

TÜRKÇE 4 SÖZLÜ ANLATIM 4

HER ŞEYİN BAŞI SAĞLIK

DİNLEYELİM

ÇOK SIKILIYORUM

ÖZGÜR	PINAR
İş yerindeki yoğunluktan çok sıkılıyorum	İş hayatını özel hayatından ayırarak daha mutlu olabilirsin.
Evde çok sıkılıyorum	<hr/>
Güzel vakit geçirmek istiyorum ama hareket etmeye gücüm yok.	<hr/>
İş yerindeki stresten sıkılıyorum.	<hr/>

1-Pınar her zaman neşeli olmayı nasıl başarıyor?

2-Özgür Pınar'ın hangi önerilerini kabul etmiyor?

ÇOK SIKILIYORUM

Özgür : Senin hiç sıkıntın yok mu? Nasıl oluyor da her zaman böyle neşeli olmayı başarıyorsun.

Pınar: Var ama hayattaki küçük sorunları dert etmiyorum.

Özgür: Senin için söylemesi kolay. Benim gibi yoğun çalışmıyorsun.

Pınar: Yanlıyorsun. Bazı günler çok yoğun oluyorum, sen de biliyorsun. Akşam ne kadar geç eve gidiyorum.

Özgür: Ben bazen işteki yoğunluktan sıkılıyorum. Böyle zamanlarda bütün haftam çok zor geçiyor.

Pınar: Böyle durumlarda işini ve özel hayatını birbirinden ayırarak daha huzurlu olabilirsin.

Özgür: Nasıl?

Pınar: İşteki bütün sıkıntıları bırakıp evin kapısından içeri gir.

Özgür: Evde de bazen çok sıkılıyorum ama.

Pınar: O zaman hemen eve gitme. Arkadaşlarında bir yerde oturup sohbet et.

Özgür: Amaan , her gün zaten iş yerinde insanlarla konuşmaktan , dert anlatmaktan yoruluyorum. Bir de sohbet etmeye vakit harcaşamam.

Pınar: O zaman eve git. Eşofmanlarını giyip dışarıda bir saat yürüyüş yap. Yürüyüş yapmak hem vücut hem de ruh sağlığı için çok yararlı bir egzersiz.

Özgür: Off, Pınar ben sana enerjimi kalmıyor diyorum sen bana bir saat yürümemi söylüyorsun. Güzel vakit geçirmek istiyorum ama çok hareket etmeye gücüm kalmıyor. Bak ben sıkıntılardan kurtulamıyorum işte!

Pınar: Tamam , o zaman evde kendin için bir şeyler yap. Örneğin yolunun üzerindeki bir dükkana uğra. Kendine güzel bir film al. Dışarıdan güzel bir yemek sipariş et. Yeter ki , kendine vakit ayırmaya, kendini mutlu etmeye çalış.

Özgür: Bak bu olabilir işte. Ama yine de zamanımın çoğu iş yerinde geçiyor. İş yerindeki bu stresten kurtulmak için de bana bir şeyler önerebilir misin?

Pınar: İş yerinde genelde kahve yerine bitki çayları içerek rahatlayabilirsin. Öğle tatillerinde dışarı çıkmak da stresini atmak için iyi bir yol.

Özgür: Tamam o zaman . Saat 12.30, öğle tatili oldu. Ben biraz dışarı çıkıp dolaşayım. Sen de gelir misin?

Pınar: Bekle. Ceketimi alıp geliyorum.

KONUŞALIM

SİZİN DİRDİNİZ NE?

- *Bence en büyük stres kaynağı trafik.
- *İşyerinde en çok ben çalışıyorum.
- *Bu parayla rahat ve mutlu yaşamak mümkün mü?
- *Sürekli ders çalışıyorum. Bıktım bu sınavlardan.
- *Bu şehir beni boğuyor. Artık yalnız kalmak istiyorum.

Benim sorunum bambaşka,.....

DİNLEYELİM YAZALIM RENKLERİN DİLİ

Kırmızı

Turuncu

Yeşil

Sarı

Mavi

Mor

KONUŞALIM

En sevdiğiniz renk hangisidir?

Sizce renkler hayatımızı etkiliyor mu?

Siz dekorasyonda, kıyafetlerinizde hangi renkleri tercih ediyorsunuz?Neden?

HER ŞEYİN BAŞI SAĞLIK

22 Dinleyelim, tamamlayalım



Canın Sađolsun

Ahmet : Merhaba arkadaşlar!

Murat : Aa Ahmet! Hoő geldin. Geçmiş olsun, çok merak ettik seni.

Ahmet : Teőekkür ederim. Geçen hafta hep evde yat-
tım. Sanırım üőütmüşüm. Őimdi daha iyiyim.
Ama sizi ve ofisi özledim gerçekten.

Selim : Aslında seni arayacaktım ama zaman bula-
madım işte...

Ahmet : _____ önemli deđil.

Murat : Doktora gittin mi?

Ahmet : Hayır evdeki ilaçlarla idare ettim. Bu arada
benim işlerimi de siz yaptınız. Sađolun.

Selim : _____ . Bir sorun yok. Ama
_____ son raporu bitireme-
dik.

Ahmet : _____ . Onu da ben bitiririm.

30 Yerleřtirim

Bekleme Odasında

tedavi etmek • tedavi görmek
ameliyat olmak • kan aldirmek

Cem ve Selin bekleme odasında bekliyorlar.

Cem : Üff, beklemekten çok sıkıldım. Hiç sevmiyorum doktora gelmeyi.

Selin : Niye? Doktor seni _____
ve bütün sıkıntılardan kurtulacaksın.

Cem : Evet, ama bıktım doktora gidip gelmekten.

Selin : Niye, çok mu hasta oldun?

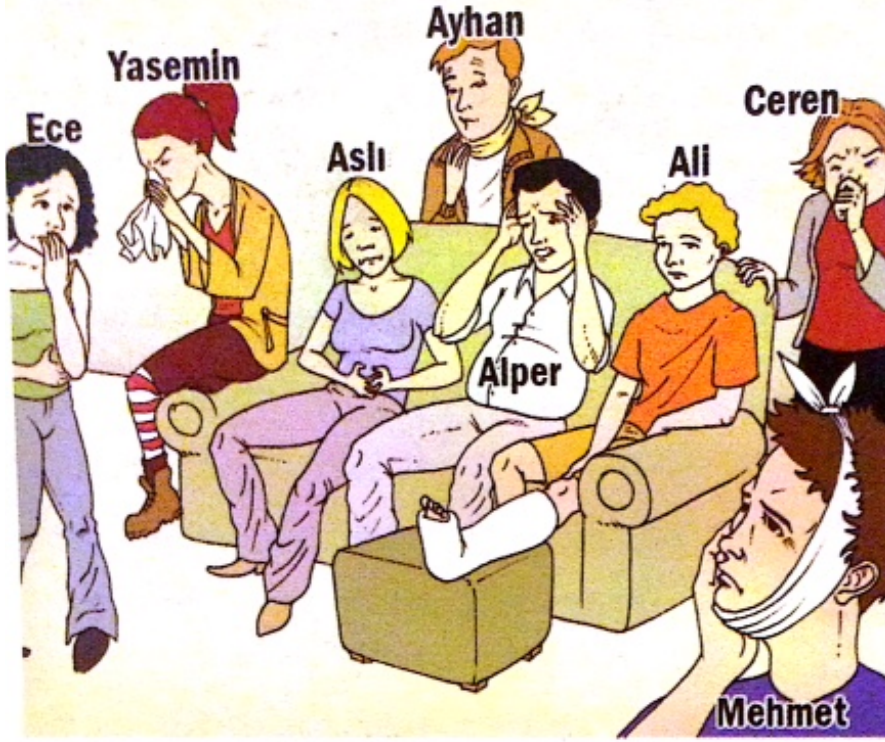
Cem : Evet. Çocukken üç defa dizimden _____
_____. Sonra lisede bir kaza geçirdim. Bir çok kere de çeşitli hastalıklar yüzünden _____. Doktora gide gele birçok hastalık hakkında bilgi sahibi oldum.

Selin : Gerçekten de doktorla ilgili çok maceralar yaşamışsın.

Cem : Umarım _____ zorunda kalmam. Beni kan tutar da.

Selin : Cem ne kadar da nazlısın!

Sekreter : Buyurun, doktor bey sizi bekliyor.



1. Aslı'nın
 2. Mehmet'in
 3. Alper'in
 4. Ali'nin
 5. Yasemin
 6. Ayhan'ın
 7. Ece'nin
 8. Ceren
- dişi ağrıyor.
başı ağrıyor.
öksürüyor.
nezle.
karnı ağrıyor.
boğazı ağrıyor.
midesi bulanıyor.
bacağı kırık.



Kışın ardından hava ısınıyor ve doğa canlanıyor. Herkes mevsimin güzelliğini yaşamak için sokaklara, bahçelere, parklara çıkıyor. Ancak bazı insanlar da baharla birlikte hapşırık, öksürük, da sonbaharda alerjik nezle oluyor. Bu iki güzel mevsimde sıkıntı yaşıyorlar.

Bu hastalığa insanlar bahar veya saman nezlesi de diyorlar. Alerjik nezle laboratuvar testleri ile ortaya çıkıyor. Alerjik nezlede birinci basamak tedavi alerjik maddeden uzak durmaktır. İkinci basamak ise ilaç tedavisidir. Bu tedavi alerji şurubu ve hapları, göz damlaları ve burun spreyleri ile mümkün. Üçüncü aşama ise aşı (iğne) tedavisidir.

İşte size alerjik nezleden kurtulmak için öneriler:

- Polen ve tozlardan uzak durun.
- Evinizde evcil hayvan beslemeyin.
- Bahar aylarında pencereleri kapalı tutun ve açık havada fazla dolaşmayın.
- Vücut temizliğinize dikkat edin. Düzenli bir şekilde ellerinizi ve yüzünüzü yıkayın.
- Giysilerinizi açık havada kurutmayın.



5. İşaretleyelim.

	D	Y
1. Alerjik nezlenin halk arasında başka adları da vardır.		
2. Bazı insanlar için bahar mevsimi zor geçiyor.		
3. Hastalar göz damlalarını ve burun spreylerini üçüncü tedavi aşamasında kullanıyorlar.		
4. Alerjik nezle tedavisinde ilk aşama alerjik maddelere yaklaşmamaktır.		
5. Bahar aylarında giysilerinizi daha sık yıkayın.		

ULAÇLARI YERLEŞTİRELİM

*başını alıp git- *bağırıp çağır- *kırıp dök- *sevip say- *gülüp geç- *soyup
soğana çevir- *yatıp kalk- *ağlayıp zırla- *kaldırıp at- *dalıp git- *kaçıp kurtul-
*inip çık- *gelip git- *arayıp sor-

1. Bu şehirden çok sıkıldım. Buraları terk etmek, istiyorum.
2. Adam sinirle içeriye girdi ve herkese başladı.
3. O hiçbir şeyi önemsemez. Kendisi hakkındaki kötü eleştirilere
bile.....
4. Hırsız bütün değerli eşyaları almış. Evi.....
5. Kazadan hafif yarayla kurtuldum. Bunun içindua ediyorum.
6. Çocuklar bütün gün evde yaramazlık yapmışlar. Evdeki cam eşyaları.....
7. Bu iş yerinde herkes çok iyi anlaşır, birbirini
8. Kentin gürültüsünden, trafiğinden, kalabalığındaniçin küçük
bir sahil kasabasına yerleşti.
9. İş yerinden evime yürüyerek
10. Hey! Yine! Ne düşünüyorsun?
11. İş yerimizdeki asansör bzuldu. Bu yüzden hergün on kat merdiven
12. Of! Bilgisayar yine takıldı! Artık bu bilgisayarı istiyorum.
13. Ne kadar şımarık bir çocuk! Annesi o oyuncuğı almadı diye bir
saattir.....
14. Sana çok kırgınım. Sen benim en yakın arkadaşımydın ama aylardır beni
.....

ULAÇLAR

*bata çıka *düşe kalka *bile bile *ağlaya sızlaya *güle oynaya *seve seve
*istemeye istemeye *hıçkıra hıçkıra *dura kalka

1. Çocuklar karda yürüyorlar.
2. Genç kızarkadaşlarıyla buluşmaya gitti.
3. Bebekler yürümeyi öğrenirler.
4. Kadın gözyaşları içinde hayatını anlattı.
5. Ahmet'n sinemaya gitme teklifinikabul ettim. Çünkü macera
filmlerinden hiç hoşlanmam.
6. Sen benim en iyi arkadaşımsın. Sana yardım ederim.
7. Çok yorgunum, görüyorsun. Bunu benden işleri bitirmemi istiyorsun.
8. Kar nedeniyle iki saatlik yolubeş saatte gidebildik.
9. Filmin son sahnesi çok acıklıydı. Kendimi tutamayıp ağladım.

