğretmenim! Sınav için yarın kaçta gel..... ?
4. Dişlerin çürüyecek. Bu kadar çok tatlı ye..... .
5. O lokanta çok kalabalık, rezervasyon yaptır..... .
6. Burası kaldırım. Arabanı kaldırıma park et..... .
7. Biraz acele et..... , yoksa geç kalacağız.
8. Anne! Bu kitabı yarına kadar bitir..... ?
9. Herkes trafik kurallarına uy..... .
10. Bu toplantıya ben de katıl..... ?
11. Sence alışverişe kiminle git..... ?
12. Biz bu sırrı hiç kimseye söyle..... .

7 Aşağıdaki durumlara uygun tavsiyeler yazalım.

Örnek:

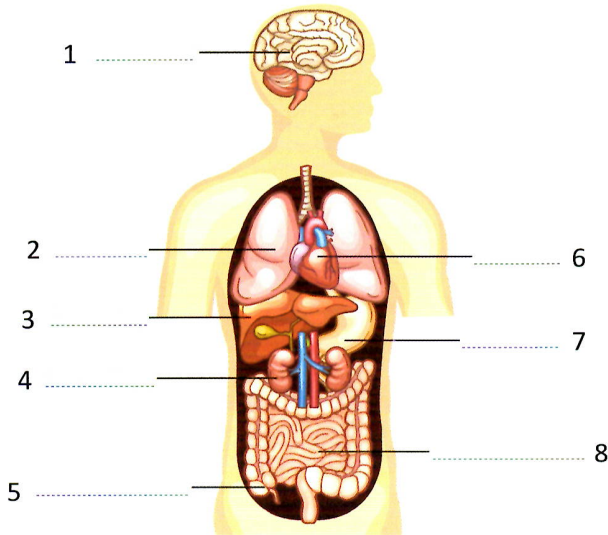
Annemle tartıştım. Ne yapmalıyım?
Hemen özür dilemelisin. Ona çiçek almalısın.

1. Cüzdanımı kaybettim. Ne yapmalıyım?
.....
2. Dün gece eve hırsız girmiş. Ne yapmalıyım?
.....
3. Dişim ağrıyor. Ne yapmalıyım?
.....
4. Yarın arkadaşımın doğum günü. Ne yapmalıyım?
.....
5. Babam iki hafta önce para gönderdi ama ben hepsini harcadım. Ne yapmalıyım?
.....
6. Annem çok kilo aldı. Ne yapmalı?
.....
7. Mehmet yarın iş görüşmesine gidecek. Ne giymeli?
.....
8. Misafir gelecek ama evde hiç yemek yok. Ne yapmalıyım?
.....
9. Bir ayakkabı beğendim ama çok pahalı. Ne yapmalıyım?
.....
10. Arkadaşımla buluşmaya karar verdik ama ben unuttum ve gitmedim. Şimdi bana çok kızgın. Ne yapmalıyım?
.....

DİNLEME

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR

8 Aşağıdaki resme bakalım organların ismini yazalım.



9 Metne göre aşağıdaki cümleler doğru ise "D" yanlış ise "Y" yazalım.



1. Sağlıklı olmak için spor yapmak yeterlidir. ()
2. Spor yapmak kan akışımızı hızlandırır. ()
3. Düzenli spor yapmanın iç organlar üzerinde etkisi vardır. ()
4. Spor yapmak sadece kas sistemimizi geliştirir. ()
5. Başarılı olmak için spor yapmalıyız. ()
6. Spor yapmanın zararı yoktur. ()
7. Spor yaparken hareketlerimize dikkat etmeliyiz. ()
8. Herkes için en uygun spor pilatestir. ()
9. Haftada bir kere yürümek de sağlıklı olmak için yeterlidir. ()
10. Sağlıklı olmak için sporu düzenli yapmalısınız. ()

YAZMA

- 10 Sağlıklı olmak için nasıl beslenmeliyiz? Neler yapmalıyız? Nasıl yaşamalıyız? Sizin tavsiyeleriniz nelerdir? Aşağıdaki yönlendirmelere bakınız ve bu konular ile ilgili bir metin yazınız.

Giriş Paragrafı:

Sağlık neden önemlidir?

Gelişme Paragrafı 1:

Öncelikle... / İlk olarak... / Örneğin...

Sağlıklı olmak için nasıl beslenmeliyiz? (Neler yemeli/içmeliyiz? / Öğünlerimiz nasıl olmalı? / Hangi besinler sağlıklıdır? Örnekler veriniz.)

Gelişme Paragrafı 2:

Ayrıca... / Bunun yanı sıra... / Örneğin...

Sağlıklı olmak için nelerden uzak durmalıyız? (Stresli bir hayat / bağımlılıklar sağlığımızı nasıl etkiler? Örnekler veriniz.)

Gelişme Paragrafı 3

Buna ek olarak... / Örneğin...

Başka hangi yöntemler sağlıklı bir hayat yaşamamıza yardım eder? (Uyku düzeni, spor, sosyal ilişkiler konusunda neler yapmamız gerekir? Örnekler veriniz.)

Sonuç Paragrafı:

Sonuç olarak ... / Sonuçta ... / Son olarak ...

Size göre genel olarak sağlıklı bir hayat nasıl olmalıdır? Siz bu tavsiyelere ne kadar uyuyorsunuz? Uzun ve sağlıklı bir yaşam sizin için neden önemli?



KONUŞMA

- 11 Sizce zayıf olmak, sağlıklı olmak mıdır? Bu konuda arkadaşınızla tartışın. Aşağıdaki fikirlerden birini seçin, o fikrin altında yazan konular hakkında konuşun ve arkadaşınızı ikna edin.

Öğrenci A:

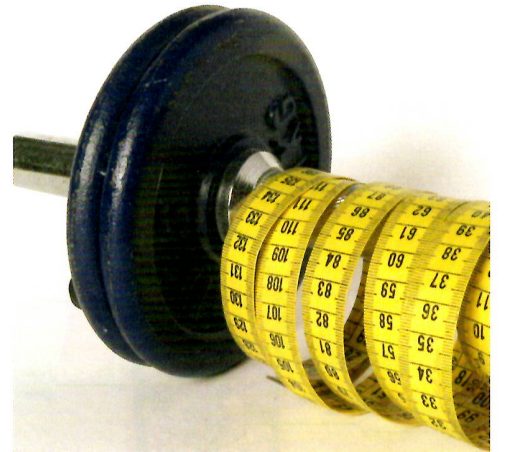
Zayıf olmak, sağlıklı olmak demektir.

- Obezitenin zararları
- Kilolu insanların tansiyon, diyabet gibi hastalıklara daha yakın olması ile ilgili araştırmalar
- İnsanlar zayıf kalmak için spor yapar.
- Zayıf insanlar sağlıklı beslenir.

Öğrenci B:

Zayıf olmak, sağlıklı olmak demek değildir.

- İnsanlar zayıflamak için sağlıksız diyetler yapıyor.
- Bütün zayıf insanlar sağlıklı değildir.
- Her insanın vücut yapısı farklıdır.
- Sürekli zayıf kalmayı istemek insanların ruhsal sağlığını bozabilir, kişide stres yaratabilir.



ÜNİTE

3

HER ŞEYİN BAŞI SAĞLIK

B. ŞİFA OLSUN

kalkmam gerek, ödemeye mecbursun, rapor almak zorundayım

-Yarın sabah erken kalkmam gerek.
-Trafik cezasını ödemeye mecbursun.
-Hastaneye gidip rapor almak zorundayım.

HAZIRLIK ÇALIŞMASI

1 Aşağıdaki hastalık belirtilerine bakalım. Doğru fiilleri boşluğa yazalım. Fiillere uygun ekleri getirmeyi unutmayalım.

ağrımak acımak şişmek çıkmak bulanmak kızarmak akmak dönmek

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Dişim | 5. Gözlerim |
| 2. Boğazım | 6. Burnum |
| 3. Ateşim | 7. Başım |
| 4. Midem | 8. Canım |

OKUMA

BULAŞICI HASTALIKLAR VE KORUNMA YOLLARI

Bulaşıcı hastalıklar son derece önemlidir çünkü bu hastalıklar ölümlere, başka hastalıklara ya da sakatlıklara yol açar. Ayrıca maddi kayıplara da sebep olur. Bu nedenle bu konu hakkında herkesin bilgi sahibi olması gerek.

Öncelikle hastalık nedir?

Hastalık bir kişinin bedensel ya da ruhsal yönden iyi olmamasıdır. Bulaşıcı hastalıkların ise diğer hastalıklardan bir farkı var: **1(...)** Yani hastalık bir kişiden başka bir kişiye geçebilmektedir. Bazen bulaşıcı hastalıklar belirli bir zamanda çok sayıda kişide olabilir. Bu durumu uzmanlar "salgın" diye açıklamaktadırlar.

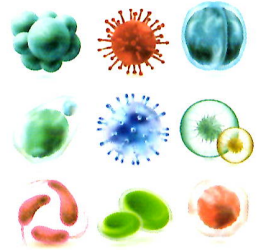
Farklı bulaşıcı hastalıkların farklı belirtileri bulunmaktadır ancak genel semptomlar şunlardır: Ateş, hâlsizlik, yorgunluk, iştahsızlık, deri döküntüsü, vücutta ağrı, bulantı, kusma, ishal, baş ağrısı, öksürük, burun akıntısı, üşüme, titreme, boğazda kızarıklık-iltihap, ağrı vb. Bu belirtilerden özellikle ateş çok tehlikelidir çünkü çocuklarda havaleye sebep olmaktadır. **2(...)**

Bulaşıcı hastalıkların sebepleri bakteriler, virüsler ve parazitlerdir. Bakterileri yalnızca mikroskop ile görmek mümkündür ancak onlar virüslerden daha büyüktür. Bakterilerin tedavisinde doktorlar hastaları antibiyotik ile tedavi ederler çünkü antibiyotikler genellikle bakterileri öldürür. Virüsleri ise normal mikroskoplarla görmek mümkün değildir ve antibiyotik virüsleri öldürmez. Virüsler yalnızca canlı ortamlarda çoğalabilirler ve diğer mikroplardan daha küçük canlılardır. **3(...)** Parazitler mikroplar gibi küçük olabilir ya da biraz daha büyük olabilir. Hatta bağırsak solucanı gibi parazitleri göz ile görmek mümkündür. Parazitlerin tedavisinde belirtilere dikkat etmek gereklidir çünkü parazitler aile içinde hızla yayılmaktadır. Bu durumda tüm aile bireyleri aynı tedaviyi uygulamaya mecburdur çünkü ancak bu sayede parazitlerden kurtulmak mümkündür.

Peki bulaşıcı hastalıklardan kendimizi nasıl koruyabiliriz?

Nezle, grip, verem, kızamık ve menenjit gibi bulaşıcı hastalıklar solunum yoluyla bulaşmaktadır. Bu nedenle ellerimizi 15-20 saniye yıkayarak ve kapalı ortamlardan uzak durarak kendimizi koruyabiliriz. Ayrıca bedenimizin ve evimizin temizliğine dikkat etmemiz gerek. Bununla birlikte bulaşıcı hastalık dönemlerinde insanlarla yakın temas kurmaktan kaçınmalıyız.

Kolera, bağırsak parazitleri ve gıda zehirlenmeleri ise sağlıksız yiyeceklerden ve içeceklerden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle iyi beslenmek ve temiz yiyecekler yemek bizi bu hastalıklardan korumaktadır. **4 (...)** Ayrıca pastörize sütler tüketmeli ve konserve gıdaların kullanma sürelerine dikkat etmeliyiz.



2 Aşağıdaki cümleleri metinde uygun yerlere yerleştirelim.

- Örneğin çiğ sebze ve meyveleri temiz su ile yıkadıktan sonra yememiz gerek.
- Parazitler bulaşıcı hastalıkların diğer bir sebebidir.
- Bu durumda anne ve babanın hızlı bir şekilde çocuğun ateşini düşürmesi gerekir.
- Bu hastalıklar insandan insana ya da hayvandan insana hava yoluyla ya da ağız yoluyla bulaşabilmektedir.

3 Aşağıdaki kelimeleri anlamları ile eşleştirelim.

- | | |
|--------------------|--|
| 1. Belirti | a. Süt gibi bazı sıvıları hızla ısıtıp soğutarak içindeki mikropları öldürmek. |
| 2. Hastalık | b. Hasta kişileri iyileştirmek. |
| 3. Solunum | c. Bakteri ve virüs nedeniyle vücudun zarar görmesi. |
| 4. Parazit | ç. Uzak durmak. |
| 5. Salgın | d. Nefes alıp verme. |
| 6. Tedavi etmek | e. Sayının artması. |
| 7. Kaçınmak | f. Hastalık yapan çok küçük canlılar. |
| 8. Halsizlik | g. Yorgunluk/ Bir kişinin enerjisinin olmaması. |
| 9. Pastörize etmek | ğ. Bir hastalığın bir bölgede çok sayıda kişide olması. |
| 10. Çoğalmak | h. Semptom/ bir hastalık nedeniyle vücuttaki değişiklikler. |

4 Metinde bulaşıcı hastalıkların hangi belirtilerinden vardır?

- | | | | |
|----------------|-----|---------------------|-----|
| 1. Ateş | () | 6. Üşüme | () |
| 2. Yorgunluk | () | 7. Boğazda ağrı | () |
| 3. Hapşırma | () | 8. Kaşıntı | () |
| 4. Baş dönmesi | () | 9. Gözlerde sulanma | () |
| 5. Terleme | () | 10. Kusma | () |

5 Bakteriler, virüsler ve parazitler arasındaki farklar nelerdir?

YA SİZ?

Hangi bulaşıcı hastalıkları biliyorsunuz? Dünyada şimdiye kadar hangi bulaşıcı hastalıklar ortaya çıkmıştır?

DİL BİLGİSİ

Gereklik Kullanımları

fiil + mAk gerek / lazım

fiil+ mA + (iyelik) gerek / lazım / gerek + zaman eki

Bu yapı, yapılması gerekli olan bir işi anlatmak için kullanılır. "Gerek" sözcüğünden sonra zaman ekleri de kullanılabilir. *It is used to talk about an event that is obliged to be done.*

Örnek:

Yüksek lisans yapmak için en az bir yabancı dil bilmek gerek.
Başarılı bir öğrenci olmak için çok çalışmak lazım.
Doktor Hanım, hemen aşağıya gelmeniz gerek; acil bir hasta var.
Bu raporları cuma günü toplantıya yetiştirmemiz gerekiyor.
Saat beşten önce okuldan çıkmaları lazım.
Doktor bey bu ilaçları almam gerekiyor mu?
Çok kilo aldın. Bu kadar çok tatlı yememen gerekiyor.

6 Aşağıdaki cümleleri örneklerdeki gibi tamamlayalım.

- Uzun yaşamak için beslenmemize dikkat et.....
- Yaşlıların sıcak havalarda sokağa çık.....
- Her insanın günde iki litre su iç.....
- Başkanın toplantı raporlarını imzala.....
- Sıranız henüz gelmedi, biraz daha bekle.....

fiil+mAk zorunda / mecburiyetinde
fiil+mAyA mecbur

Bu yapı, yapılması zorunlu olan bir işi anlatmak için kullanılır. Bu yapı kullanıldığında, işin yapılma zorunluluğu diğerlerinden daha baskındır. Bu yapı, mutlak bir zorunluluğu ifade eder.
It is used to state the necessity.

Örnek:

Tüm öğrenciler Türkçe sınavına girmek zorunda.
Ödevi salı günü bitirmek mecburiyetindeyiz.
Bu haberleri ona anlatmaya mecburum.
Bir memur istifa etti, onun işlerini de biz yapmak zorundayız.
Bu akşam mesaiye kalmak zorunda mıyız?

7 Aşağıdaki cümleleri örneklerdeki gibi tamamlayalım.

1. Ofiste pek çok kişi izne çıktı, bu sıralar daha çok çalış.....
2. Ben de istemiyorum ama o toplantıya katıl.....
3. Şeker hastaları beslenmelerine çok dikkat et.....
4. Çocuk çok ağlıyor ama iyileşmek için bu ilacı iç.....
5. Hiçbir şeyi saklayamazsın! Polise her şeyi anlat.....

8 Aşağıdaki cümleleri eşleştirelim.

1. Çok iyi bir haber aldım,
2. İngiltere'ye gitmek istiyor,
3. İyileşmek için,
4. Türkiye'de her çocuk
5. Yarın arkadaşımın doğum günü var,
6. Yarın sabah erkenden sınavım var,
7. Sana yardım edemem,
8. Film gerçekten çok sürükleyici,
9. Bugün faturaların son ödeme tarihi,
10. Arkadaşımın düğünü için yeni bir elbise almak istedim,

- a. şimdi televizyon izlememem gerek.
- b. hemen ailemi aramam lazım.
- c. ama çok pahalıymış, vazgeçmem gerekti.
- ç. hemen bankaya gidip ödeme yapmaya mecburum.
- d. ilaçlarımı düzenli kullanmam gerekiyor.
- e. bu nedenle vize başvurusu yapması gerekecek.
- f. yedi yaşında okula gitmeye mecbur.
- g. mutlaka izlemen gerek.
- ğ. önce kendi işlerimi bitirmem lazım.
- h. ona bir hediye almam lazım.

9 Aşağıdaki durumlara uygun cümleler yazalım.

1. A: Çok üşüyorum.
B: (lazım)
2. A: Erkek kardeşim işinden hiç memnun değil.
B: (gerek)
3. A: Uçağımız beş dakika içinde kalkıyor.
B: (mecburiyetinde)
4. A: Dışimde çürük var.
B: (mecbur)
5. A: Komşularımız çok gürültü yapıyor.
B: (gerek)

6. A: Can ve Ahmet zengin olmak istiyor.
B: (gerek)
7. A: Sanırım kaybolduk.
B: (zorunda)
8. A: Daha iyi Türkçe konuşmak istiyorum.
B: (gerek)
9. A: Yeni bir telefon almak istiyorum.
B: (lazım)
10. A: Bu ay sonunda kur bitirme sınavımız var.
B: (mecbur)

10 Aşağıdaki cümleleri tamamlayalım.

1. Her sabah erken kalkmaya mecburum çünkü.....
2. Bugün dersten sonra ödev yapmam lazım bu nedenle
3. Akşama yemek pişirmem lazım ama
4. bu nedenle herkes toplu taşıma kullanmak mecburiyetinde.
5. bu nedenle bulaşıkları elde yıkamamız gerek.
6. Yarın okullar tatil. ?
7. Uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorum. Sence ?
8. Senin ailende kaç kişi..... zorunda?
9. Bence iyi bir öğretmen zorunda.
10. Tatile gitmeden önce mecburiyetindeyiz.

11 Aşağıdaki durumları inceleyelim. Bu durumlarda ne yapmaya mecbursunuz? Ne yapmanız lazım? Ne yapmamanız gerek? Söyleyelim.

Sınava girmeden önce

Akşam yemeği yemeden önce

Evinizi satmadan önce

İş görüşmesine gitmeden önce

Yeni bir işe girmeden önce

Ehliyet almadan önce

Mağazaya ürün iade etmeden önce

Karşıdan karşıya geçmeden önce

Yurt dışına çıkmadan önce

Evlenmeden önce

12 Aşağıdaki boşluklar için uygun seçeneği işaretleyelim.

- Oğlum dikkat et! Karşıdan karşıya geçerken her iki yöne zorundasın.
a. bakmaya b. bakmak c. bakmana
- Çok kilo aldım. Spor salonuna gitmem
a. zorundayım b. zorunda c. gerek
- Biz okulda üniforma giymeye
a. mecburiyetindeyiz b. mecburuz c. mecbur
- Gözlerim çok ağrıyor. Uzun süre bilgisayar lazım.
a. kullanmamam b. kullanmamaya c. kullanmamama
- Arkadaşım dün ayağını kırdı. Bir süre koltuk değneği gerekecek.
a. kullanması b. kullanmak c. kullanmaya
- Markete gerek çünkü dolapta yiyecek bir şey kalmamış.
a. gitmem b. gitmeme c. gitmeye
- Bu bilgiyi saklamaman hemen avukata anlatmalısın.
a. gerekiyor b. mecbursun c. zorundasın
- Bilgisayarı bozuldu bu nedenle ödevini yeniden hazırlaması
a. gerekti b. mecburdu c. zorundaydı
- Bu makaleyi mutlaka okuman Çok ilginç bir araştırmadan bahsediyor.
a. lazım b. mecbursun c. zorunda
- Ülkemde deprem olmuş. Ailemi hemen lazım.
a. aramam b. aramaya c. aramak

DİNLEME

ÇOK HASTAYIM

13  **8** Serkan ve Emre telefonda konuşuyor. Emre bugün çok hasta. Onların konuşmasını dinleyelim. Emre'nin şikâyetleri nedir? İşaretleyelim.



- | | |
|--------------------------|----------------------|
| 1. Başı ağrıyor. () | 5. Ateşi var. () |
| 2. Midesi bulanıyor. () | 6. Burnu akıyor. () |
| 3. Boğazı ağrıyor. () | 7. Öksürüyor. () |
| 4. Titriyor. () | 8. Hâlsiz. () |

14 Metni tekrar dinleyelim. Aşağıdaki kelimeleri uygun boşluklara yerleştirelim.

muayene rahatsızlık ölçmek salgın

- Az önce eşim ateşimi
- Şu sıralar etrafta bir var.
- Mutlaka doktora gidip olmalısın.
- Umarım, önemli bir yoktur.

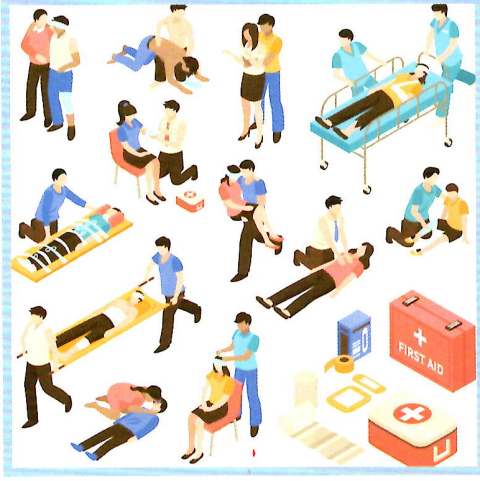


Emre



Serkan

KONUŞMA

İLK YARDIM 

15 İlk yardım hakkında konuşalım.

- İlk yardım neden önemli?
- Daha önce bir kişiye ilk yardım yaptınız mı?
- İlk yardım ile ilgili neler biliyorsunuz? Bu konuda bir eğitim aldınız mı?

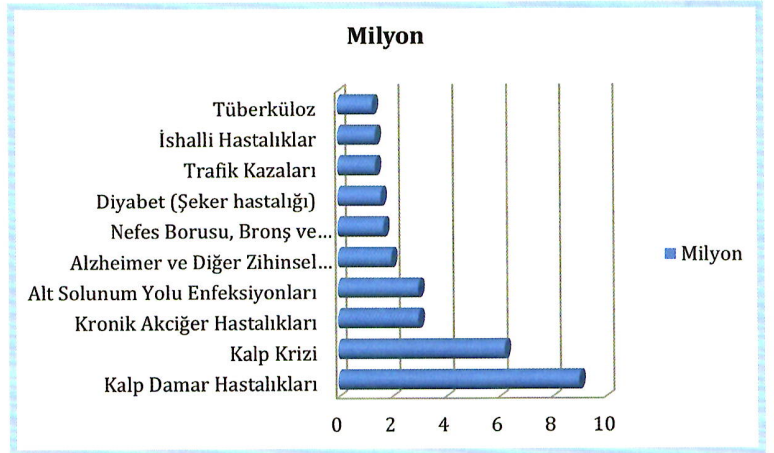
16 Aşağıdaki durumlarda ne yaparsınız?

- Arkadaşınızı arı soktu.
- Arkadaşınızın boğazına bir şey kaçtı, nefes alamıyor.
- Arkadaşınızın üzerine sıcak çay döküldü.
- Arkadaşınız bayıldı, size cevap veremiyor.
- Tatilde güneşte fazla kaldınız, deriniz kıpkırmızı oldu.
- Sınıfınızda bir öğrencinin burnu kanıyor.
- Merdivenlerden inerken bileğinizi burktunuz.

YAZMA

DÜNYADA HANGİ HASTALIKLAR SEBEBİYLE İNSANLAR ÖLÜYOR?

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre her yıl dünyada yaklaşık 60 milyon kişi ölmektedir. Bu ölümlerin neredeyse yarısına beş hastalık sebep oluyor. Kalp damar hastalıkları ve kalp krizi bu sebeplerin başında gelmektedir. Yandaki tabloda insanların ölüm sebepleri verilmiştir.



17 Tabloyu inceleyelim ve bir metin yazalım.

Metinde şu taslağı kullanabilirsiniz:

Giriş Paragrafı:

Hastalıklarla ilgili genel bilgiler. Hangi hastalıklar ölümlere sebep olmaktadır? Size göre bu hastalıkların sebepleri neler olabilir? (Bulaşıcı hastalıklar, genetik, beslenme alışkanlıkları, yaralanmalar vb.)

Gelişme Paragrafları:

Bu hastalıklara karşı önlemler, insanların görevleri, yetkililerin (devlet, sağlık kuruluşları, uluslararası kuruluşlar vb.) görevleri. Araştırmalardan örneklerle yer verin. Kendi hayatınızdaki tecrübelerinizi paylaşın.

Sonuç:

Kısaca özetleyin, son düşüncelerinizi ve çözüm önerilerinizi yazın.



ÜNİTE

HER ŞEYİN BAŞI SAĞLIK

C. RUH SAĞLIĞI

almana gerek yok, endişelenmenize gerek yok, söylemek zorunda değilim

-Evde süt var, marketten süt almana gerek yok.
-Sınav çok kolay olacak, endişelenmenize gerek yok.
-Sana her şeyi söylemek zorunda değilim.

HAZIRLIK ÇALIŞMASI

1 Psikolojik hastalıklar hakkında neler biliyorsunuz? Aşağıdaki belirtiler sizde var mı? Kutucukları işaretleyelim.



2 Ne kadar obsesifsiniz? Aşağıdaki soruları cevaplayalım. Sonuçlarımızı kontrol edelim.

1. Çok sık ellerinizi yıkar mısınız?
☐ Evet ☐ Hayır
2. Bir hareketi ya da durumu devamlı tekrar eder misiniz?
☐ Evet ☐ Hayır
3. Yürürken adımlarınızı sayıyor musunuz?
☐ Evet ☐ Hayır
4. Mikroplardan korkup sürekli temizlik yapar mısınız?
☐ Evet ☐ Hayır
5. Etrafınızdaki nesneleri sürekli olarak düzenler misiniz?
☐ Evet ☐ Hayır
6. Bir kelimeyi içinizden sürekli tekrar eder misiniz?
☐ Evet ☐ Hayır
7. El sıkışmak ya da kapı koluna dokunmak sizi tedirgin eder mi?
☐ Evet ☐ Hayır
8. Kilit, ocak, ütü gibi elektrikli aletleri sürekli kontrol eder misiniz?
☐ Evet ☐ Hayır
9. Yemeklerinizi belirli bir sıraya göre mi yiyorsunuz?
☐ Evet ☐ Hayır
10. Gereksiz eşyaları toplayıp biriktirir misiniz?
☐ Evet ☐ Hayır

Cevaplarımızı kontrol edelim. Kaç tane "evet" cevabınız var?

0 - 3 "Evet": Obsesiflikten uzaksınız, rahat olun.

4 - 6 "Evet": Obsesiflik yolundasınız, çok yakınsınız. Hemen bazı alışkanlıklarınızdan kurtulmalısınız.

7 - 10 "Evet": Siz tam bir obsesifsiniz. Hemen uzman bir doktora gitmelisiniz.

OBSESİF KOMPULSİF BOZUKLUK NEDİR?

Obsesif kompulsif bozukluk psikolojik bir hastalık çeşididir. Bir duruma, düşünceye ya da nesneye takıntılı olmaktır. Zihinde takıntılı durumların oluşması obsesyonu meydana getirir. Obsesyon, kişinin zihnindeki bazı düşüncelerden ya da dürtülerden uzak duramaması ve bu dürtülerin kişiyi rahatsız etmesidir. Örneğin bazı kişiler evinin sürekli temiz olmasını ister ve bu durumu saplantı haline getirirler. Bu saplantı onları sürekli tekrar tekrar temizlik yapmaya zorlar. Bu durum hem kendilerini hem de çevrelerindeki kişileri oldukça rahatsız eder. Bu düşünceler zamanla kaygıya, gerginliğe, strese sebep olur. Bu hastalığa sahip kişilere “*obsesif*” denir. Peki, siz obsesif misiniz, değil misiniz?

- **Ellerinizi yıkamaktan kendinizi alıkoyamıyor musunuz?**

Gün içinde sık sık el yıkamak, defalarca dezenfektan kullanmak obsesifliğin en belirgin özelliklerinden biridir. Kişinin kendisine ya da başkalarına mikrop bulaştırmaktan korkması bunun en büyük sebebidir. Bu problem kişinin zihninde zamanla büyür ve kişi sürekli el yıkamaktan kurtulamaz. Bunun sonucu elde yaralar ve kanamalar oluşmaya başlar.

- **Temizlik yapmak için mi yaşıyorsunuz?**

Bu hastalığın en yaygın özelliklerinden biri de kişilerin takıntılı bir şekilde temizlik yapmalarıdır. Yine bu takıntının sebebi de kişinin mikroplardan uzak durma isteğidir. Kişiler temizlik yaparak kısa bir süreliğine stresi, gerginliği kendilerinden uzak tutarlar ve kendilerini rahatlatırlar. Ama bu rahatlatma çok uzun sürmez. Ev temizdir ama kişi yeniden temizlik yapmaya ihtiyaç duyar.

- **Bir şeyleri sürekli kontrol etmekten her yere geç mi kalıyorsunuz?**

Ocağı, pencereyi, ütüyü devamlı kontrol ediyor musunuz? Aynı kontrolleri 20 defa yapmadan rahat edemiyor musunuz? Araştırmalara göre obsesif hastaların % 30'u en az bir şeyi sürekli tekrarlayarak yapar. Bu durumun sebebi kişinin kendisine ya da başkalarına zarar verme korkusudur.

- **Zihninde sürekli doğru sayıyı mı arıyorsun?**

Bu hastalığın belirtilerinden biri de kişilerin gün içerisinde eylemlerini belirli bir sayı kadar yapmalarıdır. Örneğin; bir kişi “4” rakamını uğurlu kabul ediyor. Bu kişi merdivenleri dörder dörder çıkmak, kapıyı dört kere kilitlemek, bir şeyi dört kere kontrol etmek gibi davranışlar gösterebiliyor.

- **Etrafınızdaki eşyaların simetrik bir şekilde düzenli olması için çaba harcıyor musunuz?**

Obsesif kişiler çevrelerindeki eşyaların simetrik olması, düzgün olması ve eşit sayıda olması için enerji harcarlar. Bu durumların aksi onları strese sokar. Bu nedenle gün içinde eşyaların yerini düzenlemek, yerlerini değiştirmek gibi takıntılı davranışları vardır.

Obsesif kompulsif bozukluk hastaları gün içinde çok yorulurlar ve olumsuz düşünceler zihinlerini aşırı derecede yorar. Bu sebeple tedavi olmaları gerekmektedir. İlaç tedavisi ya da psikoterapi seansları ile iyileşip normal hayatlarına devam edebilirler.



3 Aşağıdaki kelimeleri eş anlamları ile eşleştirelim.

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 1. ruhsal gerilim | a. stres |
| 2. takıntılı | b. endişe |
| 3. belirti | c. bulgu, semptom |
| 4. kaygı | ç. bilinç, şuur |
| 5. zihin | d. obsesif |

4 Metinde hangi soruların cevabı var işaretleyelim.

	Var	Yok
1. Obsesif kompulsif bozukluk nedir?	()	()
2. Kadınlarda obsesif kompulsif bozukluğun oranı nedir?	()	()
3. Obsesif kompulsif bozukluğun belirtileri nelerdir?	()	()
4. Takıntılı olmak kişinin hayatını nasıl etkiler?	()	()
5. Obsesif kişilerin ellerini nasıl yıkaması gerekiyor?	()	()
6. Obsesif kişiler çevrelerine mikrop bulaştırmaktan korkuyor mu?	()	()
7. Obsesif kişilerin aileleri ile ilişkisi nasıldır?	()	()
8. Obsesif kişilerin bazı sayılara takıntıları var mıdır?	()	()
9. Obsesif kişilerin bazı renklere takıntıları var mıdır?	()	()
10. Obsesif kompulsif bozukluğun tedavi süreci nasıldır?	()	()

YA SİZ?

1. Daha önce çevrenizde temizlik hastası insanlar gördünüz mü?
2. Hangi psikolojik hastalıkları biliyorsunuz?

DİL BİLGİSİ

Gereklilik Kipi (Olumsuz)

fiil + mA + iyelik eki gerek + olumsuzluk eki + zaman eki
fiil + mA + iyelik eki -(n)A + gerek yok
fiil + mA + iyelik eki lazım değil
fiil + mA + zorunda değil + kişi eki
fiil + mA + mecbur değil + kişi eki

Bu yapı bir işin yapılmasının gerekli olmadığını anlatmak için kullanılır.

These forms are used when describing actions that are not needed or required to be done. (e. g. Yarın günlerden pazar. Erken kalkmama gerek yok. —> It's Sunday tomorrow. I don't need to wake up early.)

Örnek:

Bağırmana gerek yok, seni duyabiliyorum.

Yarın ders yok, okula gitmeme gerek yok.

Evde süt var. Şu an markete gitmen gerekmiyor.

Ödevi yetiştirmek için bu kadar acele etmemize gerek yok. Ödev teslim tarihini ertelediler.

Artık tatil! Erken kalkmak zorunda değilim.

Neden ısrar ediyorsun? Seninle gelmeye mecbur değilim.

Bize bu olayı bütün detaylarıyla anlatmak zorunda değilsiniz.

Bu dilbilgisi yapısıyla gereklilik kipinin olumsuzluk formu karıştırılmamalıdır. Gereklilik kipinin olumsuz biçimi bir işin yapıl-maması gerektiğini, bu yapı ise bir işi yapmaya gerek olmadığını anlatır. (Gelmemelisin. ≠ Gelmene gerek yok.)
This grammar form shouldn't be confused with the negative form of necessity modality. While this grammar form suggest not being obligated, negative form of necessity suggest advice.

Örnek:

Artık bu ilacı içmene gerek yok. İyileştin.

Bu ilacı senin içmemen gerek çünkü bu ilaç çocuklara uygun değil.

Sınavda telefon kullanmamak zorundasınız.

Sınav için kalem getirmek zorunda değilsiniz. Okul size kalem ve silgi verecek.

5 Aşağıdaki cümleleri örneklerdeki gibi tamamlayalım.

1. Ne kadar çok soru soruyorsun? Sana her şeyi söylemek
2. Her tatilde Antalya'ya gitmekBaşka yerlere de gidebiliriz.
3. Sinirlenmene Bu önemsiz bir problem.
4. Benimle gelmeye Yalnız da gidebilirim.
5. Daha zamanımız var. Acele etmek
6. Uçağa yetişmek için taksiye binmemize Daha zamanımız var.
7. Formu mavi kalemle imzalamak Siyah kalemle de imzalayabilirsin.
8. Yarın hava yağmurlu olmayacak. Yanıma şemsiyemi almama.....
9. Sigaranın kokusunu sevmiyorum. Sen sigara içerken yanında kalmaya
10. Bu makineyi kullanmayı biliyorum. Kullanma talimatlarını okumak
11. Bu saatte dışarı çıkmak için aileden izin almak ?
12. Ofisimiz çok yakın. Arabaya binmemize
13. Seni duyabiliyorum. Bağırarak konuşmana
14. Siz her gün spor yapmak Haftada üç gün yeterli olacaktır.
15. Randevuya erken gitmek Çünkü henüz doktor gelmemiş.
16. Yarın tatil. Sabah erken kalkmaya
17. Sağlıklı olmak için sürekli diyet yapmak.....
18. Yemek hazır, ben masayı hazırlarım. Senin bir şey yapmana
19. Yarın sen işe gitmek ? Nasıl benimle alışverişe geleceksin?
20. Otobüs kartıma aylık para yüklüyorum. Bu sebeple her defasında para yüklemem

6 Uygun seçeneği işaretleyelim.

- | | |
|--|---|
| 1. Ailem çok zengin. Çalışmak | 11. Beni beklemenize Ben bugün okula geç geleceğim. |
| a. zorunda değilim | a. mecbur değilsiniz |
| b. lazım değil | b. gerek yok |
| 2. Bu ilacı içmemen Çünkü sen çocuksun. | 12. Diyet yapıyorum. Bu süreçte şeker tüketmemeye |
| a. mecbursun | a. mecburum |
| b. gerekiyor | b. mecbur değilim |
| 3. Bu tiyatro için senin bilet almana Bende fazla bilet var. | 13. Eminönü'ne kadar yürümemiz Taksi çağırabiliriz. |
| a. lazım değil | a. zorunda değiliz |
| b. gerek yok | b. gerekmiyor |
| 4. Bu projeyi bugün yetiştirmek Daha zamanımız var. | 14. Sınavda kalem verecekler. Yanıma kalem almama |
| a. zorunda değiliz | a. lazım değil |
| b. gerek yok | b. gerek yok |
| 5. Politika hakkında onunla konuşmaman Çünkü seni anlamaz. | 15. Dolapta yemek var. Bugün yemek yapmamız |
| a. gerek | a. gerekmiyor |
| b. gerek yok | b. gerek yok |
| 6. Beni evime bırakmaya Yalnız da gidebilirim. | 16. Telefonla konuşurken yüksek sesle konuşmak |
| a. zorunda değilsin | a. lazım değil |
| b. mecbur değilsin | b. zorunda değilsin |
| 7. Yarınki sınav için stres yapmaman | 17. Yarın çok önemli bir toplantı var. Geç kalmamam |
| a. lazım | a. lazım |
| b. lazım değil | b. gerek yok |
| 8. Sigarayı balkonda içmene Evde içebilirsin. | 18. Balık yerken süt ve süt ürünleri tüketmemek |
| a. mecbur değilsin | a. gerek yok |
| b. gerek yok | b. lazım |
| 9. Evim iş yerime çok yakın. Eve otobüsle gitmek | 19. Benim kahveme süt koymana Sütsüz içebiliyorum. |
| a. gerek yok | a. gerek yok |
| b. zorunda değilim | b. lazım değil |
| 10. Yanlış bir şey yapmadım. Senden özür dilemeye | 20. Cüzdanımı bulamıyorum. Hemen polisi aramam |
| a. mecbur değilim | a. gerek |
| b. zorunda değilim | b. gerek yok |

DİNLEME

RADYO SAĞLIK

7 Sizce hastalık hastası ne demektir?

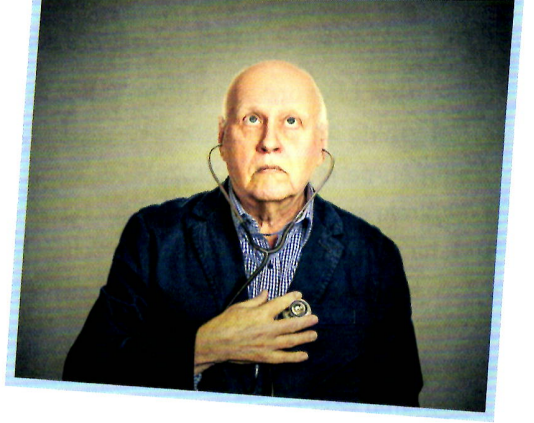
8  9 Metindeki kişileri ve durumları eşleştirelim.



- | | |
|-----------|--|
| 1. Bülent | a. internetten hastalıklar hakkında bilgi araştırıyor. |
| 2. Mehmet | b. düzenli olarak sağlık kontrolü yaptırıyor. |
| 3. Seçil | c. hastane personeli onu tanıyor. |

9 Metni dinleyelim ve Psikolog Aycan Demir'in tavsiyelerini tamamlayalım.

1. Mehmet Bey, küçük hâlsizlik ya da baş ağrılarında hemen doktora
2. Mehmet Bey, her zaman hastaneye
3. Seçil Hanım, sizin bu durumlarda doktora
4. Seçil Hanım, bu kadar çok endişelenmenize
5. Bülent Bey, internette çok fazla bilgi var ama sizin bu bilgilere hatta lazım.



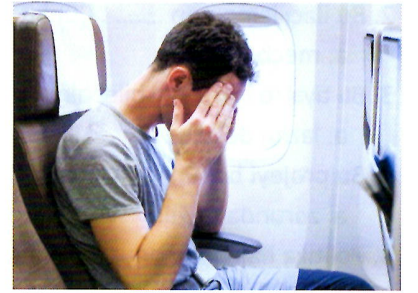
KONUŞMA

10 Korkularınız var mı? / Korkularımız hakkında konuşalım.

11 Aşağıdaki fobilere bakalım. Bu fobiler hakkında neler biliyoruz, konuşalım.



Glossofobi - Topluluk önünde konuşma korkusu
Klostrofobi - Kapalı alan korkusu
Aviofobi - Uçuş korkusu
Akrofobi - Yükseklik korkusu
Dentofobi - Diş hekimi korkusu
Hemofobi - Kan korkusu
Niktofobi - Karanlık korkusu
Kinofobi - Köpek korkusu



12 İkili gruplar oluşturalım ve arkadaşımızla korkularımız hakkında konuşalım.

Öğrenci A

1. İnsanlar en çok neden korkarlar? (Hayvan, hayalet, kabus, sessizlik...)
2. Çocukken / küçükken karanlıktan korkuyor muydun?
3. İnsanların fobilerinin nedenleri sence nedir?
4. Daha önce diş doktoruna gittin mi? Diş doktorundan ya da doktordan korkar mısın?
5. Arkadaşların neden / kimlerden / nerelerden korkuyor? Biliyor musun? Sence bu korkudan kurtulmak için ne yapmak / yapmamak gerek?

Öğrenci B

1. Çocukken neden / kimden korkuyordun?
2. Hasta olmaktan korkuyor musun? Hangi hastalıklardan daha çok korkarsın?
3. Bazı insanlar toplum önünde konuşmaktan korkarlar, sence bunun sebebi nedir?
4. Daha önce seni hiç köpek kovaladı mı? Köpek ya da kediden korkar mısın?
5. Sudan korkuyor musun? Arkadaşlarından ya da aileden kimler sudan korkuyor?

ANLAT DİRDİNİ BANA

derdini anlat.com.tr

Melek Abla, uzun zamandır üniversite sınavına çalışıyorum. İki ay sonra sınav var. Ben bu sınava çok çalıştım ama çok stresli ve gerginim. Stresten uyuyamıyorum. Ne yapmam gerek? (Yavuz, 19)



Sevgili Yavuz,
Sınav stresi yaşıyorsun, bu çok normal. Ama stresten uzak durman gerek. Bu, sınavını olumsuz etkileyebilir. Kendine güvenmelisin. Çalışmayı bırakmaman gerek. Başarılar dilerim.
Melek Abla



Ben genellikle çok mutlu ve neşeli biriyim. Son zamanlarda hayatımda hep olumsuz olaylar yaşıyorum. Kendimi mutlu hissetmek için abur cubur yiyorum. Geçen gece çikolata kavanozunu kaşıklayarak bitirdim. Ne yapmam lazım? (Esra, 32)



Melek Abla, iki gün önce sevgilimden ayrıldım. Ama şu an onu çok özledim. Onunla tekrar konuşmak istiyorum. Ne yapmam gerek? (Özge, 23)



Melek Abla, ben her gün alışveriş yapıyorum. Ya alışveriş merkezinden ya da internet üzerinden bir şeyler satın alıyorum. Aslında benim hiçbir şeye ihtiyacım yok ama ben yine de alışveriş yapmak istiyorum. Ne yapmam lazım? (Damla, 35)

12 Yukarıdaki blogda Esra, Özge ve Damla sorunlarını anlatmış. Onlar için ayrı ayrı tavsiye yazısı yazalım.

İZLE - ÖĞREN

DOKTORDA

1  3 Videoyu izleyelim. Soruları cevaplayalım.



1. Aşağıdaki belirtilerden hangileri Hasan'ın şikayetleri arasında vardır? İşaretleyelim.

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ Öksürük | ☐ Boğaz ağrısı |
| ☐ Karın ağrısı | ☐ Mide bulantısı |
| ☐ Baş ağrısı | ☐ Zor nefes alma |

2. Doktor, Hasan'a hangi teşhisi koyuyor?

- a. alerji b. grip

3. Doktor emin olmak için ne istiyor?

- a. alerji testi b. akciğer filmi

4. Hasan öksürüğü geçmezse tekrar ne zaman doktora gidecek?

- a. 1 hafta sonra b. 1 ay sonra

5. Hasan akciğer filmi için randevuyu nereden alacak?

- a. internetten b. danışmadan

6. Hasan ilaçları nasıl kullanacak?

Öksürük şurubu: Gündekez. Aç / Tok karna

Antibiyotik: saatte bir.



GÜNLÜK İFADELER

RAHATLATMA



Rahatla biraz.

Kafana takma.

Sıkma canını.

Dünyanın sonu gelmedi ya!

Canın sağolsun!

Ne var bunda?

Haline şükret.

En büyük derdin bu olsun!

Telaşlanma!

Beterin beteri var.

KENDİNİ ÇEK



Bir video çekelim. Videoda aşağıdaki sorulara cevap verelim.

Sağlıklı kalmak için neler yapmalıyız?

Sağlıklı olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Ne sıklıkta spor yapıyorsunuz?

Nasıl besleniyorsunuz?

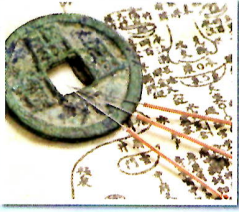
Daha uzun yaşayabilmek için neler yapmak gerekir?

MİKROFON SENDE

Sağlıklı olmak için en iyi yol nedir? Aşağıdaki tabloda sağlıklı olmak için on tavsiye bulunuyor. İkili gruplar halinde çalışalım. Aşağıdaki tavsiyeleri kendimize ve arkadaşımıza göre birden ona kadar numara vererek sıralayalım. Kendimizin ve arkadaşımızın sıralamasını karşılaştıralım ve arkadaşımız ile tartışarak ortak bir sıralama yapalım.

	Benim sıralamam	Arkadaşımın sıralaması	Ortak kararımız
Bir günde en az yedi saat uyumalısınız.			
Bol su içmelisiniz.			
Her gün sebze ve meyve yemelisiniz.			
Düzenli olarak spor yapmalısınız.			
Stresten uzak durmalısınız.			
Sağlık için zararlı yiyecek ve içecekler tüketmemelisiniz.			
Sosyal bir hayat tarzı oluşturmalsınız.			
Düzenli sağlık kontrolü yaptırmalısınız.			
Sigara içmemelisiniz.			
Her gün kahvaltı yapmalısınız.			

KÜLTÜRDEN KÜLTÜRE



Akupunktur

Akupunktur, Çin tıbbında vücuttaki belirli noktalara iğne batırarak çeşitli hastalıkları tedavi etme yöntemidir. İnsanlar yüzyıllardır akupunkturu birçok hastalığın tedavisinde kullanmaktadır. Akupunktur özellikle eklem, kas ağrıları ve migren ağrılarında etkilidir. Ayrıca insanlar zayıflamak ve sigarayı bırakmak için de akupunktur yöntemini kullanmaktadır.



Yoga

Yoga, Hindistan'da doğmuştur. İnsanlar yogayı fiziksel ve ruhsal hastalıkların tedavisinde kullanmaktadır. Yoga fiziksel ve zihinsel etkinliklerden oluşur. İnsanlar eski zamanlardan beri kendilerini zinde ve iyi hissetmek için yoga yapmaktadır. Yoga beden, zihin ve ruh temizliğini sağlar. Vücuttaki zararlı toksinleri atmaya yardımcı olur, kan dolaşımını hızlandırır. İnsanlar kilo vermek için de yoga yapmaktadır.



Müzik ile tedavi

Geçmişten günümüze kadar insanlar hastaları tedavi etmek için müzikten faydalanmışlardır. Ancak son 20-30 yıldır tıp dünyası bu konuyla daha fazla ilgilenmektedir. Türkiye'de birçok kurum, kronik hastalıkların tedavisinde Türk müziğinin makamlarını kullanmaktadır. Uzmanlara göre Türk müziğindeki nihavent ve rast makamları akıl hastalarına ve felçli insanlara; hüseyini makamı ise otistik hastalara iyi gelmektedir.

Sizin ülkenizde hangi alternatif tıp yöntemleri var? Anlatınız.

BİR ADIM ÖTESİ

fiil+mAk zorunda kal-

fiil+mAyA mecbur kal-

fiil+mAk mecburiyetinde kal-

Ofiste projeyi yetiştiremedik bu nedenle fazla mesai yapmak zorunda kaldık.

Dün sabah erken kalkamadım ve uçağı kaçırdım. Bu nedenle bir sonraki uçuşa bilet almak mecburiyetinde kaldım.

Bir memur istifa etti, onun işlerini de biz yapmak zorunda kaldık.

Arkadaşımın düğünü için yeni bir elbise almak istedim ama pahalıymış, vazgeçmek zorunda kaldım.

Çocuklar bahçede oynamaya karar verdiler ama birden yağmur bastırdı ve evde oturmak zorunda kaldılar.

Evi birlikte boyamaya karar verdik ama gelmedi. Ben de evi yalnız boyamak zorunda kaldım.

NELER ÖĞRENDİK?

1. Aşağıdaki cümleleri tamamlayalım.

1. Bence bu konuda haksız değilim. Kimseden özür dilemek
2. Burs almak için notlarınızın yüksek ol.....
3. Bilgisayardaki dosyalarımı yanlışlıkla silmişim. Şimdi her şeyi baştan yap.....
4. Bir konuda uzman olmak için o konudaki bütün kitapları oku.....
5. Bir yabancı dili çabuk öğrenmek için bol bol pratik yap.....
6. Evim buraya çok yakın. Taksiye binmemize Yürüyerek gidebiliriz.
7. Yarın okul tatılmış. Erken uyumamıza
8. Bugün eşimin doğum günü, onun en sevdiği yemekleri yap.....
9. Çok az zamanımız kaldı, çok daha hızlı çalış.....
10. Annene hemen haber ver..... Seni çok merak etmiş.
11. Selim'in ailesi çok zengin. Çalışıp para kazanmak
12. Hastanızı yalnız bırak.....
13. Teklifimize hemen cevap vermeniz Birkaç gün düşünebilirsiniz.
14. Bu akşam ders çalış..... Yarın çok önemli bir sınavım var.
15. Ahmet çok dedikodu yapar. Ona hiçbir şey anlat.....

2. Doğru seçeneği işaretleyelim.

1. İşimi hiç sevmiyorum ama burada çalışmaya Bugünlerde yeni bir iş bulmak çok zor.
a. zorundayım b. mecburum c. lazım
2. Sizinle yemeğe gelemem. Yarın sabaha kadar bu projeyi bitirmem
a. lazım b. mecburum c. zorundayım
3. Ben de bu kursa kayıt olmak istiyorum. Ne yapmam ?
a. zorunda b. mecbur c. gerek
4. İyileşebilmen için sigarayı bırakmak
a. mecbursun b. zorundasın c. gerekiyor
5. Bütün ödevleri bu akşam bitirmene Birazını yarın da yapabilirsin.
a. gerek yok b. mecbur değilsin c. zorunda değilsin
6. Birbirimizi sevmek Ama birbirimize saygı duymaya
a. mecbur değiliz / zorundayız b. gerek yok / mecburuz c. zorunda değiliz / mecburuz
7. Hastalıklardan kendimizi korumak için vücut temizliğimize dikkat etmemiz
a. mecburuz b. zorundayız c. gerekiyor
8. Aslı Hanım'ın çocuğu hastaymış, işten erken çıkması
Bu sebeple şu an burada değil.
a. gerekir b. gerekti c. gerekiyor
9. Saat çok geç oldu. Artık eve dönmemiz
a. lazım b. zorundayız c. mecburuz
10. Dünkü toplantıya sizin de katılmanız Neden gelmediniz?
a. zorundaydınız b. mecburdunuz c. gerekiyordu

ÖZ DEĞERLENDİRME

Bunları Türkçede yapabilir misiniz? Her cümle için kendinize bir puan veriniz.
1: Yapamam, 2: Biraz yapabilirim, 3: Yapabilirim, 4: İyi yapabilirim, 5: Çok iyi yapabilirim.

1. Beslenme hakkında kısa konuşmalar yapabiliyorum.	1	2	3	4	5
2. Sağlıklı yaşam ile ilgili fikirlerimi savunabilirim.	1	2	3	4	5
3. Günlük hayatla ilgili konularda önerilerde bulunabilirim.	1	2	3	4	5
4. Görev ve sorumluluklarımdan bahsedebilirim.	1	2	3	4	5

KELİME LİSTESİ

İSİMLER

akciğer	kızamık
akupunktur	koltuk değneği
alerji	kronik hastalık
antibiyotik	kusma
araştırma	menenjit
bağımlı	metabolizma
bağırsak	mide
bağırsak solucanı	migren
bakteri	mikrop
belirti	mikroskop
besin	nezle
beyin	obezite
bilinç	obsesif
boyut	otistik
böbrek	öğün
bulantı	parazit
bulaşıcı	pastörize
burun akıntısı	psikolojik
can	rahatsızlık
çürük	ruhsal
dalak	sakatlık
damar	salgın
dezenfektan	saplantı
döküntü	semptom
dürtü	sır
eklem	simetrik
felç	solunum
gerginlik	sürükleyici
gıda	şuur
havale (ateşli)	süreç
hastalık	takıntılı
iç organ	toksin
iğne	üniforma
iltihap	virüs
ishal	yara
iştah	yaşam
kan akışı	yoga
kan dolaşımı	
karaciğer	
karbonhidrat	
kas sistemi	
kaygı	

FİİLLER

acımak
akmak
bahsetmek
beslenmek
biriktirmek
bozmak
bulaşmak
burkmak
çoğalmak
dönmek
kaçınmak
kızarmak
kurtulmak
kusmak
ölçmek
şişmek
temas kurmak
terlemek
titremek
tüketmek
uzaklaşmak
yaralanmak
yayılmak

KALIP İFADELER

hastalık hastası
katkı maddesi
şifayı kapmak
yaşam koçu