

## SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN SPOR ve BESLENME

Sağlıklı yaşam; yaşamı, önlenebilecek hastalıklara yakalanmadan sürdürmek veya bunlara olabildiğince geç yakalanmaktır. Son yıllarda bilimsel veriler bazı hastalıklara karşı korunmanın, eğer hastalık geliştirse ilerlemesini geciktirmenin ve organizmaya verdiği zararın en düşük düzeyde tutulmasının mümkün olduğunu göstermektedir.

Fiziksel hareket veya egzersiz, sağlık ve performansla ilgili olmak üzere iki amaca yöneliktir. Sağlıkla ilgili egzersizler bütün vücut fonksiyonlarının ahenk içinde çalışmasını, performansla ilgili egzersizler ise kasların daha hızlı, güçlü ve dengeli hareket etmesini dolayısıyla sporla ilgili yeteneklerin gelişmesini amaçlamaktadır. Çoğu kişi için beslenme ve sporun birinci amacı sağlığı korumak ve geliştirmektir. Sporcular ise sağlıklarını korumanın ve geliştirmenin yanı sıra performanslarını artırmaya yönelik ek egzersizler de yapmak zorundadırlar.

(Kısaltılmıştır.)

Prof. Dr. Gülgün ERSOY



**Etkinlik:** Aşağıdaki soruları metne göre cevaplayınız.

1- Sağlıklı yaşam ne demektir?

.....  
.....

2- Metne göre egzersiz yapmanın amacı nedir?

.....  
.....

3- Metnin konusu nedir?

.....  
.....

4- Metnin ana fikri nedir?

.....  
.....

5- Siz olsaydınız metnin başlığını ne koyardınız?

.....  
.....



**Etkinlik:** Aşağıdaki görselleri yorumlayınız.



.....  
.....  
.....  
.....

**Etkinlik:** Aşağıdaki bulmacada metinde geçen bazı kelimeler gizlenmiştir. Kelimeleri bulup cümle içinde kullanınız.

E	P	U	F	Ö	F
G	Y	K	A	Ş	İ
Z	A	C	H	D	Z
E	Ş	I	E	Ü	İ
R	A	S	N	F	K
S	M	P	K	A	S
İ	T	O	V	İ	E
Z	A	R	A	R	L

1 →

2 →

3 →

4 →

5 →

6 →

7 →

**Etkinlik:** Metinde anlamını bilmediğimiz üç tane kelimenin anlamını tahmin ediniz. Sözlükten anlamını bulunuz.

1-

2-

3-

**Etkinlik:** Aşağıdaki cümleleri metne göre tamamlayınız.



Fiziksel hareket veya egzersiz, .....



Sporcular ise .....



Sağlıklı yaşam; .....



**Etkinlik:** Aşağıda büyük harflerin kullanıldığı bazı yerler verilmiştir. Uygun, örnek cümleler yazınız.

★ Kişi isim ve soy isimleri büyük harfle başlar.



★ Özel günlerin adları büyük harfle başlar.



★ Gezegen, yıldız adları büyük harfle başlar.



★ Tarihi olay, çağ ve dönem adları büyük harfle başlar.



★ Kale, köşk, han, hamam, anıt gibi yapı adları büyük harfle başlar.



★ Hayvanlara verilen isimler, büyük harfle başlar.



★ Kişi isimlerinden önce veya sonra gelen unvan, lakap, meslek isimleri büyük harfle başlar.



★ Cümleler büyük harfle başlar.



**Etkinlik:** Aşağıdaki cümlelerde büyük harflerin kullanımıyla ilgili yazım yanlışları yapılmıştır. Bu yanlışları düzelterek tekrar yazınız.

⇒ "pinokyo" en sevdiğim masaldır.



⇒ Köpeğim boncuk çok yaramazlık yapıyor.



⇒ orhanın abisi ankarada çalışıyormuş.



⇒ Kardeşim, atatürk ilkokuluna gidiyor.



⇒ ay, dünyanın uydusudur.



⇒ her akşam yatmadan önce kitap okumalıyız.





















⇒ ben izmiri çok seviyorum.



isteğe bağlı konu

**Etkinlik:** Aşağıdaki tabloda verilen kelimelere ekleri getirip ses düşmesi varsa gülen yüz, ses düşmesi yoksa üzgün yüzü boyayınız.

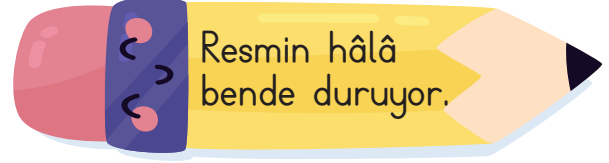
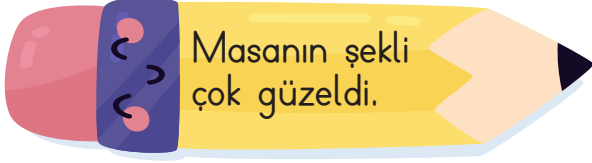
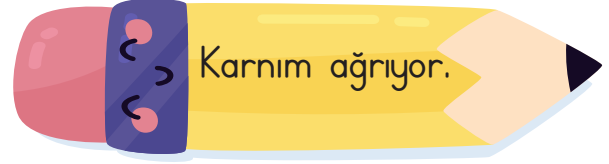
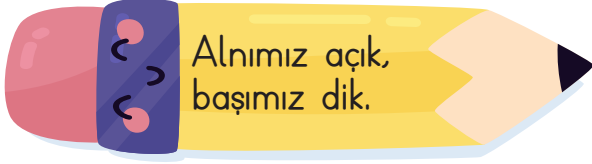
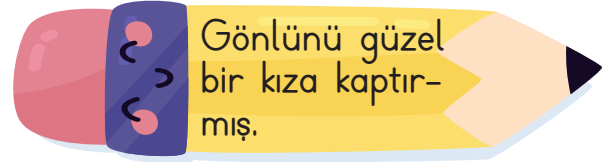
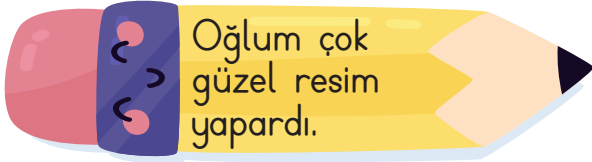
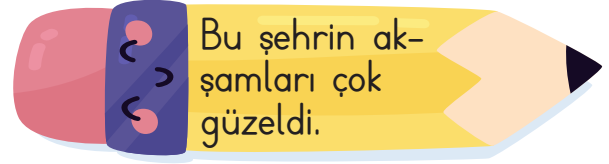
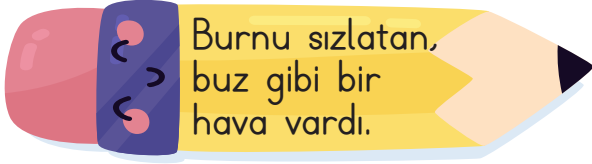
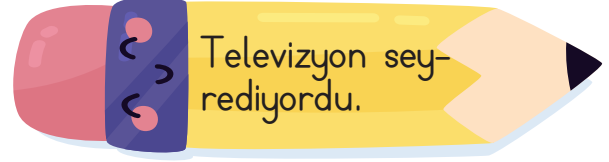
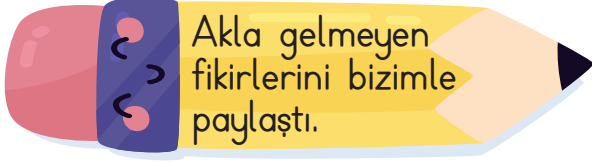
Kelime	Ek	Ek Almış Hâli	Ses Düşmesi	
			 var	 yok
omuz	-u	omzu		
akıl	-im	.....		
kuzu	-u	.....		
takım	-in	.....		
emir	-e	.....		
yarım	-im	.....		
boyun	-um	.....		
resim	-imiz	.....		

**Etkinlik:** Yukarıdaki kelimelerden üç tanesini ek almış hâliyle cümlede kullanınız.

- 1 - .....
- 2 - .....
- 3 - .....

isteğe bağlı konu

**Etkinlik:** Aşağıdaki cümlelerde ünlü düşmesi olan kelimeyi bulup yazınız.



**Etkinlik:** Aşağıdaki kelimelere ünlü harf ile başlayan ek getirip oluşan yeni kelimeyi cümlede kullanınız.

Kelime	Ek	Yeni Kelime	Cümle
karın	-ı		
alın	-i		
omuz	-u		
beyin	-i		
resim	-i		
zehir	-i		
ömür	-ü		



**Etkinlik:** Hangi yumurtanın hangi tavuğa ait olduğunu deyimlerin anlamlarıyla eşleştirerek bulunuz.





**Etkinlik:** Aşağıdaki kesirleri büyükten küçüğe doğru sıralayınız.

$$\frac{10}{6}, \frac{10}{8}, \frac{10}{3} \rightarrow \dots > \dots > \dots$$

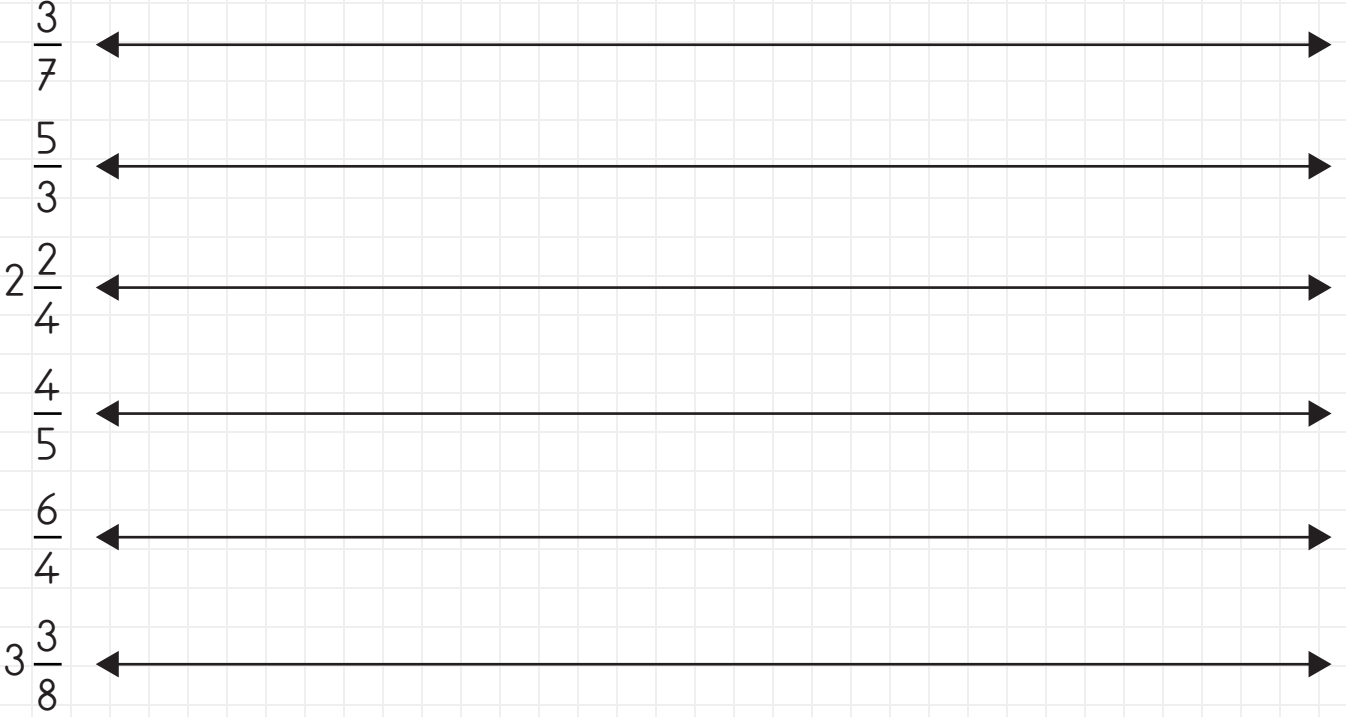
**Etkinlik:** Aşağıdaki cümlelerden doğru olanlara D, yanlış olanlara Y yazınız.

- Payı paydasından büyük olan kesirler, basit kesirlerdir.
- Kesir sayılarında kesir çizgisinin altında kalan bölüme "pay" denir.
- Payı, paydasından küçük olan kesirlere "bileşik kesirler" denir.
- Payı bir olan kesirlere "birim kesir" denir.
- $3 \frac{2}{5}$  kesri, basit kesirdir.

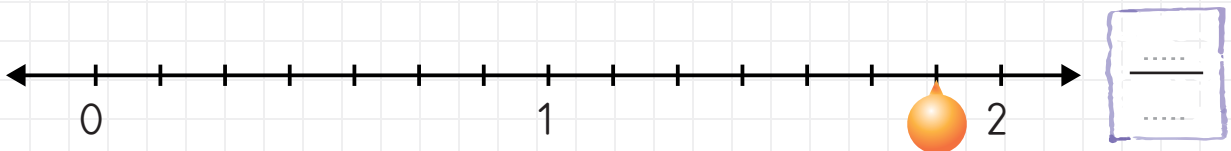
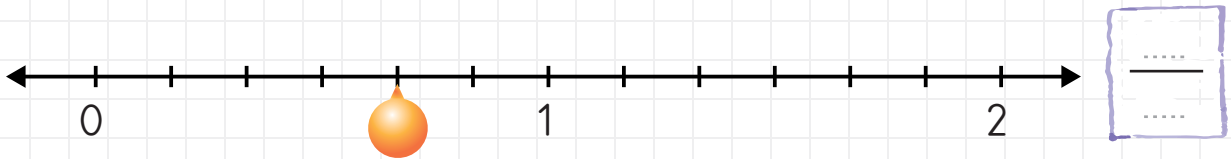
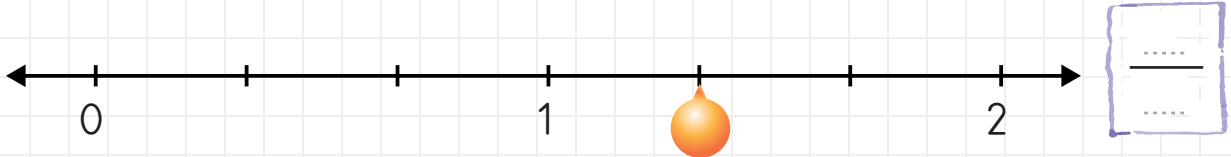
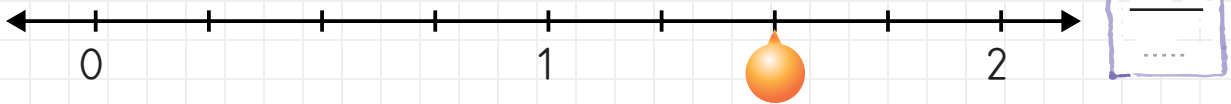
**Etkinlik:** Aşağıdaki bölümlere istenen kesirlerden altışar tane yazınız.

Basit Kesir	Bileşik Kesir	Tam Sayılı Kesir

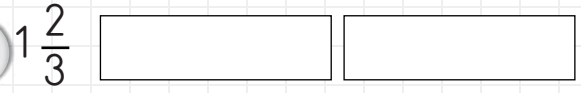
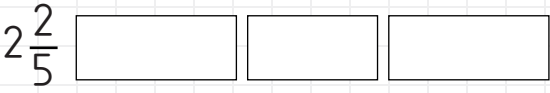
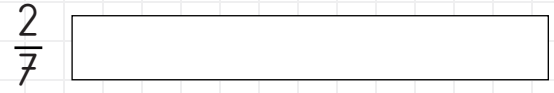
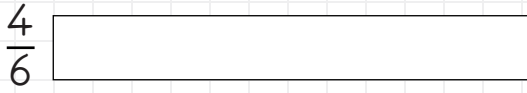
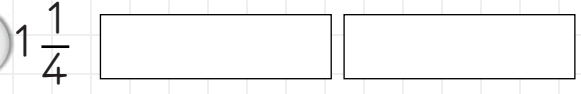
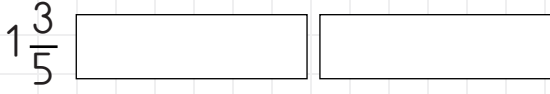
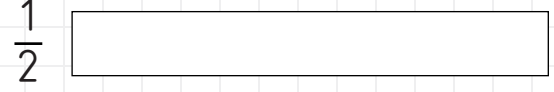
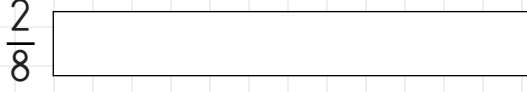
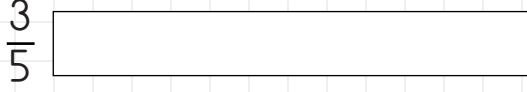
**Etkinlik:** Aşağıdaki kesirleri sayı doğrusunda gösteriniz.



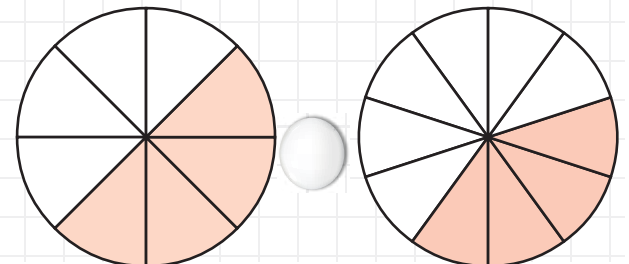
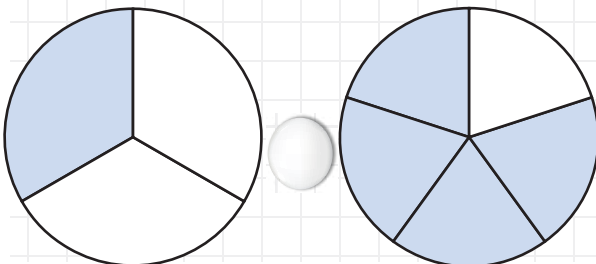
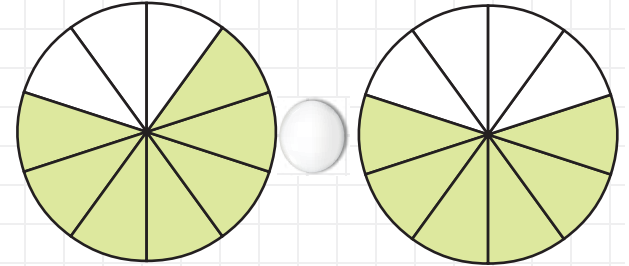
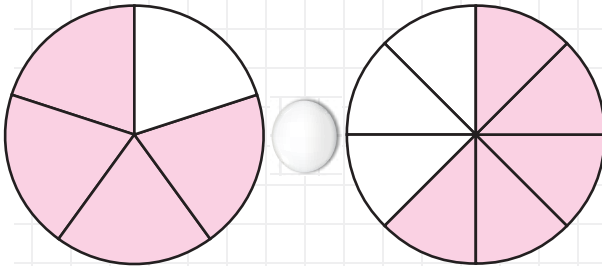
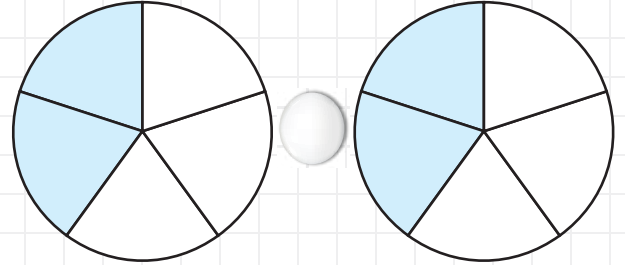
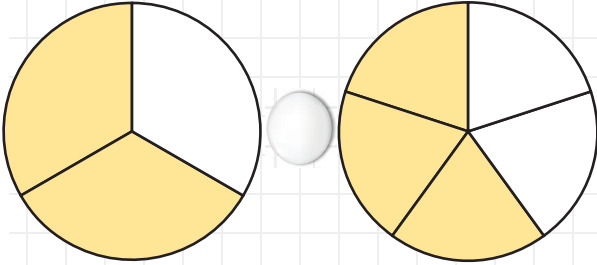
**Etkinlik:** Aşağıdaki sayı doğrusunda  şeklinde gösterilen kesirleri yanlarına yazınız.



**Etkinlik:** Aşağıdaki kesirleri modelle gösterdikten sonra aralarına uygun işareti ( $<$ ,  $>$ ,  $=$ ) koyarak karşılaştırınız.



**Etkinlik:** Aşağıda modelle gösterilmiş kesirlerin arasına uygun işareti ( $<$ ,  $>$ ,  $=$ ) koyunuz.



**Etkinlik:** Aşağıda bulunan cümlelerin boşluklarını uygun sözcüklerle doldurunuz.

Paydaları eşit olan kesirlerde payı  
..... olan kesir büyüktür.

Paydaları eşit olan kesirlerde payı  
..... olan kesir küçüktür.

**Etkinlik:** Aşağıdaki kesirlerin arasına büyüktür, küçüktür işaretinden uygun olanını koyunuz.

$$\frac{3}{5} \quad \frac{4}{5}$$

$$2\frac{1}{8} \quad 2\frac{5}{8}$$

$$1\frac{5}{7} \quad 1\frac{3}{7}$$

$$\frac{4}{4} \quad \frac{5}{4}$$

$$\frac{1}{3} \quad \frac{6}{3}$$

$$\frac{2}{9} \quad \frac{4}{9}$$

$$1\frac{1}{6} \quad 1\frac{4}{6}$$

$$\frac{5}{3} \quad \frac{7}{3}$$

**Etkinlik:** Aşağıda bulunan kesirleri, büyükten küçüğe doğru sıralayınız.

$$\frac{2}{5} \quad \frac{4}{5} \quad \frac{3}{5} \quad \frac{1}{5} = \text{---} > \text{---} > \text{---} > \text{---}$$

$$\frac{1}{6} \quad \frac{5}{6} \quad \frac{2}{6} \quad \frac{3}{6} = \text{---} > \text{---} > \text{---} > \text{---}$$

$$\frac{7}{4} \quad \frac{3}{4} \quad \frac{1}{4} \quad \frac{5}{4} = \text{---} > \text{---} > \text{---} > \text{---}$$

**Etkinlik:** Aşağıda bulunan kesirleri, küçükten büyüğe doğru sıralayınız.

$$\frac{1}{7} \quad \frac{3}{7} \quad \frac{2}{7} \quad \frac{5}{7} = \text{---} < \text{---} < \text{---} < \text{---}$$

$$3\frac{2}{4} \quad 3\frac{1}{4} \quad 3\frac{4}{4} \quad 3\frac{3}{4} = \text{---} < \text{---} < \text{---} < \text{---}$$

$$\frac{2}{8} \quad \frac{5}{8} \quad \frac{4}{8} \quad \frac{8}{8} = \text{---} < \text{---} < \text{---} < \text{---}$$

**Etkinlik:** Aşağıdaki soruların cevaplarını işlem yaparak bulunuz.

➔ Selin, hikâye kitabının  $\frac{3}{7}$  'ünü okudu.  $\frac{2}{7}$  'sini daha okuyunca toplam kaçta kaçını okumuş olur?

➔ Bir manav patateslerin  $\frac{3}{10}$  'ünü satmıştır.  $\frac{4}{10}$  'ü daha satılınca toplam patateslerin kaçta kaçını satmış olur?

➔  $\frac{8}{16}$  kesri  $\frac{5}{16}$  kesrinden ne kadar fazladır?

➔ Cüzdanımdaki paramın  $\frac{4}{15}$  'ü ile kitap,  $\frac{8}{15}$  'i ile şapka aldım. Cüzdanımdaki paramın kaçta kaçını harcamış oldum?

➔ Derslerimin  $\frac{6}{13}$  'sini tamamladım. Geriye kalan derslerim, toplam derslerimin kaçta kaçıdır?

➔ Aydan elindeki kalemlerin önce  $\frac{2}{21}$  'sini, sonra  $\frac{7}{21}$  'sini dağıtıyor. Aydan'ın kalemlerinin kaçta kaçını kalmıştır?

➔ Annem evdeki yumurtaların bir kısmını kullanınca geriye yumurtaların  $\frac{8}{20}$  'i kalmıştır. Annem yumurtaların kaçta kaçını kullanmıştır?

➔ Kümes hayvanlarımızın  $\frac{5}{16}$  'i tavuktur.  $\frac{7}{16}$  'si horozdur. Geriye kalanlar ise civivdir. Civivlerin sayısı kümes hayvanlarımızın kaçta kaçıdır?

**Etkinlik:** Aşağıdaki boşlukları doldurunuz.

- ➔ Bir yıl, ..... haftadır.      ➔ Bir ay, ..... haftadır.
- ➔ Bir yıl, ..... gün ..... saattir.      ➔ Bir saat, ..... dakikadır.
- ➔ Bir yılda ..... mevsim vardır.      ➔ Bir dakika, ..... saniyedir.
- ➔ Bir yıl, ..... aydır.      ➔ 3 saat, ..... dakikadır.
- ➔ Bir hafta, ..... gündür.      ➔ 7 hafta, ..... gün eder.
- ➔ Bir gün, ..... saattir.      ➔ 2 saat, 14 dakika ..... dakika eder.
- ➔ Yarım gün, ..... saattir.      ➔ 5 dakika, ..... saniyedir.

**Etkinlik:** Aşağıda bir yılın ayları verilmiştir. Bu ayların kaç gün olduğunu yazınız.

OCAK ..... gün	ŞUBAT ..... gün	MART ..... gün	NİSAN ..... gün
MAYIS ..... gün	HAZİRAN ..... gün	TEMMUZ ..... gün	AĞUSTOS ..... gün
EYLÜL ..... gün	EKİM ..... gün	KASIM ..... gün	ARALIK ..... gün







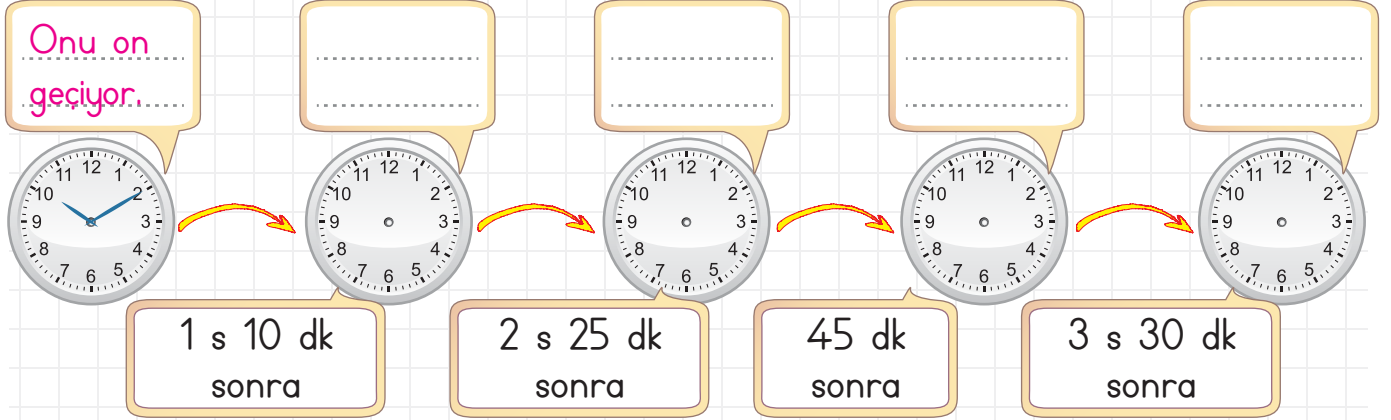


**Etkinlik:** Aşağıda verilen dijital saatlerden, belirtilen zaman kadar sonrasında veya öncesini yazınız.

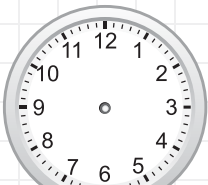

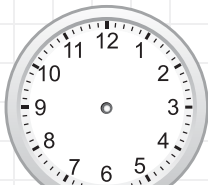

04 : 20	5 dk sonra	:	17 : 25	1 s 5 dk önce	:
10 : 20	10 dk önce	:	21 : 40	2 s 10 dk sonra	:
13 : 40	35 dk önce	:	13 : 35	3 s 5 dk sonra	:
22 : 55	15 dk sonra	:	18 : 20	1 s 15 dk önce	:
16 : 05	20 dk önce	:	11 : 05	2 s 30 dk sonra	:

**Etkinlik:** Aşağıda başta verilen saate göre istenilen zamanı akrep ve yelkovan çizerek gösteriniz. Saatlerin okunuşunu üstlerine yazınız.

Onu on geçiyor.



**Etkinlik:** Aşağıdaki dijital saatte verilen zamanları, saatlerin üzerinde akrep ve yelkovan çizerek gösteriniz. Saatlerin okunuşunu altlarına yazınız.

 08.46 9'a 14 var.	 10.45	 20.18	 19.05
---	--	---	--

**Etkinlik:** Aşağıdaki tablolarda verilen dönüşümleri işlem yaparak bulunuz.

Zaman	Hesaplayalım	Dakika
2 saat 25 dakika	$60 \times 2 = 120$ $120 + 25 = 145$	145 dakika
1 saat 40 dakika	.....	.....
2 saat 50 dakika	.....	.....
3 saat 25 dakika	.....	.....
4 saat 35 dakika	.....	.....

Zaman	Hesaplayalım	Saat	Dk
135 dakika	$\begin{array}{r} 135 \overline{)60} \\ \underline{120} \phantom{0} \\ 015 \end{array}$ $2 \rightarrow$ saat $015 \rightarrow$ dakika	2 saat	15 dk
80 dakika			
185 dakika			

Zaman	Hesaplayalım	Saat	Dk
270 dakika			
175 dakika			
70 dakika			

**Etkinlik:** Aşağıdaki tablolarda verilen dönüşümleri işlem yaparak bulunuz.

2 . 45	11 saat sonra	13.45
11 . 03	12 saat sonra	.....
1 . 55	9 saat sonra	.....
6 . 13	17 saat sonra	.....

6 . 15	120 dakika önce	.....
13 . 20	158 dakika önce	.....
16 . 05	275 dakika önce	.....
8 . 10	314 dakika önce	.....

**Etkinlik:** Aşağıda zamanla ilgili dönüşümleri yapınız.

$\frac{1}{6}$ saat = ..... dakika	$\frac{3}{4}$ saat = ..... dakika	$\frac{4}{10}$ saat = ..... dakika
$\frac{2}{5}$ saat = ..... dakika	$\frac{3}{6}$ saat = ..... dakika	$\frac{2}{12}$ saat = ..... dakika
$2\frac{1}{4}$ saat = ..... dakika	$1\frac{3}{4}$ saat = ..... dakika	$\frac{3}{5}$ saat = ..... dakika
$\frac{2}{4}$ saat = ..... dakika	$\frac{1}{2}$ saat = ..... dakika	$\frac{8}{12}$ saat = ..... dakika

**Etkinlik:** Aşağıdaki tablolarda verilen dönüşümleri işlem yaparak bulunuz.

Zaman	Hesaplayalım	Saniye
2 dakika 45 saniye	$60 \times 2 = 120$ $120 + 45 = 165$	165 saniye
3 dakika 15 saniye	.....	.....
4 dakika 20 saniye	.....	.....
5 dakika 35 saniye	.....	.....

Zaman	Hesaplayalım	Dk	Sn.
110 saniye	$\begin{array}{r l} 110 & 60 \\ -60 & 1 \rightarrow \text{dk} \\ \hline 050 & \rightarrow \text{saniye} \end{array}$	1 dk	50 sn
320 saniye			
240 saniye			

Zaman	Hesaplayalım	Dk	Sn
180 saniye			
485 saniye			
405 saniye			

**Etkinlik:** Aşağıdaki noktalı yerleri işlem yaparak tamamlayınız.

→ 4 hafta  gündür. →  $7 \times 4 = 28$

→ 3 hafta  gündür. →

→ 5 hafta  gündür. →

→ 21 gün  haftadır. →  $21 \div 7 = 3$

→ 63 gün  haftadır. →

→ 140 gün  haftadır. →

**Etkinlik:** Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

▶ 6 haftanın  $\frac{1}{2}$ 'i kaç gündür?

▶ 1 günün  $\frac{2}{3}$ 'si kaç saattir?

▶ 3 günün  $\frac{5}{8}$ 'i kaç saattir?

▶ 1 haftanın  $\frac{2}{4}$ 'si kaç saattir?

▶ 7 günün  $\frac{7}{12}$ 'si kaç saattir?

▶ 5 haftanın  $\frac{3}{7}$ 'ü kaç gündür?

**Etkinlik:** Aşağıdaki dönüşümleri yapınız.

3 hafta + 3 gün = ..... gün.

17 gün = ..... hafta ..... gün.

2 gün + 11 saat = ..... saat.

52 saat = ..... gün ..... saat.

4 gün + 8 saat = ..... saat.

34 gün = ..... hafta ..... gün.

6 hafta + 3 gün = ..... gün.

78 gün = ..... hafta ..... gün.

**Etkinlik:** Aşağıdaki soruların cevaplarını işlem yaparak bulunuz.

▶ 3 yıl kaç gündür?

▶ 5 yıl kaç aydır?

▶ 4 yıl kaç haftadır?

▶ 8 yıl kaç mevsimdir?

▶ 36 ay kaç yıldır?

▶ 136 hafta kaç yıldır?

**Etkinlik:** Aşağıdaki noktalı yerleri doldurunuz.

★ 6 haftalık bebek =  $6 \times 7 = 42$  günlük

★ 87 aylık çocuk = 7 yıl 3 aylık

★ 7 haftalık bebek = ..... = ..... günlük

★ 37 aylık bebek = ..... yıl ..... aylık

★ 11 haftalık bebek = ..... = ..... günlük

★ 18 aylık bebek = ..... yıl ..... aylık

★ 36 aylık bebek =  $36 \div 12 = 3$  yıllık

★ 27 saat = 1 gün 3 saat

★ 60 aylık çocuk = .....  $\div$  ..... = ..... yıllık

★ 108 saat = ..... gün ..... saat

★ 84 aylık çocuk = .....  $\div$  ..... = ..... yıllık

★ 65 saat = ..... gün ..... saat

★ 120 günlük bebek =  $120 \div 30 = 4$  aylık

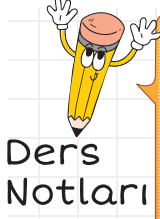
★ 3 gün 7 saat = ..... saat

★ 180 günlük bebek = .....  $\div$  ..... = ..... aylık

★ 7 gün 3 saat = ..... saat

★ 210 günlük bebek = .....  $\div$  ..... = ..... aylık

★ 12 gün 6 saat = ..... saat



1 yıl, 365 gün 6 saattir. 6 saat, 4 yılda 24 saat yani 1 gün eder. Dört yılda oluşan 1 gün, o yılın şubat ayına eklenir. Eklendiği yıl, şubat ayı 29 gün olur. Böyle yıllara "artık yıl" adı verilir. 4'e kalansız olarak bölünebilen yıllar artık yıldır. Bir sayının son iki basamağı 4'ün katı ise; o sayı 4'e kalansız bölünebilir.

**Etkinlik:** Yukarıdaki bilgiye göre aşağıdaki soruları cevaplayınız. Aşağıdaki yılları 4'e bölerek, artık yıl olanları (✓) işaretleyiniz.

$2000 \div 4 = \text{Kalansız bölünür. Artık yıldır.}$

$2013 \div \dots = \dots$

$2016 \div \dots = \dots$

$2007 \div \dots = \dots$

$1900 \div \dots = \dots$

**Etkinlik:** Aşağıdakilerden hangisinin daha uzun bir zaman olduğunu işaretleyiniz.

- 180 saniye  
 20 dakika  
 Yarım saat

- Şubat  
 Mart  
 Nisan

- 3 yıl  
 7 mevsim  
 42 ay

- 7 hafta  
 73 gün  
 3 ay

- 370 saat  
 14 gün  
 2 hafta

- 360 gün  
 52 hafta  
 10 ay



Yılı dörde böldüğümüzde kalansız bölünüyorsa bu yıllara "artık yıl" denir. Artık yılda Şubat ayı 29 gündür.

**Etkinlik:** Yukarıdaki bilgiye göre aşağıdaki yıllardan artık yıl olanları kırmızıya boyayınız.

<input type="checkbox"/>	2003
<input type="checkbox"/>	2000
<input type="checkbox"/>	2018
<input type="checkbox"/>	2016
<input type="checkbox"/>	2006

<input type="checkbox"/>	2004
<input type="checkbox"/>	1996
<input type="checkbox"/>	1992
<input type="checkbox"/>	1990
<input type="checkbox"/>	1984

<input type="checkbox"/>	1980
<input type="checkbox"/>	1971
<input type="checkbox"/>	1968
<input type="checkbox"/>	1987
<input type="checkbox"/>	1988

**Etkinlik:** Takvime göre soruları cevaplayınız.


### NİSAN 2021

P.tesi	Salı	Ç.ba	P.be	Cuma	C.tesi	Pazar
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

 Ayın ilk günü günlerden ....., son günü ise ..... dır.

 Nisan ayında ..... gün tatil vardır.

 Nisan ayında ..... gün pazartesi vardır.

 23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı ..... günüdür.

 Ayın 11'i ..... gününe rastlamaktadır.

**Etkinlik:** Aşağıdaki boşlukları doldurunuz.



4 saat = ..... dakika.



6 saat + 15 dakika = ..... dakika.



450 dakika = ..... saat ..... dakika.



4 yarım saat = ..... dakika.



2 çeyrek saat + 3 yarım saat = ..... dakika.



375 saniye = ..... dakika ..... saniye.



5 dakika + 20 saniye = ..... saniye.



1 gün + 6 saat = ..... saat.



2 gün + 3 saat = ..... saat.

**Etkinlik:** Aşağıdaki boşlukları doldurunuz.

Başlama	Geçen Süre	Bitme
Ali, saat 12.40'ta ödev yapmaya başladı.	Ödev 1 saat 35 dakika sürdü.	..... ..... .....
Çizgi film, saat 14.30'da başladı.	..... ..... .....	Çizgi film saat 15.45'te bitti.
Otobüs, saat 08.45'te yola çıktı.	Otobüs, 2 saat 5 dakika- da gideceği yere ulaştı.	..... ..... .....
..... ..... .....	Yürüyüş, yarım saat sürdü.	Yürüyüş saat 10.40'ta bitti.



**Etkinlik:** Aşağıda zaman ölçme problemlerini çözünüz.

» Saatte 90 kilometre hızla giden bir otobüs 5 saat sonra varacağı yere varıyor ve geriye dönüyor. Bu otobüs kaç kilometre yol yapmıştır?

Çözüm

» Bir saatin  $\frac{3}{4}$  'ü kaç dakika eder?

Çözüm

» Saat 10.20'de ders çalışmaya başlayan Ezgi, 1 saat 15 dakika çalışmıştır. Ezgi'nin ders çalışması ne zaman bitmiştir?

Çözüm

» 3 günde bir nöbet tutan doktor, ilk nöbetini 5 Mayıs'ta tuttu. Bu doktor 4. nöbetini hangi tarihte tutar?

Çözüm

» 2 hafta, 3 gün ve 5 saat toplam kaç saat eder?

Çözüm

» Akşam 21.30'da uyuyup sabah 07.00'de kalkan Duygu, kaç saat kaç dakika uyumuştur?

Çözüm

**Etkinlik:** Aşağıdaki maddelerin yanına saf madde ise "S", karışım ise "K" yazınız.

 oksijen

 kahve

 cacık

 gümüş

 ayran

 su

 bakır

 hava

 çorba

 kek

 alüminyum

 salata

 tuz

 demir

 limonata

 toz şeker

 sirke

 civa

 reçel

 altın

**Etkinlik:** Noktalı yerlere uygun kelimeler yazarak cümleleri tamamlayınız.

 özelliğini

 ayırma

 saf madde

 maddeler

 kendinden

 karışım

 istediğimiz

 oranda

 aynıdır

- ★ Tek tür maddeden oluşmuş varlıklara "....." denir.
- ★ Saf maddeler parçalara ayrılrsa bile her parça yine maddenin ..... taşır.
- ★ Saf maddeye ..... başka madde katılmamıştır.
- ★ Saf maddenin özelliği her yerinde .....
- ★ Karışımı oluşturan ..... özelliklerini kaybetmez.
- ★ Karışımları ..... maddelerle elde edebiliriz.
- ★ Karışımları oluşturan maddeleri istediğimiz ..... kullanabiliriz.
- ★ Karışımlar basit ..... teknikleri ile kendini oluşturan maddelere ayrılabilirler.

**Etkinlik:** Aşağıda verilen karışımların hangi maddelerin birleşmesiyle oluştuğunu karşlarına yazınız.

“ Limonata ” → .....

“ Cacık ” → .....

“ Ayran ” → .....

“ Sütlü kahve ” → .....

## MADDE

## Saf Madde

İçinde kendinden başka madde olmayan maddelere denir.

## Örnek:

Tuz, demir, altın vb.

1- Maddenin doğada bulunan en doğal hâlidir.

2- Ayrıştırılamaz.

## Karışım

İki veya daha fazla maddenin özelliklerini kaybetmeden iç içe olmasına denir.

## Örnek:

Ayran, limonata, salata vb.

1- Karışımdaki maddeler özelliklerini kaybetmezler.

2- Kendini oluşturan maddeler ayrıştırılabilir.

**Etkinlik:** Aşağıdaki maddelerden saf madde olanlara "S", karışım olanlara "K" harfi yazınız.

Ayran

Tuz

Salata

Tuzlu Su

Şekerli Çay

Limonata

Demir

Gümüş

Tahta

Dondurma

Cam

Plastik

Reçel

Altın

Mum

Toprak

Turşu

Çorba

**Etkinlik:** Doğru ifadelerin başına "D", yanlış olanlara "Y" yazınız.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Karışımları ayırmak için yalnızca bir yöntem kullanılır.   | <input type="radio"/> Eleme yönteminde mıknatıs kullanılır.                             |
| <input type="radio"/> Karışımları kendisini oluşturan maddelere ayırmak için maddelerin özelliklerine göre yöntemler kullanırız. | <input type="radio"/> Tahılları kabuklarından ayırmak için eleme yöntemi kullanırız.    |
| <input type="radio"/> Katı ve sıvı maddelerin oluşturduğu karışımlar süzme yöntemi ile ayrılır.                                  | <input type="radio"/> Karışımların ayrılmasının ülke ekonomisine hiçbir katkısı yoktur. |
|  | <input type="radio"/> Mıknatısla karışımları ayırabiliriz.                              |

**Etkinlik:** Mıknatıs tarafından çekilebilen maddeleri işaretleyiniz.

<input type="checkbox"/> Nikel	<input type="checkbox"/> Demir tozu	<input type="checkbox"/> Deri	<input type="checkbox"/> Çelik	<input type="checkbox"/> Tahta
<input type="checkbox"/> Bakır	<input type="checkbox"/> Toplu iğne	<input type="checkbox"/> Lastik	<input type="checkbox"/> Alüminyum	<input type="checkbox"/> Demir
<input type="checkbox"/> Ataç	<input type="checkbox"/> Madeni para	<input type="checkbox"/> Kobalt	<input type="checkbox"/> Cam	<input type="checkbox"/> Pirinç

**Etkinlik:** Karışımları ayırma yöntemleri ile açıklamaları eşleştiriniz.

Süzme Yöntemi

Eleme Yöntemi

Mıknatısla Ayırma  
Yöntemi

Karıışımları oluşturan maddelerden en az birinin yapısında demir, nikel, kobalttan yapılmış madde olduğunda kullanılan yöntemdir.

Farklı büyüklükteki katı maddelerden oluşan karışımları ayırmak için kullanılan yöntemdir.

Katı, sıvı karışımları birbirinden ayırmak için kullanılan yöntemdir.

**Etkinlik:** Aşağıda verilen karışımların hangi yöntemle ayrılabileceğini tablodan bularak işaretleyiniz.

Karışım	Eleme	Süzme	Mıknatısla Ayırma
Toplu iğne - Toprak			
Ataş - Silgi			
Su - Mercimek			
Demir - Kâğıt			
Pirinç - Su			
Un - Kepek			
Kum - Su			
Talaş - Kum			
Demir tozu - Talaş			
Çakıl - Kum			
Toz şeker - Demir tozu			
Taş - Toprak			
Kömür - Kömür tozu			

**Etkinlik:** Aşağıdaki soruları cevaplayınız.

● Haşlanmış makarna ve suyu hangi yöntemle ayırırız?

.....

● Ağaçtan toplanan irili ufaklı fındıkları hangi yöntemle ayırırız?

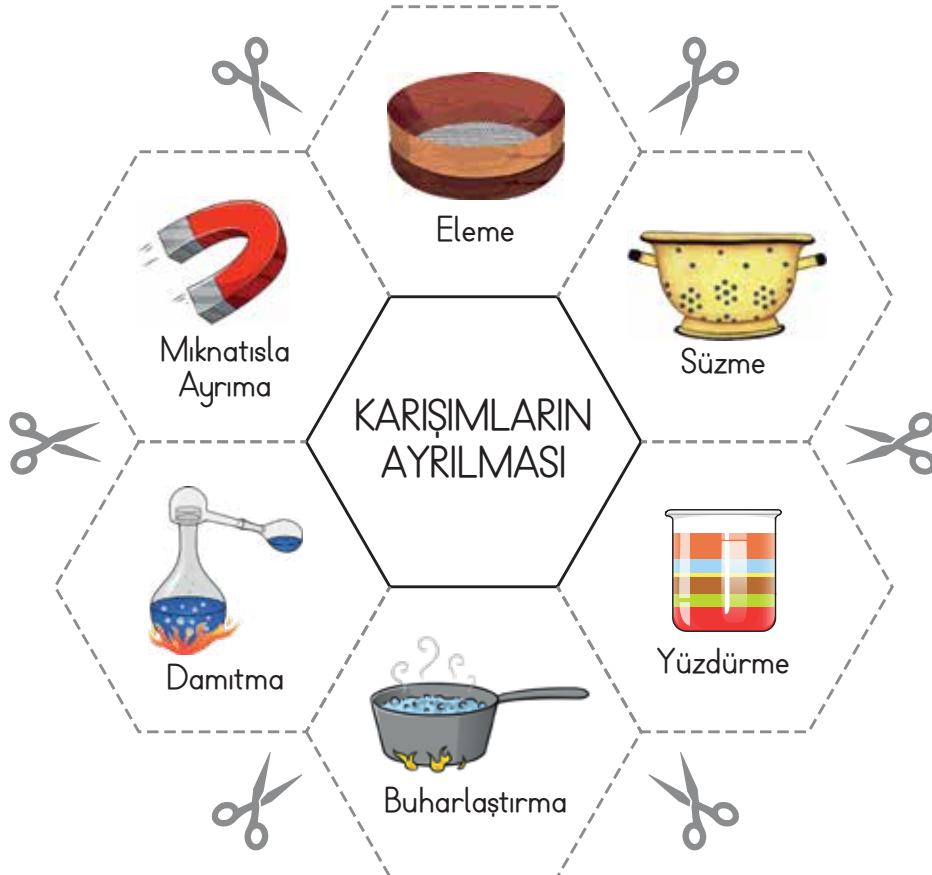
.....

● Bir torbadaki ataş ve bozuk parayı hangi yöntemle ayırırız?

.....

● Yaprak ve toprak karışımını hangi yöntemle ayırırız?

.....



**Etkinlik:** Noktalı yerlere uygun kelimeler yazarak cümleleri tamamlayınız.

icat

ihtiyaçtan

mucitlere

hayaller

tesadüfen

» İcatlar ..... doğar.

» İnsanlar, ihtiyaçlarını karşılamak için düşünür, ..... kurar ve yeni şeyler keşfeder.

» İhtiyaçlar ..... yol gösterici olmuştur.

» Eğer bir şeye ihtiyaç duyulmazsa, insan ..... yapma gereği duymaz. Ancak bazı icatlar da ..... ortaya çıkmıştır.

**Etkinlik:** İcatların çoğu doğa ve çevre gözlemlenerek yapılmıştır. Buna göre icatlar ile bu icatların ortaya çıkışında esinlenen varlıkları eşleştiriniz.



Cırt cırt

Yunus



Helikopter

Yarasa



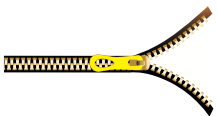
Gemi

Kunduz



Barajlar

Sinek



Fermuar

Mestral pıtrakları



Radar

Yusufçuk böceği



**Etkinlik:** Aşağıdaki icatların kim tarafından ve nasıl ortaya çıktığını araştırınız. Bulduğunuz bilgileri noktalı yerlere yazınız.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Etkinlik:** Yeni bir icat yaptığınızı düşününüz. Bu icatla ilgili özellikleri aşağıya yazınız.

İcadın görevi: .....

İcatta kullanılan araç - gereçler: .....

.....

İcadın yapılış sırası:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

5. ....



1. "Çok dikkatlice incelemek" anlamına gelen deyim aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Kılı kıpırdamamak
- B) Burnunda tütme
- C) Göz gezdirmek
- D) Kılı kırk yarmak

2. Aşağıdakilerden hangisi büyük harflerin kullanıldığı yerlerden biri değildir?

- A) Kitap, dergi adlarının ilk harfleri.
- B) Virgülden sonra başlayan kelimenin ilk harfi.
- C) Bütün özel adların ilk harfi.
- D) Şiirlerin her dizesinin ilk harfi.

3. Aşağıdakilerden hangisi deyimdir?

- A) Burnu kanamak
- B) Burun kıvrırmak
- C) Burnu kırılmak
- D) Burnu üşümek

4. Aşağıdaki cümlelerin hangisinde yazım yanlışı yoktur?

- A) Dedem, Pamuku kaybetmiş.
- B) Babam, Bodrum'a götüreceğim bizi.
- C) Muhabbet Kuşu aldık.
- D) Biz ankarada yaşıyoruz.

5. Aşağıdakilerden hangisi deyim değildir?

- A) Kulak misafiri olmak
- B) Kulak kabartmak
- C) Ağaç yaşken eğilir.
- D) Gözüne girmek

6.



138 dakika ders çalıştım.

Ayşe'nin söylediklerine göre, kaç saat, kaç dakika ders çalışmıştır?

- A) 2 saat 8 dakika
- B) 2 saat 18 dakika
- C) 3 saat 8 dakika
- D) 3 saat 18 dakika

7.



Gece, saat yirmi üç  
elliden kaç dakika sonra  
yeni gün başlar?

Seray Öğretmen'in sorusunu hangi  
öğrenci cevaplamıştır?

A) B) C) D)



0



5



10



20

8. 3 saat 15 dakika, kaç dakika eder?

A) 180 B) 185 C) 190 D) 195

9. Saatin yelkovanı bir gün içinde kaç  
kere 3'ün üzerinden geçer?

A) 48 B) 12 C) 22 D) 24

10. Duvar saati, masa saatinden 4  
dakika geridir.

Duvar saati 14:21 iken masa saati  
kaç gösterir?

A) B) C) D)

14:22

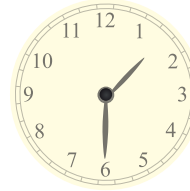
14:23

14:24

14:25

11. "Saat 6'ya 10 var." ile aynı anlama  
gelen saat hangi seçenektir?A) 05.10 B) 05.40  
C) 05.50 D) 04.40

12.



Saat 13.30'dan 17.00'ye kadar kaç  
tane çeyrek saat geçmiştir?

A) 18 B) 12 C) 14 D) 16

13. Çöplerde bulunan demir, çelik gibi  
maddelerin mıknatısla ayrılmasının  
sebebi hangisi olamaz?A) Doğal kaynakların azalmasını  
sağlamak.  
B) Ülkemizin ekonomisine katkı  
sağlamak.  
C) Geri dönüşümü sağlamak.  
D) Kaynaklarımızın tükenmesini  
önlemek.

14. I. Limonata bir karışımdır. II. Salata, saf bir maddedir.

Yukarıda verilen ifadeler için hangisi söylenebilir?

- A) Yalnız I doğrudur.  
 B) Yalnız II doğrudur.  
 C) Her ikisi de doğrudur.  
 D) Her ikisi de yanlıştır.

15. Karışımlar, farklı ayırma yöntemleriyle birbirinden ayrılırlar.

Buna göre hangi karışım farklı bir yöntemle ayrılır?

- A) taş - kum      B) un - kepek  
 C) toplu iğne şeker      D) kömür tozu kömür

16. • Karışımların yapısında aynı madde bulunur.  
 • Karışımlar ayrıştırılamaz.  
 • Karışımlara bir maddeden başka bir madde katılmamıştır.  
 • Karışımlar, birden fazla maddenin birleşmesiyle oluşur.

Yukarıdakilerden kaç tanesi karışımların özellikleri için doğru bir bilgidir?

- A) 1      B) 2      C) 3      D) 4

17.



Arda, bir buluş yapmak istiyor.

Buna göre Arda, ilk olarak hangisini yapmalıdır?

- A) Proje çizmelidir.  
 B) Sorunu belirlemelidir.  
 C) Araştırma yapmalıdır.  
 D) Projeyi sunmalıdır.

18.

Teknolojik ürünler tasarlayabilmek için bilim insanı olmak gerekir.

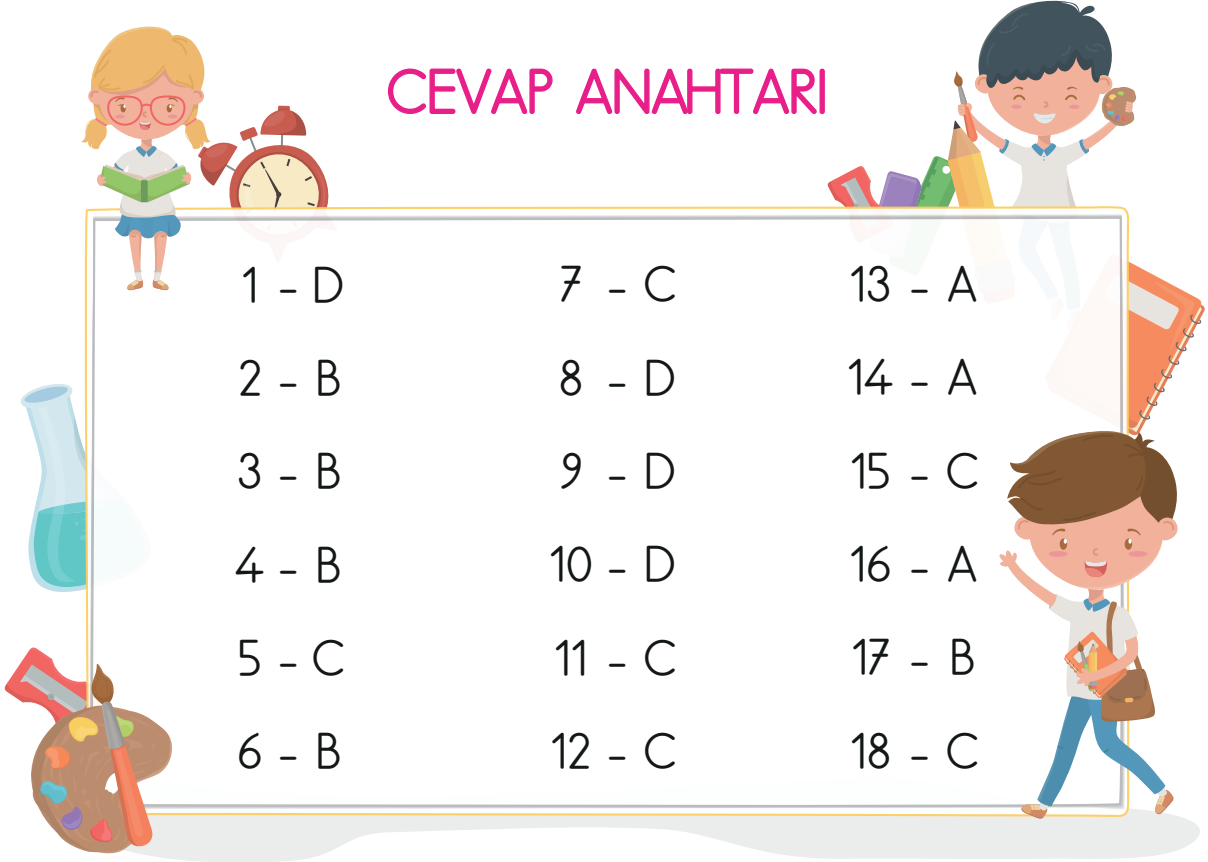
Cırt cırt bantlarını İsviçreli elektrik mühendisi George de Mestral icat etmiştir.

Çevremize baktığımızda bazı icatlarda doğanın izlerini görürüz.

Yukarıdaki ifadelerin doğru - yanlış sıralaması hangi seçenekteki gibidir?

- A)  D  Y  Y  Y  
 Y  D  D  Y  
 D  Y  D  D

## CEVAP ANAHTARI



1 - D	7 - C	13 - A
2 - B	8 - D	14 - A
3 - B	9 - D	15 - C
4 - B	10 - D	16 - A
5 - C	11 - C	17 - B
6 - B	12 - C	18 - C