

# 11

## Sağlıklı Bir Yaşam

### 1. Sağlığınız İçin



#### 1 Okuyalım, eşleyelim

##### Sağlıklı Olmak

- (1) Sağlıklı bir yaşam için ne mucize ilaçlara, ne de sihirli formüllere ihtiyacımız vardır. Egzersiz yapmak ve sağlıklı beslenmek, sağlıklı bir biçimde yaşamak için yeterlidir.
- (2) Egzersizin ve pozitif düşünmenin yanında sağlıklı yaşamın en önemli şartlarından biri de doğru beslenmedir. Yararlı besinleri tüketmek, vücudunuzun hastalıklara karşı korur.
- (3) Nasıl daha doğru beslenebilirsiniz? Öncelikle öğünlerinizin düzenli olması gerekir. Sabah sıkı bir kahvaltı yapıp yeni güne hazırlanın. Öğlen ve akşam ise daha hafif ve sağlıklı yemekler yişin. Beslenme alışkanlıklarınızda da bazı değişiklikler yapabilirsiniz. Kafein, alkol, şekerli gıdaları hayatınızdan çıkarın. Bunların yerine sebze, meyve, balık ve süt ürünlerini tüketin. Bu ürünlerin tüketiminde de bazı noktalara dikkat edin. Örneğin; meyveleri kabuğunu soymadan, sebzeleri çok fazla pişirmeden yişin.
- (4) Hastalanmamak için doğru beslenme ve iyi bir yaşam tarzı çok önemlidir. Unutmayın, akıllıca seçimler yapıp daha sağlıklı bir hayat yaşamak sizin elinizde.

- Doğru beslenmenin kuralları.
- Spor ve doğru beslenmeyle sağlıklı bir hayata ulaşabilme şansı.
- Beslenmenin sağlıklı bir hayatın önemli bir şartı olması ve yararlı yiyeceklerin vücudumuzu güçlendirmesi.
- Hastalanmadan önce beslenme ile hastalıklara karşı önlem alma.

- sıkı
- gıda
- pozitif
- şart
- tarz
- besin
- stil
- güçlü
- olumlu
- koşul



## 2 Yerleştirelim

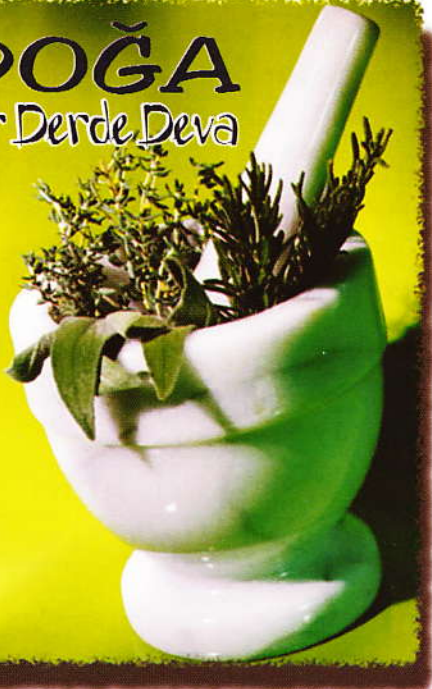
formunu korumak • abur cubur yemek  
öğün atlamak • formda kalmak • dengeli beslenmek  
vücudunu forma sokmak • diyet yapmak

- Deniz formunu korumak için her zaman yiyeceklerine dikkat ediyor. Bu yüzden her zaman aynı kiloda kalıyor.
- \_\_\_\_\_ vücudumuzun dengesini bozar. Bu yüzden sabah, öğlen ve akşam mutlaka düzenli yemek yemeliyiz.
- \_\_\_\_\_, vücudumuz için gerekli tüm besinlerden yeteri kadar yemektedir.
- Yemek aralarında kuruyemiş, cips gibi \_\_\_\_\_ bir çok kişinin sağlıksız beslenmesine sebep olur.
- Son zamanlarda çok kilo aldım. \_\_\_\_\_ için aerobik yapmaya başladım.
- Sadece spor salonuna gidip egzersiz yapmak kilo vermek için yeterli değildir. Aynı zamanda \_\_\_\_\_ da gereklidir.

## 3 Ekleyelim



**DOĞA**  
Her Derde Deva



- Havuç ve kereviz uykusuzluğa çok iyi gelir.
- Çilek sigara dumanının etkilerini azaltır.
- Lahana yaşlanmayı geciktirir.
- Kayısı cildinizin daha güzel olmasını sağlar.
- Elma enerji verir.
- \_\_\_\_\_.

## ULAÇLAR

-lyİp / -mEdEn

| Eylem |                     | Örnekler  |
|-------|---------------------|---|
| sor   | -ıp/-ip/-up/-üp     | Lütfen kapıyı çalmadan içeri girmeyin.                    |
| oku   | -yıp/-yip/-yup/-yüp | Kahvaltı yapıp evden çıktım.                              |
| yap   | -mayıp/-meyip       | Bugün hiçbir şey yapmayıp evde oturulm.                   |
| çal   | -madan/-meden       | Soruları iyice okumadan cevaplamayın.                     |
| bak   |                     | Pencereden bakıp düştü.<br>Öğretmen sorup biz yanıtladık. |

## 4 Yeniden yazalım

- Kadın elmayı soyuyor. Kadın elmayı yiyor.  
Kadın elmayı soyup yiyor
- Kadın elmayı soymuyor. Kadın elmayı yiyor.  
\_\_\_\_\_
- Kadın elmayı kendisi yemiyor. Çocuğa veriyor.  
\_\_\_\_\_
- Çocuk ayakkabılarını çıkarıyor. Çocuk eve giriyor.  
\_\_\_\_\_
- Çocuk ayakkabılarını çıkarmıyor. Çocuk eve giriyor.  
\_\_\_\_\_
- Çocuk eve girmiyor. Bahçede oynuyor.  
\_\_\_\_\_
- Adam ceketini giydi. Evden çıktı.  
\_\_\_\_\_
- Adam ceketini giymedi. Evden çıktı.  
\_\_\_\_\_
- Adam ceketini giymedi. Bavluna koydu.  
\_\_\_\_\_
- Murat ödevlerini yapacak. Dışarı çıkacak.  
\_\_\_\_\_
- Murat ödevlerini yapmayacak. Dışarı çıkacak.  
\_\_\_\_\_
- Murat ödevlerini yapmayacak. Sinemaya gidecek.  
\_\_\_\_\_

## 5 Tamamlayalım

- Lütfen randevu al ıp \_\_\_\_\_ gelin.
- Lütfen randevu al madan \_\_\_\_\_ gelmeyin.
- İşlerimi bitir \_\_\_\_\_ tatile çıkacağım.
- İşlerimi bitir \_\_\_\_\_ tatile çıkmayacağım.
- İyice düşün \_\_\_\_\_ karar ver.
- İyice düşün \_\_\_\_\_ karar verme.
- Bu ilaçları yemek ye \_\_\_\_\_ iç.
- Bu ilaçları yemek ye \_\_\_\_\_ içme.



## 6 Dolduralım

Kim Nasıl Besleniyor?



- Akşam yemeğinden sonra meyve yiyor.
- Akşamları sebze pişirip yiyor.
- Sabahları iyi bir kahvaltı yapmadan evden çıkmıyor.
- Tatlı yemeyi çok seviyor.
- Gece bitki çayı içip uyuyor.
- Haftada üç-dört defa balık yiyor.
- Bazı günler çay içiyor ve kurabiye yiyor.

Emre

## 7 Okuyalım, yeniden yazalım

Basit ama Etkili:

## DOĞAL MASKELELER

Daha güzel ve canlı bir cilt mi istiyorsunuz? O halde buzdolabınızı açın. Bu kez sağlıklı yemekler pişirmek için değil, değişik maskeler yapmak için meyve ve sebzelerden yararlanacağız.

Öncelikle cildinizin erken yaşlanmaması için üzüm maskesinin tarifi: Önce üzümleri bir kaseye koyun ve çatalla ezin. Suyunu süzün ve posayı cildinize sürün. 20 dakika yüzünüze hiç dokunmayın ve bekleyin. Sonra yüzünüzü bol suyla yıkayın.

Yorgun bir cilt için muz maskesi ideal. Muzu püre haline getirin ve yüzünüze sürün. 15 dakika sonra bir pamuğu ılık suya batırın. Cildinizi bu pamukla temizleyin.

Şimdi de yüzünüzdeki küçük lekeler için bir maske hazırlayalım. 1 avuç çileği ezin. 2 çorba kaşığı süt kreması ekleyin. Maskeyi sürmeden önce yüzünüzü yıkayın sonra maskeyi uygulayın. 10 dakika bekleyin ve yüzünüzü kurulayın.

Yağlı ciltler için de bir çözüm var. 2 limonun kabuğunu soyun. Yarım bardak suyun içinde üç dakika bekletin. Daha sonra limonları robotta püre haline getirin. Maskeyi pamukla uygulayın ve birkaç dakika sonra ılık suyla temizleyin.

Gördüğümüz gibi doğal yollardan güzelleşmek hiç zor değil. 20 dakika ve biraz meyveyle güzel bir cilde sahip olabilirsiniz.

1. Üzümleri bir kaseye koyup çatalla ezin
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_





## 8 Dinleyelim, işaretleyelim



## Her Zaman Genç



- Kadınlar erkeklerden daha uzun yaşıyor.
- Bir uzman yardımıyla spor yapmak daha etkilidir.
- Meyve ve sebze vücut için çok faydalıdır.
- Merdiven çıkmak gibi günlük işler egzersiz sayılır.
- Sağlıklı bir hayat için strese girmemeli ve iyi beslenmeliyiz.
- Meyve suyu ve su vücudumuz için vazgeçilmezdir.
- İnsanlar son zamanlarda kendilerine daha fazla önem vermeye başladı.

## 9 Anlatalım



## Genç Kalmanın Yolları

- Spor yapmak
- Sağlıklı beslenmek
- Stressiz yaşamak
- Mutlu bir aile yaşamı
- Düzenli uyku

## 10 Okuyalım, işaretleyelim



## Spor Yapalım

Hareketsizlik çağımızın en büyük sorunlarından biri. Artık her yere arabayla, otobüsle, metroyla gidiyoruz. Gün boyu iş yerinde yerimizden hiç kalkmadan çalışıyoruz. Teknoloji sayesinde az çabayla birçok iş yapabiliyoruz. Bu kadar hareketsiz bir hayatın içinde en azından haftada iki günü spora ayırmak gerekiyor.

Bazen hareketsizlik yüzünden merdiven çıkma, bir yükü taşıma gibi günlük işlerimizi yapmak bile bize zor geliyor. Oysa spor, kaslarımızı güçlendirip bu işleri yorulmadan yapmamızı sağlıyor. Spor sayesinde hem fiziksel rahatsızlıkları engelleyebiliriz hem de psikolojik olarak rahatlıyoruz. Spor, günlük hayatın sıkıntılarından uzaklaşıp mutlu olmamızı sağlıyor.

Bunlar sporun faydalarından yalnızca birkaçı. Ama bu kadarını bilmek bile spora başlamak için yeterli.

Var Yok

1. Spor yapmamak kilo almaya neden oluyor.
2. Doktorlar spor yapmamızı öneriyor.
3. Spor ruh sağlığımızı da olumlu etkiliyor.
4. Fazla spor yapmak fiziksel rahatsızlıklara neden olabiliyor.





# 11.2 Strese Girmeyin

## 11 Tümcelemi yerleştirelim

### Mutlu Hayat Uzundur



Çoğu zaman çok gergin bir hayat yařıyoruz. Fakslar, telefonlar, trafik, hava kirliliđi gibi etkenler vücudumuzu ve ruhumuzu yoruyor.  \_\_\_\_\_

Aslında bir parça stres günlük hayattaki zorluklarla başa çıkmak için gerekli enerjiyi ve gücü sağlıyor.  \_\_\_\_\_

İnsanların bedensel ve ruhsal sağlığını tehlikeye sokuyor.

Stres, vücudumuzda bazı rahatsızlıklara yol açıyor. Aşırı stres sonucunda uyku bozuklukları, baş ağrısı, omuz ve sırt ağrısı gibi hastalıklar meydana geliyor.

Stresin bu olumsuz etkilerinden kurtulmak bizim elimizde  \_\_\_\_\_

Zamanı iyi değerlendirmek, zor işleri basamaklara ayırarak yapmaya çalışmak, tek bir çözüme bağlanmadan sorunları çözmeye çalışmak stresimizi azaltabilir.  \_\_\_\_\_

Bu sorunlar karşısında doğru tepki vererek stresi hayatımızdan çıkarabiliriz.

1. Öncelikle olumlu düşünmeyi öğrenmek gerek.
2. Ancak uzun süreli ve fazla miktarda stres, yorgunluđa sebep oluyor.
3. Çağımızın hastalığı stres, bu nedenlerden dolayı ortaya çıkıyor.
4. Hayat kimi zaman insanların karşısına sorunlar ve zorluklar çıkarır.

## 12 Dolduralım yanıtlayalım

### Çok sıkılıyorum

| Özgür  | Pınar  |
|--|--|
| İş yerindeki yoğunluktan çok sıkılıyorum.                    | İş hayatını özel hayatından ayırarak daha mutlu olabilirsiniz. |
| Evde çok sıkılıyorum.  | _____  |
| Güzel vakit geçirmek istiyorum ama hareket etmeye gücüm yok. | _____  |
| İş yerindeki stresten sıkılıyorum.                           | _____  |

1. Pınar her zaman neşeli olmayı nasıl başarıyor?
2. Özgür Pınar'ın hangi önerilerini kabul etmiyor?

## 13 Anlatalım

### Sizin Derdiniz Ne?

- Bence en büyük stres kaynađı trafik.
- Anne baba olmak çok zor.
- İşyerinde en çok ben çalışıyorum.
- Bu paraıyla rahat ve mutlu yaşamak mümkün mü?
- Sürekli ders çalışıyorum. Bıktım bu sınavlardan.
- Bu şehir beni boğuyor. Artık yalnız kalmak istiyorum.
- Bürokrasi bütün zamanımı alıyor.

*Benim sorunum bambařka,*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## 14 Yerleştirelim

strese girmek • stresle başa çıkmak  
olumlu düşünmek • gergin olmak

## DOĞA OTEL



Şehrin gürültüsü ve karmaşası yüzünden \_\_\_\_\_ . Bazen hayatın bu günlük sıkıntıları yüzünden çok \_\_\_\_\_ . Bu durumdan kurtulmak ve \_\_\_\_\_ için yeni çözüm yolları arıyorsunuz.

O halde size bir önerimiz var.

Şehrin 30 km uzağındaki tesislerimiz her mevsim huzur bulmanız için sizi bekliyor. Buradaki yemyeşil doğa, temiz hava sayesinde ruhunuzu dinlendirecek, daha \_\_\_\_\_ başlayacaksınız. Kendinize bu iyiliği yapmak istemez misiniz? O halde aşağıdaki numaralarımızdan bize ulaşıp randevu alın.

Tel: 05677907743 - 05678087391

## 15 Bir reklam yazalım




---



---



---



---



---



---



---



---

## ULAÇLAR

-(y)ErEk

| Eylem  | Ek                | Örnekler                                   |
|--------|-------------------|--|
| davran | -arak/-erek       | O dün gece müzik dinleyerek ders çalıştı.  |
| çöz    | -yarak/-yerek     | Sorumlu davranmayarak herkesi üzüyorsunuz. |
| dinle  | -mayarak/-meyerek | Sorunlarınızı konuşarak çözmeye çalışın.   |
| konuş  |                   | *Pencereden bakarak düştü.                 |
| bak    |                   | *Öğretmen soru sorarak biz yanıtladık.     |
| sor    |                   |  |

## olarak

| Ad       | Ek     | Örnekler  |
|----------|--------|---|
| öğretmen | olarak | Öğretmeniniz olarak size daha çok çalışmanızı öneriyorum.         |
| doktor   |        | Üç yıl yurt dışında öğrenim görüp doktor olarak Türkiye'ye döndü. |

## 16 Yeniden yazalım

- Geçen yıl yalnızca spor yaptım. Kilo verdim.  
Geçen yıl yalnızca spor yaparak kilo verdim
- Her gün en az bir litre su için. Güzel bir cilde sahip olun.  
\_\_\_\_\_
- Ayda sadece 600 TL. ödeyeceksiniz. Bir araba sahibi olacaksınız.  
\_\_\_\_\_
- İşlerimi önceden planlıyorum. Daha rahat çalışıyorum.  
\_\_\_\_\_
- Alper beni uzun zamandır aramıyor. Beni çok üzüyor.  
\_\_\_\_\_
- Arkadaşının teklifini kabul etmedin. Onu çok kırdın.  
\_\_\_\_\_

## 17 Tamamlayalım

- Müzik dinle yerek \_\_\_\_\_ ders çalışmayı çok seviyorum.
- Antalya'ya turist ol \_\_\_\_\_ geldim ama 10 yıldır burada yaşıyorum
- Her gün işe yürü \_\_\_\_\_ gidiyorum.
- Hayata pozitif bak \_\_\_\_\_ bu hastalığı yenebilirsin.
- Ailesini dinle \_\_\_\_\_ büyük bir hata yaptı.
- İyi bir anne ol \_\_\_\_\_ çocuklarımın bütün sorunlarıyla ilgilenirim.

## 18 Okuyalım, sıralayalım

## Ruhumuza Sağlık



1

Günlük işlerden sıkılıyorsunuz, sağlıksız besleniyorsunuz. Her şeyden kaçıp uzaklaşmak, huzur bulmak istiyorsunuz. Yeni bir günü bu problemler olmadan karşılamak ister misiniz?

Önce yogadan biraz bahsedelim. Yoga'yı herkes, her yerde özel giysiler giymeden ve aletler kullanmadan uygulayabilir. Yogada amaç beden, ruh ve zihnin birleşmesini sağlamaktır.

Tüm bu uygulamalar daha kaliteli bir hayat yaşamana sağlar. Bunların dışında düzenli spor yaparak, uykunuza dikkat ederek, insanlarla iyi ilişkiler kurarak ve en önemlisi kendinize değer vererek de kaliteli bir yaşama sahip olabilirsiniz.



Saniyoruz bu soruya cevabınız "Evet." O zaman ruhunuzu dinlendirmeye ve sağlıklı bir hayata başlamaya hazırsınız. Hem de çok uzaklara gitmeden ve çok fazla çaba göstermeden... Üç farklı yöntem size bu konularda yardımcı olabilir. Bunları insanlar yıllardır rahatlamak için uyguluyorlar.

İnsanlar ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumak için yoga ve meditasyon gibi ayurvedadan da yararlanırlar. Ayurvedada amaç, hayatı uzatmak, hastalıkları vücuttan uzak tutmaktır. Bu sistemde hastalanıp tedavi olmaya ihtiyaç duymadan önce sağlığı korumak için çaba göstermek esastır.

Yoganın dışında meditasyon da bir rahatlama tekniğidir. Meditasyon, zihnimize doğru şeyler öğretmenin yoludur. Meditasyon iç huzurumuzun sakinliğimizle beslenip güçlenmesidir.



## 19 Dinleyelim, yazalım



## Renklerin Dili

Kırmızı 


---



---



---



---

Turuncu 


---



---



---



---

Yeşil 


---



---



---



---

Sarı 


---



---



---



---

Mavi 


---



---



---



---

Mor 


---



---



---



---

## 20 Renklerimizizi anlatalım



- Sizce renkler hayatımızı etkiliyor mu?
- Siz dekorasyonda, kıyafetlerinizde hangi renkleri tercih ediyorsunuz? Neden?

## 21 Yerleştirelim, tartışalım



## Hayatı Nasıl Yaşıyorsunuz?



her zaman • çoğu zaman  
zaman zaman • nadiren

- Müzik duyunca ( ) hemen kulak verir, ( ) tempo tutarım.
- ( ) Hediye için küçüğü büyüğü, ucuzu pahalısı olmaz derim.
- ( ) Arkadaşlarımla buluşup vakit geçiririm.
- Sanatsal etkinlikleri izlemeye vakit ayırmak için ( ) çabalarım.
- Vücut bakımına ( ) özen gösteririm, ( ) para da harcarım.
- Hobilerimi geliştirmek için ( ) gayret gösteririm.
- Etrafımdaki güzel bir eşya, manzara ( ) hemen dikkatimi çeker.
- Haftalık izin günlerimde ( ) faalimdir.



# 11.3 Neyiniz Var?

## 22 Dinleyelim, tamamlayalım



### Canın Sağolsun

Ahmet : Merhaba arkadaşlar!

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

Ahmet : Teşekkür ederim. Geçen hafta hep evde yat-  
tım. Sanırım üşütmüşüm. Şimdi daha iyiyim.  
Ama sizi ve ofisi özledim gerçekten.

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

Ahmet : \_\_\_\_\_ önemli değil.

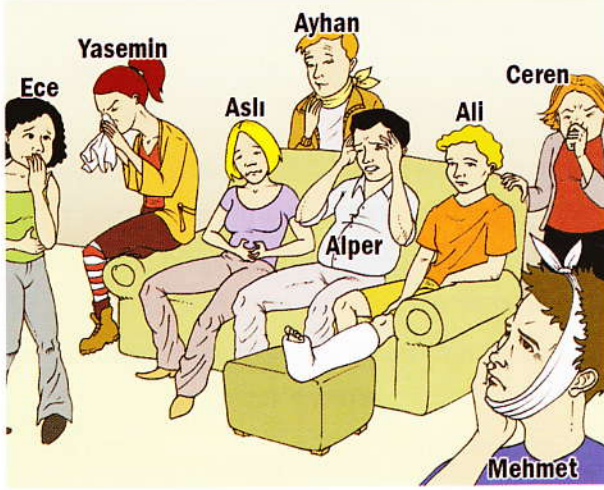
Murat : Doktora gittin mi?

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

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

Ahmet : \_\_\_\_\_ . Onu da ben bitiririm.

## 23 Eşleyelim



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

## 24 Okuyalım, işaretleyelim



### Kendimi İyi Hissetmiyorum



Selin : Cem, neyin var? Bugün yüzün bembeyaz.

Cem : Kendimi hiç iyi hissetmiyorum. Çok üşüyorum.

Selin : Dur bir bakayım. Cem, çok ateşin var. Çok kötü de  
öksürüyorsun.

Cem : Biraz da başım dönüyor.

Selin : Sen herhalde grip olacaksın. Bence izin alıp eve git.

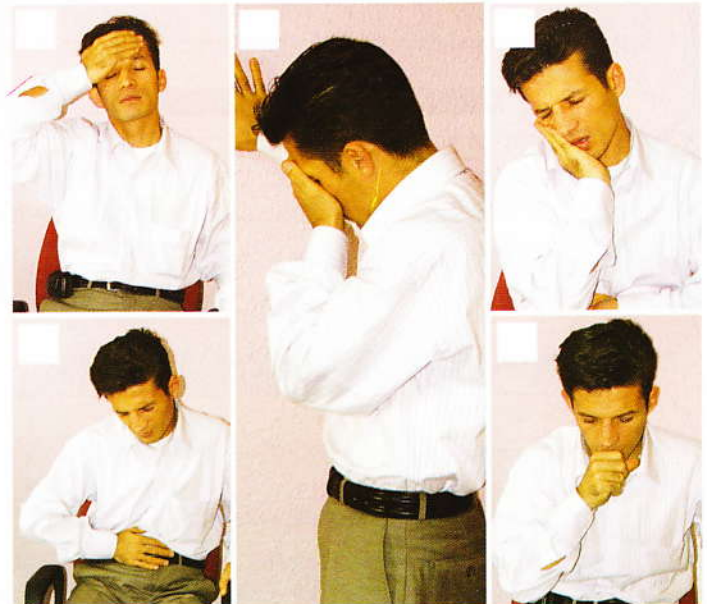
Cem : Haklısın. En iyisi eve gidip dinlenmek.

Selin : Alo Cem. Nasıl oldun? Seni çok merak ettim.

Cem : Çok iyi değilim. Yolda taksiden indim. Midem bulandı.  
Bu yüzden eve yürüye yürüye geldim.

Selin : Sesin de kısılmış. Hiç itiraz etme, senin için doktora  
telefon edip randevu alacağım.

Cem : Tamam, ama sen de benimle gel.





## 25 Dinleyelim, tamamlayalım

### Doktor Randevusu



## MEDİ KLİNİK

Hastanın Adı : \_\_\_\_\_

Randevu Saati : \_\_\_\_\_

Randevu Tarihi : \_\_\_\_\_

Bölüm : \_\_\_\_\_

## 26 Randevu alalım

### Sen Hastasın, O Sekreter



- Şikayeti
- Hastane adı
- Randevu tarihi ve saati
- Hastanın adı

## ULAÇLAR

-(y)E...-(y)E

| Eylem |                 | Örnekler   |
|-------|-----------------|--|
| al    | -a/-ya...-a/-ya | Yanlış <i>yapa yapa</i> doğru <i>yapmayı</i> öğreneceksiniz. |
| sev   | -e/-ye...-e/-ye | <i>Ala ala bu arabayı mı aldın?</i>                          |
| konuş | -maya...maya    | <i>Size seve seve eşlik ederim.</i>                          |
| yap   | -meye...meye    | <i>Konuşmaya konuşmaya Türkçeyi unuttum.</i>                 |
| bak   |                 | <i>Pencereden baka baka düştü.</i>                           |
| sor   |                 | <i>Öğretmen soru sora sora biz yanıtladık.</i>               |

## 27 Tamamlayalım

1. Ayşe vitrinlere bak *a* bak *a* yürüyor.
2. Çocuk elindeki çikolatayı ye \_\_\_\_\_ ye \_\_\_\_\_ bize doğru geliyor.
3. Gel \_\_\_\_\_ gel \_\_\_\_\_ bizim evin yolunu unuttun.
4. Adam söylen \_\_\_\_\_ söylen \_\_\_\_\_ işini yapıyor.
5. Spor yap \_\_\_\_\_ yap \_\_\_\_\_ kilo aldım.
6. İnsanlar konuş \_\_\_\_\_ konuş \_\_\_\_\_, hayvanlar koklaş \_\_\_\_\_ koklaş \_\_\_\_\_ anlaşır.
7. Görüş \_\_\_\_\_ görüş \_\_\_\_\_ birbirimizden uzaklaştık.

## 28 Yerleştirelim

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

1. Çocuklar karda *bata çıka* yürüyorlar.
2. Genç kız \_\_\_\_\_ arkadaşlarıyla buluşmaya gitti.
3. Bebekler \_\_\_\_\_ yürümeyi öğrenirler.
4. Kadın gözyaşları içinde \_\_\_\_\_ hayatını anlattı.
5. Ahmet'in sinemaya gitme teklifini \_\_\_\_\_ kabul 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 yolu \_\_\_\_\_ beş saatte gidebildik.
9. Filmin son sahnesi çok acıklıydı. Kendimi tutamayıp \_\_\_\_\_ ağladım.



## 29 Tamamlayalım

tedavi • reçete • muayene • ilk yardım  
kan tahlili • idrar tahlili • eczane • poliklinik  
ambulans

1. Modern tıpta birçok *tedavi* yöntemi geliştirdiler.
2. \_\_\_\_\_ gidip ilaçlarımı aldım.
3. Hemşireler kaza yerindeki yaralılara \_\_\_\_\_ yaptılar.
4. \_\_\_\_\_ sirenlerini çalarak hızla hastaneye doğru gitti.
5. Doktor hastasına \_\_\_\_\_ yazdı.

## 30 Yerleştirelim

## 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.

## 31 Sıralayalım

## Geçmiş Olsun



- Cem** : Çok üşüyorum. Midem bulanıyor ve öksürüyorum.
- Doktor** : Buyurun Cem Bey, şikayetiniz nedir?
- Doktor** : Sizi muayene etmem gerekiyor. Önce stetoskopla ciğerlerinizi dinleyeyim. Sırtınızı açar mısınız?
- Cem** : Neyim var doktor? Çok hasta mıyım?
- Doktor** : Rica ederim. Geçmiş olsun.
- Cem** : Peki, çok teşekkür ederim.
- Doktor** : Öksürün. Hımm... Ciğerlerde problem yok. Giyinebilirsiniz.
- Cem** : Tabii.
- Doktor** : Korkmayın, yalnızca soğuk algınlığı. Size öksürük şurubu ve antibiyotik yazıyorum. Boğazınız için de pastil. Antibiyotiği günde üç defa yemeklerden sonra içeceksiniz.

## 32 Muayene olalım

## Sen Hastasın, O Doktor



- Muayene
- Tedavi
- Tahlil
- Şikayet
- Teşhis
- Doktor



## 33 Tamamlayalım



## ECZANEDE

Eczacı : Buyurun.

Cem : İyi günler. Ben reçetedeki ilaçları almak istiyorum.

Eczacı : Öksürük şurubu, antibiyotik ve pastil. Grip salgınından siz de etkilendiniz demek.

Cem : Evet, maalesef. Aslında bu sene grip aşısı olmak istedim ama "Bugün giderim, yarın giderim." de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ en sonunda şifayı kaptım.

Eczacı : Birçoğumuz sizin gibiyiz. Aslında herkesin hasta olmayı bekle \_\_\_\_\_ önceden gerekli önlemleri alması gerekiyor.

Cem : Evet, doğru söylüyorsunuz. Bir de ben hava sıcak diye geçen hafta ince kıyafetler giy \_\_\_\_\_ dışarı çıktım.

Eczacı : Bu mevsim için uygun kıyafetler giy \_\_\_\_\_ evden çıkmak da hasta olmamıza sebep oluyor. Onun dışında beslenmeye dikkat etmemek de vücudumuzun güçsüz olmasına neden oluyor.

Cem : O konuda da biraz suçluyum. Bu aralar iş yoğunluğundan beslenmeme çok fazla dikkat et \_\_\_\_\_ yaşıyorum.

Eczacı : Basit önlemlerle bile hastalığı önleyebilirsiniz. Örneğin, öğle yemeklerinizde kola gibi içecekler iç \_\_\_\_\_ taze portakal suyunu tercih edebilirsiniz. Bu arada ilaçlarınız hazır.

Cem : Teşekkür ederim. Borcum ne kadar?

## 34 Yanıtlayalım

1. Cem eve nasıl gitti?  
\_\_\_\_\_
2. Selin doktordan nasıl randevu aldı?  
\_\_\_\_\_
3. Doktor Cem'in ciğerlerini nasıl dinliyor?  
\_\_\_\_\_
4. Cem nasıl hasta oldu?  
\_\_\_\_\_
5. Hastalıklara karşı nasıl önlem alabiliriz?  
\_\_\_\_\_

### 35 Dinleyelim, işaretleyelim Farklı Tedavi Yöntemleri



Doğru Yanlış

1. Tıp biliminin dışındaki yöntemlerle tedaviye "alternatif tıp" denir.
2. Alternatif tıp modern tıbbın karşısındadır.
3. Alternatif tıpta bitkilerin dışında da tedavi yöntemleri bulunur.

