

Staatsexamen HAVO

2024

tijdvak 1
vrijdag 24 mei
09.00 – 11.30 uur

Turkse taal elementair lees- en schrijfvaardigheid

College-examen schriftelijk

Havo Turkse taal elementair

College-examen lees- en schrijfvaardigheid

Bijgaande examenopgave bestaat uit:

- één onderdeel schrijfvaardigheid (ERK A2)
- één onderdeel leesvaardigheid, bestaande uit meerdere vragen (ERK A2+)

Schrijfvaardigheid

Beoordeling

De schrijfpdracht wordt beoordeeld op de volgende onderdelen:

- inhoud en aantal woorden
- grammatica
- woordenschat
- spelling
- samenhang

Gebruik minimaal 150 woorden.

Vermeld het aantal gebruikte woorden in de rechterbovenhoek

Tips

- Let op de lay-out: alinea's, witregels, kantlijnen.
- Gebruik, indien nodig, een woordenboek.
- Denk aan adressering, datum en aanhef. Deze tellen niet mee voor het aantal woorden. Denk ook aan een correcte afsluiting.

Veel succes!

Schrijfvaardigheid

Öğrencilerimize ve velilerimize duyuru:

Evlerinizi sıcaklık ve sevgi ile dolduracak, sadık bir dost arıyorsanız işte harika bir fırsat! Okulumuzun barınağında güzel kedilerimiz ve köpeklerimiz var. Bunlardan harika bir ev arkadaşı edinebilirsiniz. Barınaktan kedi veya köpek edinmek, okulumuzun bu konudaki çalışmalarının devamlılığına katkı sağlamanın yanı sıra, bu can dostlarımıza daha iyi bir yaşam ortamı sağlayacaktır. Bu konuda hak kazanmak için motivasyonunuzu içeren bir mektupla başvurmanız gerekmektedir. Başvurunuz incelendikten sonra, uygun adaylar barınak ziyareti ve evcil hayvan seçimi için bilgilendirilecektir.

Unutmayın, evcil hayvan edinmek büyük bir sorumluluktur. “Lütfen bu harika fırsatı kaçırmayın!” diyoruz.

Situatie

Naar aanleiding van bovengenoemde mededeling ben je van plan om een huisdier te adopteren. Je hebt besloten eerst een brief te schrijven aan de schooldirectie om meer informatie te krijgen en enkele vragen te stellen voordat je deze belangrijke beslissing neemt. Schrijf je brief op een beleefde manier aan de hand van de volgende opdrachten.

Opdracht

1. Stel jezelf kort voor (naam, leeftijd, e.d.) en vertel de reden waarom je deze brief schrijft.
2. Beschrijf welk soort huisdier je overweegt te adopteren en waarom je specifiek voor dat huisdier kiest.
3. Leg uit waarom je het belangrijk vindt om een huisdier uit een dierenasiel te adopteren in plaats van bij een dierenwinkel en deel je ervaringen met het hebben van huisdieren.
4. Vraag op een beleefde manier de volgende informatie:
 - Hebben de dieren vaccinaties en (eventuele) specifieke zorg nodig?
 - Hebben de dieren bepaalde (gedrags)training nodig? Zo ja, wordt er hulp hierover vanuit de school aangeboden?
 - Hoe loopt de adoptieprocedure? Welke documenten of informatie moet je verstrekken?
5. Sluit je brief op een passende manier af.

Leesvaardigheid

Dit examen bestaat uit:

- **5** teksten met **19** vragen.

Beoordeling.

Voor deze toets zijn maximaal **25** punten te behalen.

Let op!

Open vragen mag je in het Turks of in het Nederlands beantwoorden.

Tekst 1

En Popüler Çocuk Dergileri

(1) Çocukların okuma alışkanlığı kazanmaları ve hayal güçlerini geliştirmeleri için çocuk dergileri önemli bir rol oynamaktadır. Bu dergiler, çocukların yaşlarına uygun bir şekilde tasarlanarak onların zevklerine hitap eden içerikler sunmaktadır. Türkiye'nin de birçok çocuk dergisi bulunmakta ve bu dergiler, çocukların merak ettikleri konulara yer vererek 1 Doğa, hayvanlar alemi, bilim, teknoloji, sanat, güldürü gibi birçok konuyu bir araya getiren bu dergiler, çocukların hayal güçlerini ve okuma alışkanlıklarını geliştirmelerine katkı sağlayabilir.

(2) Kral Şakir Çocuk Dergisi

Türkiye'de yayımlanan ve özellikle çocuklar arasında oldukça popüler olan bir çizgi roman ve çocuk dergisidir. Dergide, Türkiye'nin önde gelen çizerlerinden biri olan İbrahim Özdamak tarafından yaratılan Kral Şakir karakteri başta olmak üzere birçok farklı çizgi roman karaktere yer verilmektedir. Kral Şakir'in popülerliği, Türkiye sınırlarını aşarak birçok farklı ülkede de bilinmektedir. Dergi, aynı zamanda televizyon kanallarında da animasyon olarak yayınlanmaktadır. Çocuklar için eğitici ve öğretici özellikleri de barındıran hikayeler, bulmacalar, boyama sayfaları, oyunlar ve daha pek çok aktivite bulunmaktadır.

(3) Süper Penguen Çocuk Dergisi

Süper Penguen Dergisi, çocuklara yönelik olarak yayımlanan bir mizah dergisidir. Dergi, çocuklara yaratıcı ve eğlenceli hikayeler sunmaktadır. Bu hikayelerin yanı sıra, renkli ve çekici çizimleriyle de dikkat çekmektedir. Dergide kahraman penguenlerin maceralarını konu alan komik hikayeler yer almaktadır. Hikayelerde penguenlerin birbirinden farklı özellikleri ve güçleri vardır. Bu özellikler sayesinde birçok zorluğu aşmaktadır. Ayrıca çocukların ilgisini çekebilecek bilgi içerikleri de bulunmaktadır. Bu içerikler arasında doğa, tarih, bilim ve kültür gibi farklı konular ele alınmaktadır. Böylece çocuklar, eğlenirken aynı zamanda öğrenmektedir. Dergi, çocukların hayal güçlerini geliştirmelerine ve yaratıcılıklarını kullanmalarına yardımcı olmaktadır.

(4) Türkiye Çocuk Dergisi

Türkiye Çocuk Dergisi, Türkiye'de yayımlanan ve çocuklar için hazırlanmış bir edebiyat dergisidir. Dergi, çocukların okuma alışkanlıklarını geliştirmek ve keyifli bir okuma deneyimi sunmak amacıyla hazırlanmaktadır. Dergide çocuklar için özel olarak yazılmış öyküler, masallar, şiirler ve oyunlar yer almaktadır. Bu içeriklerde çocukların yaşadığı günlük hayattan kesitler, hayal güçlerini kullanarak yazılmış fantastik hikayeler ve öğretici konular ele alınmaktadır. Derginin en önemli özelliklerinden biri, içeriklerinin çocukların anlayabileceği dilde yazılmış olmasıdır. Ayrıca, görsel açıdan da zenginleştirilmiş olan dergi, çocukların dikkatini çekmeyi ve onların okuma alışkanlıklarını geliştirmeyi hedeflemektedir.

(5) Altın Çocuk Dergisi

Altın Çocuk dergisi, her ay düzenli olarak yayımlanmaktadır. Derginin kapak tasarımı ve içerikleri çocuklara yönelik özel olarak hazırlanmaktadır. Çocukların genel kültür ve eğitim alanlarında gelişmeleri hedeflenmektedir. Dergide ayrıca, çocukların sanatsal yönlerini geliştirmelerine yönelik çizim, boyama ve el işi gibi aktiviteler de yer almaktadır. Bunların yanı sıra, sağlıklı beslenme, spor ve çevre konuları da derginin içeriğinde önemli yer tutmaktadır. Altın Çocuk dergisi, çocukların kendilerini ifade etmeleri için bir alan sunarken, aynı zamanda eğitici ve öğretici bir kaynak olarak da değerlendirilmektedir. Bu dergi, çocukların zengin içeriği keyifle okumasını ve popüler içerikleriyle gelişimlerine katkı sağlamasını başarmaktadır.

- 1p 1 Aşağıdakilerden hangisi birinci paraftaki boşluk için uygundur?
A çeşitli sponsorlardan destek alır.
B dünya barışının önemini vurgular.
C ebeveynlerinin işlerini kolaylaştırır.
D eğitici ve eğlendirici içerikleri ele alır.
- 1p 2 Kral Şakir Dergisi ile ilgili aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
A Çizgi film olarak da yayınlanır.
B Çocuklar dergiye çizimlerini yollayabilirler.
C Dergiyi her hafta farklı çizerler çıkarır.
D Sadece Türkiye'de yayımlanır.
- 2p 3 Zijn de onderstaande beweringen juist of onjuist over de kindertijdschriften van alinea 4 en 5?
Noteer 'juist' of 'onjuist' achter elk nummer.
1. In Türkiye Çocuk Dergisi zijn er vooral veel cartoons.
2. Türkiye Çocuk Dergisi bevat onderwerpen uit het dagelijkse leven van kinderen.
3. Altın Çocuk Dergisi biedt informatie over een verantwoord eetpatroon.
4. Altın Çocuk Dergisi organiseert sportcompetities voor kinderen.
- 1p 4 De kindertijdschriften vertonen veel overeenkomsten. De schrijver noemt een tijdschrift dat vooral humoristische aspecten bevat.
Noteer de naam van dit tijdschrift.

Tekst 2

Gezegenlerle İlgili İlginç Bilgiler

(1) Gökyüzüne baktığımızda milyonlarca yıldız ve gezegen görürüz. Belki de insanlığın var olmasından önce bile varlardı. Peki isimleri nereden gelmişti? İlk insan gökyüzüne baktığında gezegenlere bakıp ne demişti? Bunu elbette bilemeyiz. Ama günümüzden 2500 yıl önceki medeniyetler biliyordu. Önce Yunanlılar, sonra Romalılar gökyüzündeki gezegenleri biliyorlardı. Çünkü o zamanlarda bile astronomi bilimi gelişmişti. Hatta onlara kendi din ve inanışlarına dayanarak isim bile verdiler. Her birinin ayrı özelliği ve ayrı görüntüsü vardı. İşte verdikleri bu isimler günümüze kadar geldi. İşte gezegenlerin isimlerinin verilmesi hakkında ilginç bilgiler!

(2) Merkür

Güneşe en yakın gezegen olan Merkür, M.Ö. 3000 yıllarında bile Sümerler tarafından varlığı bilinen bir gezegendi. En küçük gezegen olduğundan kendi etrafındaki dönüşünü 88 dünya gününde tamamlıyordu. Gündüzleri 450 santigrat dereceye kadar ulaşıyordu. Geceleri de korkunç derecede soğuyordu. Hızından dolayı Romalılar ona haberci tanrısı Merkür'ün ismini vermişlerdi. Tanrı Merkür ise kurnazlığı ve seriliğiyle bilinirdi. Aynı zamanda zekiliğiyle de anılırdı. Antik dönemlerden beri çıplak gözle bile görülebilen Merkür gezegeni, eski Yunan'da tanrı Hermes olarak bilinirdi. Hermes de Merkür tanrısının özelliklerini barındırırdı.

(3) Venüs

Oldukça parlak, güzel ve güzelliğinin arkasında sakladığı korkunç sırları olan Venüs gezegeni, tıpkı barındırdığı özelliklerden dolayı ismini güzeller güzeli ve aşk tanrıçası Venüs'ten almıştır. Hem boyutu hem de şekliyle Dünya'yı andıran Venüs gezegeni, Güneş'e en yakın ikinci gezegendir. Merkür'den bile sıcak yüzeyinde ciğerleri patlatacak zehirli gazlar bulunduruyordu. Muhteşem ve parlak görünüşünden dolayı Romalılar ona bu ismi vermişlerdi. Yunan mitolojisindeki karşılığı Aphrodite'dir. Ülkemizde de Çoban Yıldızı diye bilinir. Femininliğin sembolü olan Venüs, Güneş etrafındaki dönüşünü 224 günde tamamlamaktadır. Çıplak gözle görülebilir.

(4) Dünya

Şu ana kadar bilinen üzerinde yaşanılabilir tek gezegen. Dünya, ismini eski medeniyetlerden almayan tek gezegendir. Aslına bakılırsa Arapçada 'Dena' yani 'daha yakın' anlamına gelmektedir. Dilimize de Dünya olarak geçmiş olabilir. Çeşitli kültürlerde farklı isimlendirilen gezegenimiz, uygun atmosfer koşullarıyla ve kaynaklarla canlı yaşamına uygun (şu anlık) tek gezegendir. Güneş etrafındaki dönüşünü 365 günde tamamlar.

(5) Mars

Günümüzde en çok konuşulan ve son dönemlerin en ilgi çekici gezegeni olan Mars, 'Kızıl Gezegen' olarak da adlandırılır. Geçmiş çağlarda da oldukça popüler bir gezegendi. Kızılılığıyla kanlı bir gezegen gibi görünen Mars

gezegeni, savaşı çağrıştıran bir gezegendi. Roma mitolojisindeki savaş tanrısı Mars da tam da bu gezegene yakışır bir isimdi. Yoğun demir oksit bulundurmasıyla kırmızı bir renge sahip olan Mars gezegeni, -40 derecelik yüzey sıcaklığıyla diğer gezegenlerle kıyaslandığında en yaşanılabilir gezegendir. Bir zamanlar ırmakların ve denizlerin olduğu tespit edilen bu gezegen, insanlığın gelecek planları arasında bulunur. Yunan mitolojisindeki karşılığı savaş tanrısı Ares'tir. Maskülen enerjisiyle bağdaştırılır.

(6) Jüpiter

Dünya'nın tam 1300 katı büyüklüğünde olan Jüpiter, devasa boyutu ve heybetiyle Roma mitolojisinde her şeyin babası ve en kudretlisi olan tanrı Jüpiter'den gelmektedir. Adaletin, bereketin temsilcisi ve diğer tüm tanrıların başı olan Jüpiter, adını da bu gezegene vermiştir. Güneş sisteminin en büyük gezegeni durumundadır. Büyük bir gaz bulutundan oluşur. İçerisinde çoğunlukla helyum ve hidrojen gazları bulunur. Atmosferi 7. Çünkü inanılmaz derecede bir manyetik alanı vardır. Bu sebeple de bir canlının yaşaması imkansız duruma gelmiştir ve bu özelliğiyle çevresindeki gezegenlere hükmetmiştir. Bu gezegenin adının da tanrıların babası olan Jüpiter'den gelmesi oldukça kararındadır. Yunan mitolojisindeki karşılığı ise şimşeklere hükmeden ve tanrıların babası olan Zeus'tur. Çıplak gözle görülebilmektedir.

- 1p 5 Birinci paragrafa göre aşağıdakilerden hangisi doğrudur?
A Astronomi bilimi binlerce yıl önce yanlış bilgilerle doluydu.
B Farklı din ve inanışlar astronomi biliminin gelişmesine engel oldu.
C Gezegen isimleri medeniyetler geliştikçe değişikliğe uğradı.
D Günümüzdeki gezegen isimleri antik medeniyetlerden gelir.
- “...güzelliğinin arkasında sakladığı korkunç sırları olan Venüs gezegeni...”
(3. paragraf)
- 1p 6 Wat is het angstaanjagende geheim dat deze planeet heeft?
Noteer dit geheim.
- 1p 7 Altıncı paragraftaki boşluk için aşağıdakilerden hangisi uygundur?
A diğer gezegenlerle aynıdır
B güneş sistemine dahil değildir
C temizleyen etkenlere sahiptir
D yaşamaya elverişli değildir
- 3p 8 Welke eigenschap hoort bij welke planeet?
Noteer achter elke eigenschap het nummer van de planeet.
a. het bevat veel ijzeroxide
b. het is de op een na dichtstbijzijnde planeet bij de zon
c. het is de meest dominante planeet vanwege zijn magnetische kracht
d. het is een kleine en een snelle planeet
e. het is een planeet waarvan de naam 'dichtbij' betekent

Tekst 3

El Yapımı Hediyeler

(1) İnsan doğası gereği yalnız kalamayan bir varlıktır. Bundan dolayı hayat denen bu zaman diliminde yaşadığı olumlu, olumsuz birçok olayı sevdiği insanlarla paylaşma gereği duyar. Bazen altından tek başına kalkamayacağı yükler omuzlarına bindiğinde, çevresindeki insanların ona yardım etmesi, bir nebze de olsa sıkıntılı zamanları kolay atlatmasını sağlar ve daha önemlisi yalnız olmadığını bilmek kendini güvende hissettirir. Bu yüzden bugün, yanınızda duran, canınız sıkın olduğunda yüzünüzü güldüren, yeri geldiğinde sizinle birlikte ağlarken, yeri geldiğinde sizinle gülen, her heyecanınıza ortak olan yakınlarınızı mutlu edecek; minimum malzeme kullanarak sevdikleriniz için yapabileceğiniz hediyeler listesi sıraladık.

(2) İşlemeli Tuval*

Eğlendiğiniz anları ölümsüzleştirmek üzere çektiğiniz fotoğrafları, yakınlarınıza hediye etmek üzere bastırmanız kadar değerli bir hediye yoktur. Bugün ise bu fotoğrafları çok daha yaratıcı bir hale nasıl getirebileceğinizi öğreneceksiniz. İlk iş olarak tuvale işlemek istediğiniz fotoğrafı yazıcıdan çıkartmalısınız. Çıkarttığınız bu fotoğraftaki genel hatları bir kalem yardımı ile noktalar halinde işaretledikten sonra tuvale sabitlemelisiniz. Belirttiğiniz noktaları iğne yardımı ile tuvale geçiriniz. Şimdi ise sıra işleme kısmında! İsteddiğiniz ip boyutuna göre dikiş ipi, tülbent ipi veya pamuk ip kullanarak fotoğrafınızı tuval üzerine geçirebilirsiniz.

(3) Kil* Duvar Süsü

Farklı kullanım alanlarına göre çeşitli türleri olabilen kil, dekorasyon ürünü yapımında da rahatça kullanılabilen ve ortaya çok hoş şeyler çıkmasını sağlayan bir malzemedir. Ev ortamında yapılan küçük aksesuarlar için hava ile kuruyan kil tercih edilir. Bu tip kil, doku açısından farklılık göstermez, diğerlerine göre biraz daha pahalıdır ve ama daha güzel sonuçlar verir. Ayrıca bu şekilde çabuk kuruması mümkün olur. Kil kullanarak yapılabilecek dekor ürünlerinden birisi de duvar süsleridir. Öncelikle kil, su ile yumuşatılır. Tepsi üzerinde oklava yardımı ile açtıktan sonra istediğiniz boyutu elde edebilmek için kalıp kullanılır ve şekiller çıkarılır. Fırça yardımı ile pürüzlü kısımlar düzeltildikten sonra 2-3 günlük kuruma sürecine bırakılır. Kuruyan kalıplar akrilik boyalarla rengârenk boyanarak, farklı tasarımlar elde edilebilir.

(4) Mors Alfabeli Bileklik

1835 yılında oluşturulan Mors Alfabeti uzun ve kısa işaretler ile bu işaretlere denk gelen ses veya ışıkları kullanarak karşı tarafa bilgi aktarma yöntemidir. Bu yöntemi ve üretken düğüm teknikleri yeteneğinizi kullanarak siz de sevdiğiniz insanlara güzel ve anlamlı mesajlar iletebilirsiniz. Bilekliği oluşturmak için gereken malzemeler az, bilekliğin değeri ise manevi yönden oldukça yüksektir. Tek ihtiyacınız olan bileklik yapımı için kullanılan paraşüt ipi ve Mors Alfabeti'ndeki nokta ve çizgilere denk gelecek olan minik nokta

boncuklar ve uzun silindir boncuklardır. Boncuklarla dilediğiniz mesajı ipe dizdikten sonra farklı düğüm teknikleriyle daha da yaratıcı hale getirebilirsiniz.

(5) Renkli Bez Çantalar

Ev ortamında, minimum malzeme ile sevdiğiniz için keyif alarak yapabileceğiniz hediyeler arasında rengârenk bez çantalarıdır. Elinizde bulunması gereken malzemeler, sadece kumaşçılar ve kırtasiyelerden temin edebileceğiniz düz, bez çantalar, yıkandığında kumaştan çıkmaması için kullanılan özel kumaş boyaları ve isteğe bağlı olarak bez çantanın üzerinde çalışacağınız tasarım için örnek bir kalıp. Çanta üzerine istediğiniz şekli 2B kalem ile çizdikten sonra fırça yardımı ile kumaş boyasını rahatça uygulayabilir, isterseniz patates baskısı da yapabilirsiniz. Boya işlemini tamamladıktan sonra zarar görmeyecek bir alanda kurumaya bırakabilirsiniz.

(6) Renkli Bardaklar

Her evde bulunan malzemelerle yapılabilecek bir başka tasarım olan renkli bardaklar, özellikle de gençlerin ve çocukların severek ve sık sık yaptığı bir hediye olma potansiyeline sahiptir. Gerekli olan malzemeler ise çok azdır. Tek ihtiyacınız olan kullanım alanına göre değişim gösterebilecek istediğiniz şekilde bir bardak ve renkli cam kalemleri. Sevdiğinizle aranızda olan özel anları bardağın etrafına resmederek veya bunları birkaç kelimeyle yazarak, renkli ve bir o kadar da eğlenceli bir bardak tasarımı elde edebilir ve bunları özel günlerde sevdiğiniz insanlara hediye edebilirsiniz. Bu şekilde eşsiz bir hediye ortaya koyabilirsiniz.

*işlemeli tuval: geborduurde canvas/borduurdoek

*kil: klei

1p 9 Birinci paragrafa göre aşağıdakilerden hangisi hediye vermenin önemini özetler?

Hediye vermek önemli çünkü

- A az malzemeyle hazırlamak mümkündür.
- B insan doğada yalnızken savunmasızdır.
- C paylaşmak insanı mutlu eder.
- D sadece sevmek yetmez.

2p 10 De schrijver geeft aan dat er naast de foto en het canvas nog vier andere benodigdheden zijn voor geborduurde canvas. Noteer twee van deze materialen.

“Ev ortamında yapılan küçük aksesuarlar için hava ile kuruyan kil tercih edilir.” (3. paragraf)

1p 11 Bu tip kil kullanılmasının sebebi aşağıdakilerden hangisidir?

- A dokusu yumuşaktır
- B kalıpları güçlü tutar
- C maliyeti daha düşüktür
- D nemini çabuk kaybeder

- 2p 12 Welke eigenschap hoort bij welk cadeau (cadeaus 4, 5, 6)?
Noteer achter elke eigenschap het nummer van het cadeau.
- Veel materiaal is niet nodig.
 - Voornamelijk populair bij jongeren en kinderen.
 - Creativiteit is nodig voor knooptechnieken.

Tekst 4

Hayatı Daha Verimli Yapmanın Yolları

(1) Enerjinizi korumak, hedeflerinize ulaşabilmeniz ve sağlıklı kalabilmeniz için çok önemlidir, tükenmişliği önlemek ve enerjinizi korumak için basit ve etkili stratejiler arıyorsanız, doğru yere geldiniz. Bu yazıda, enerjinizi en üst düzeye çıkarmanıza ve hayatınızı en iyi şekilde yaşamanıza yardımcı olacak en iyi ipuçlarını paylaşıyoruz.

(2) İşe dikkat dağıtıcı şeyleri ortadan kaldırarak başlayabilirsiniz. Özellikle işyerinde, zihinsel enerjiniz üzerinde büyük bir yük olabilir. Sürekli olarak e-posta bildirimleri, anlık mesajlar, toplantılar ve telefon görüşmeleri yapmak genellikle üretken olmaktan çok yorucu olur. Enerjinizi yüksek tutmak ve işleri gerçekten halletmek için arka plandaki gürültüyü azaltacak adımlar atın. Ayrıca aşırı yüklenmiş hissettiğinizde kendinizi savunmaya ve hayır demeye çalışın. İster işte ister ilişkilerinizde veya okulda kendinizi ön plana atmak kolaydır. Ekstra projeleri veya sosyal katılımı üstlenmeyi kabul etmek yerine, gerçekten ne için vizyon genişliğine sahip olduğunuzu (ve olmadığını) düşünün. Enerjiyi korumak için sınırlar koymak ve “hayır” demek kesinlikle sorun değil.

(3) Alışkanlık olarak kendinizi fazla yoruyorsanız veya her zaman gün içinde yeterli saat yokmuş gibi hissediyorsanız, programınızı düzenlemek yardımcı olabilir. Tüm görevlerinizi kağıda dökün (veya bir zaman yönetimi uygulaması kullanın) ve yapılacaklar listenizdeki her şey için belirli zaman dilimleri ayırın. 5 maddeye dikkat edin: En önemli görevlere öncelik verin. Odaklanmış çalışma için zaman ayırın. İş toplantılarını günün belirli zamanlarıyla sınırlayın. Düzenli şekilde ara verin. Günde 8 saatinizi uyku için ayırın. Teknolojinin de enerjinizi hızlı bir şekilde tüketebileceğini unutmayın. Cihazlar pek çok yaratıcı ve üretken şey yapmanıza izin verir, 14 aynı zamanda odağınızı çalabilir ve sandığınızdan daha fazla enerji talep edebilir. Haftada bir saat (veya daha fazla) teknolojiden tamamen ayrılmak yardımcı olabilir, ancak bağlantıyı tamamen kesemezseniz, ne gördüğünüzü (ve ne zaman) kontrol edebilmek için bildirim ayarlarınızı değiştirmeyi deneyin. Yapacağınız dijital detoks size iyi gelecektir.

(4) Zamanınızı ve enerjinizi çalan talepkar insanlardan kaçınmaya çalışın. Biriyle vakit geçirdikten sonra veya belirli bir iş arkadaşınızın yanındayken kendinizi yorgun hissediyorsanız, o kişi enerjinizi tüketiyor olabilir. Bunun gibi

insanlara bazen enerji vampirleri denir. Enerji vampirleriyle başa çıkmak için onlara maruz kalmanızı sınırlandırmaya çalışın veya onlardan tamamen kaçınin. Aşağıdaki kişilere dikkat edin: Sadece kendileri hakkında konuşan, başkalarına ilgi göstermenizden hoşlanmayan, sürekli dramın içinde olan, ilgi odağı olmaktan hoşlanan, yapışkan veya kıskanç olan.

(5) Besleyici yiyecekler vücudunuz için ihtiyacınız olan yakıtı sağlar. Yağ, protein, yüksek lif ve karbonhidrat dengesi hedefleyin. Bol miktarda taze meyve ve sebze tüketin. Sindirimi daha zor olduğu için şeker eklenmiş ve işlenmiş gıdalardan kaçınmaya çalışın. Gün boyunca enerjinizi sürdürmek için 5-6 küçük öğün (3 büyük öğün yerine) yemeye çalışın. Bunun yanı sıra minnettar olduğunuz şeye odaklanmak enerjiyi değiştirebilir ve koruyabilir. Sahip olmadığınız bir şey ya da durum size kendinizi kötü hissettirdiğinde sadece bu olumsuzluğa odaklanmak kolaydır. Var olana minnettar olmak, olumsuzlukla mücadele etmek için güçlü bir araçtır ve bunu her yerde yapabilirsiniz. Enerjinizin tükendiğini hissettiğinizde şükran listeleri yapmayı alışkanlık haline getirin.

- 1p 13 Birinci ve ikinci paragraf arasındaki ilişkiyi aşağıdakilerden hangisi özetler?
Birinci paragraf
A Dikkat dağıtıcıların üretkenliği, ikincisi ise motivasyonu artırdığını belirtiyor.
B Enerji korumanın yetersizliğini, ikincisi ise zorluklarını anlatıyor.
C Verimli yaşamın yöntemleri olduğunu anlatıyor, ikincisi buna örnekler veriyor.
- 1p 14 Üçüncü paragraftaki boşluk için aşağıdakilerden hangisi uygundur?
A Ancak
B Bu yüzden
C Çünkü
D Yoksa
- 1p 15 Dördüncü paragrafta yazar aşağıdakilerden hangisini kullanarak okuyucuya mesaj iletir?
A diğer yazarları eleştirerek
B iyimser yaklaşarak
C kendi deneyimlerine başvurarak
D uyarıda bulunarak
- 1p 16 Beşinci paragraf için en uygun alt başlık aşağıdakilerden hangisi olabilir?
A Duyarlı olun ve kendinize güvenin
B Düzenli spor yapın ve empatiyi unutmayın
C Planlı yaşayın ve çevrenizdekileri teşvik edin
D Sağlıklı beslenin ve elinizdekiyle yetinmeyi bilin

Tekst 5

Ankara Kamp Alanları

(1) Ülkemizin başkenti olan Ankara yakın ve uzak geçmişte, coğrafi konumundan ve tarihi geçmişinden kaynaklı birçok doğal güzelliğe ve mirasa ev sahipliği yapmaktadır. Ziyaretçilerinin keyif alabileceği ormanlar, göl arazileri gibi birçok bölgeye sahip olan Ankara'da kamp yapabileceğiniz bazı yerleri listeledik.

(2) Çubuk Karagöl Tabiat Parkı Kamp Alanı

Çubuk Karagöl Milli Parkında olan, Ankara'dan 70 km kuzeyde kalan milli bir parktır. Ücretli bir kamp yeri bulundurmakta ve çok fazla imkan sunmaktadır. Ancak ateş yakma ve gece kalma gibi bir duruma izin verilmiyor. Kamp saat akşam 21:00'da kapanıyor. Göl kenarında bir yürüyüş ve gökyüzü ile gölün ortada buluşmasını izlemek istiyorsanız Karagöl Milli Parkı tam sizlik. Kamp yapmak için pek tercih edilmese de kamp alanı oldukça gelişmiştir. Gece kalma gibi bir durumun olmayışı bir eksisi olsa da artılarını saymaya şöyle başlayalım. Etrafta bol bol güvenlik olduğundan hiçbir güvenlik sorunu yaşamıyorsunuz. Çeşme, büfe gibi temel ihtiyaçlarınızı karşılayabileceğiniz yerler var. Gölet ve kamp alanlarına sahip ve etkinlik alanları var. Gece kalabileceğiniz konaklama tesisleri, mescit ve çocukları gönül rahatlığı ile bırakabileceğiniz oyun parkları da mevcuttur. Öğrenci indirimi yapan bu kamp alanı öğrenci olmayan katılımcılar için de son derece uygun fiyattadır.

(3) Eğriova Tabiat Parkı Kamp Alanı

Ankara Beypazarı ilçesine bağlı Eğriova Tabiat Parkı Kamp Alanı ücretli olan kamp alanlarımızdan bir diğeridir. Yayla ve bozkırların ön planda olduğu bir alanda kamp yapmak istiyorsanız tabiat parkı tam sizlik. Doğayla iç içe olduğundan ateş yakmaya izin verilmiyor. Göl ve etrafında yaylalar ve bozkırların olduğu mükemmel bir yer. Etraftaki evlerde de konaklama imkanı sunuluyor. Parkta ok atma, doğa yürüyüşleri, bisiklet turları gibi birçok eğlenceli aktivite yapabilirsiniz. Çadır konaklama alanları, kır evleri, kır lokantaları ve bir de göle uzanan iskelesi ile doğa severleri adeta büyülüyor. Bu kampta da öğrenci indirimi vardır. Öğrenci olmayan katılımcılar ne kadar uzun kalırsa bir gecelik ödemeleri gereken fiyat o kadar düşük oluyor. Katılımcılar çadırda konaklamak isterse çadır alanını kiralamaları gerekir.

(4) Kızılcahamam Işık Dağı Kamp Alanı

Bu kamp alanı harika bir orman havasını sizlere sunmaktadır. Ankara'nın Kızılcahamam ilçesine bağlıdır ve yürüyüş yapan insanların fazlasıyla tercih ettiği bir yerdir. Kamp için de gayet elverişli olmakla beraber girişi ücretsiz. Etrafında herhangi bir işletmenin olmayışı sizi doğa ile baş başa bırakıp ilk çağlara götürür gibi bir huzur verecektir. Çeşitli doğa yürüyüşlerine katılmak ve kafa dinlemek istiyorsanız tam sizlik. Bisiklet turları için de tercih edilen Işık Dağı'nda kamp yapacaklar için kontrollü ateş imkanları da verilmektedir. Çok yakınlarda bir tatlı su gölü de bulundurmaktadır. Mükemmel bir manzara eşliğinde Kızılcahamam Işık Dağı sizlerin kullanabileceği harika mükemmellikte bir kamp alanıdır.

(5) Sorgun Göleti

Ankara'nın 105 km dışında olan bir kamp alanı. Gerçek bir cennet. Manzarası ve karizması mükemmel bir yer. Ücretli olmasına rağmen düşük ücretlere sahip ve bu fiyata bulabileceğiniz en güzel yer olabilir. Ankara gibi bozkır alanında böyle bir yere denk gelmek cehennemde çiçeğe denk gelmek kadar şaşırtıcı bir şey. Bu doğal güzelliğin karşısında büyülenmemek elde değil. ATV veya Bisiklet gezileri için de harika bir seçenek olabilir. Doğal güzelliği büyüleyici niteliktedir. Bu nedendendir adeta saklı bir cennet gibi olması. Ateş yakmanın bile yasak olduğu bölgede, balık tutmak için de tercih edilen bir bölge olduğunu söylemeliyiz. Kamp alanına giriş ücretli ve çadır için ayrı bir ücret ödüyorsunuz.

(6) Yayla Mocamp

Ankara'nın 110 kilometre dışında bulunan kamp alanında çadırda kalmak istemiyorsanız bungalov evleri sayesinde tercih edebileceğiniz bir yer olacaktır. Kamp alanı Bolu sınırları içerisindedir. Ancak Ankara çevresinde. Yürüyüş yapmayı seviyor ve akşam bungalovunuzda veya çadırınızda otururken yemeğinizin keyfini çıkarmak istiyorsanız Yayla Mocamp sizlik bir yer. Karavan kampı da yapmak mümkün. Giriş ve internet kullanımı ücretlidir. Ateş yakmak konusunda herhangi bir kısıtlama bulunmamaktadır. Duş ve WC imkanları da mevcuttur. İhtiyaçlarınızı karşılayabileceğiniz bir market vardır.

- 2p 17 Welke eigenschap hoort bij welke kampeerplaats?
Noteer achter elke eigenschap het nummer van de kampeerplaats.
a. Geschikt om te vissen.
b. Goed beveiligd.
c. Er zijn andere verblijfsopties dan tenten.
d. Hoe langer iemand verblijft, hoe voordeliger de kosten worden.
- 1p 18 Hangi kamp yeri ücretsiz kamp yapmak, doğa yürüyüşlerine katılmak ve akşamları ateş yakmak isteyen biri için uygundur?
A Çubuk Karagöl Tabiat Parkı
B Eğriova Tabiat Parkı
C Kızılcahamam Işık Dağı
D Sorgun Göleti
E Yayla Mocamp
- 1p 19 Yazarın bu parçayı yazma sebebi aşağıdakilerden hangisidir?
A doğa gezilerinden hoşlanan insanlara tavsiye vermek
B doğada insanların dışında canlılar olduğunu hatırlatmak
C doğada kazanılacak yaşam becerilerini tanıtmak
D doğaya karşı insanları duyarlı olmaya davet etmek