



5. SINIF

OKUMA BECERİLERİ
METİN VE SORULARI



İSTİKLÂL MARŞI

Korkma, sönmez bu şafaklarda yüzen al sancak;
Sönmeden yurdumun üstünde tüten en son ocak.
O benim milletimin yıldızıdır, parlayacak;
O benimdir, o benim milletimindir ancak.

Çatma, kurban olayım, çehreni ey nazlı hilâl!
Kahraman ırkıma bir gül! Ne bu şiddet, bu celâl?
Sana olmaz dökülen kanlarımız sonra helâl.
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl.

Ben ezelden beridir hür yaşadım, hür yaşarım.
Hangi çılgın bana zincir vuracakmış? Şaşarım!
Kükremiş sel gibiyim, bendimi çiğner, aşarım.
Yırtarım dağları, enginlere sığmam, taşarım.

Garbın âfâkını sarmışsa çelik zırhlı duvar,
Benim iman dolu göğsüm gibi serhaddim var.
Ulusun, korkma! Nasıl böyle bir imanı boğar,
Medeniyet dediğin tek dişi kalmış canavar?

Arkadaş, yurduma alçakları uğratma sakın;
Siper et gövdeni, dursun bu hayâsızca akın.
Doğacaktır sana va'dettiği günler Hakk'ın;
Kim bilir, belki yarın, belki yarından da yakın.

Bastığın yerleri toprak diyerek geçme, tanı:
Düşün altındaki binlerce kefensiz yatanı.
Sen şehit oğlusun, incitme, yazıktır, atanı:
Verme, dünyaları alsan da bu cennet vatanı.

Kim bu cennet vatanın uğruna olmaz ki feda?
Şüheda fişkırarak toprağı sıksan, şüheda!
Cânı, cânânı, bütün varımı alsın da Huda,
Etmesin tek vatanımdan beni dünyada cüda.

Ruhumun senden İlâhî, şudur ancak emeli:
Değmesin mabedimin göğsüne nâmahrem eli.
Bu ezanlar -ki şehadetleri dinin temeli-
Ebedî yurdumun üstünde benim inlemeli.

O zaman vecd ile bin secde eder -varsa- taşım,
Her cerîhamdan İlâhî, boşanıp kanlı yaşım,
Fıskırır ruh-ı mücerret gibi yerden na'sım;
O zaman yükselerek arşa değer belki başım.

Dalgalan sen de şafaklar gibi ey şanlı hilâl!
Olsun artık dökülen kanlarımın hepsi helâl.
Ebediyyen sana yok, ırkıma yok izmihlâl;
Hakkıdır hür yaşamış bayrağımın hürriyyet;
Hakkıdır Hakk'a tapan milletimin istiklâl!

Mehmet Âkif Ersoy

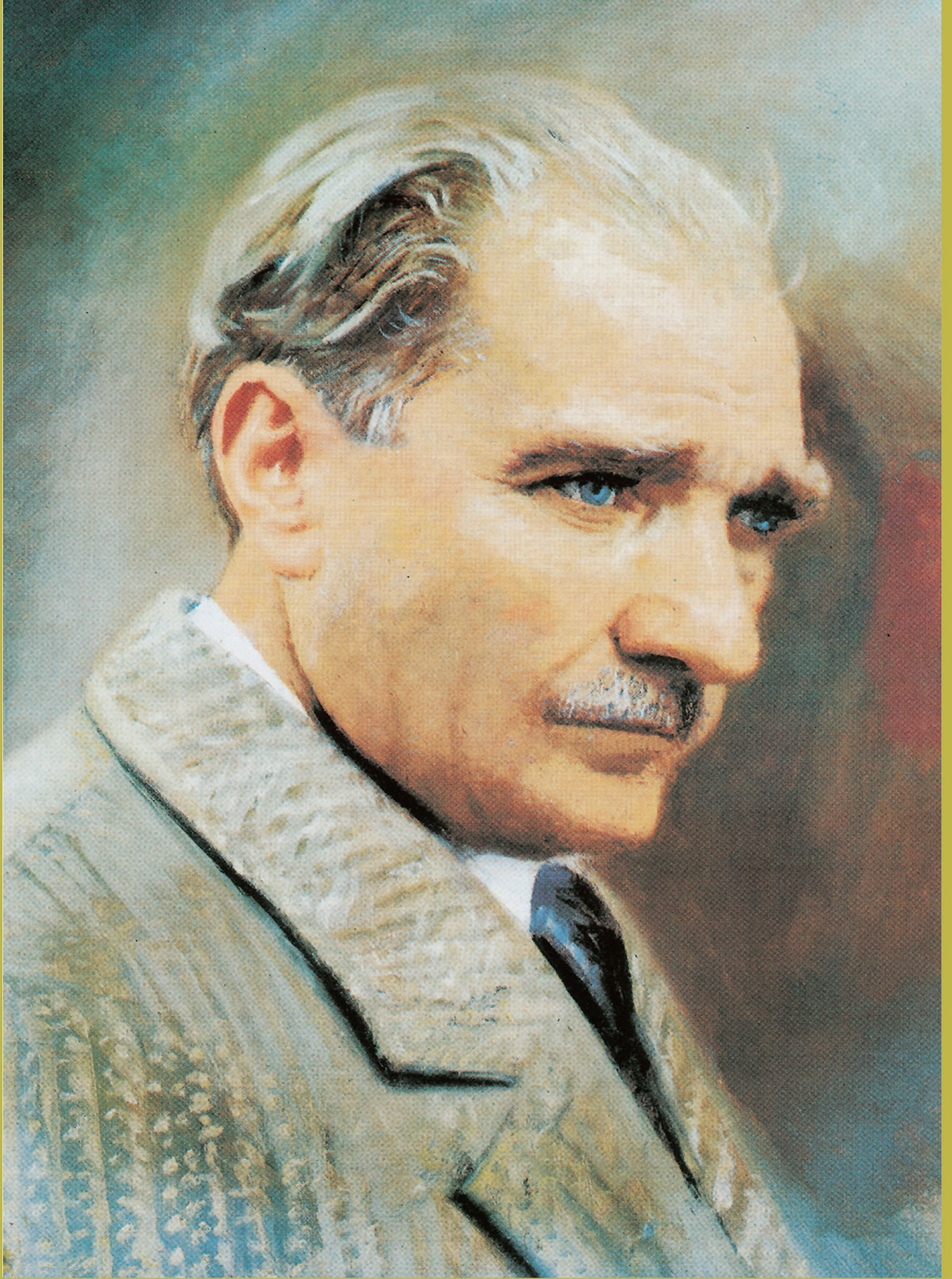
GENÇLİĞE HİTABE

Ey Türk gençliği! Birinci vazifen, Türk istiklâlini, Türk Cumhuriyetini, ilelebet muhafaza ve müdafaa etmektir.

Mevcudiyetinin ve istikbalinin yegâne temeli budur. Bu temel, senin en kıymetli hazinendir. İstikbalde dahi, seni bu hazineden mahrum etmek isteyecek dâhilî ve hâricî bedhahların olacaktır. Bir gün, istiklâl ve cumhuriyeti müdafaa mecburiyetine düşersen, vazifeye atılmak için, içinde bulunacağın vaziyetin imkân ve şeraitini düşünmeyeceksin! Bu imkân ve şerait, çok namûsait bir mahiyette tezahür edebilir. İstiklâl ve cumhuriyetine kastedecek düşmanlar, bütün dünyada emsali görülmemiş bir galibiyetin mümessili olabilirler. Cebren ve hile ile aziz vatanın bütün kaleleri zapt edilmiş, bütün tersanelerine girilmiş, bütün orduları dağıtılmış ve memleketin her köşesi bilfiil işgal edilmiş olabilir. Bütün bu şeraitten daha elîm ve daha vahim olmak üzere, memleketin dâhilinde iktidara sahip olanlar gaflet ve dalâlet ve hattâ hıyanet içinde bulunabilirler. Hattâ bu iktidar sahipleri şahsî menfaatlerini, müstevlîlerin siyasî emelleriyle tevhit edebilirler. Millet, fakr u zaruret içinde harap ve bîtap düşmüş olabilir.

Ey Türk istikbalinin evlâdı! İşte, bu ahval ve şerait içinde dahi vazifen, Türk istiklâl ve cumhuriyetini kurtarmaktır. Muhtaç olduğun kudret, damarlarındaki asil kanda mevcuttur.

Mustafa Kemal Atatürk



MUSTAFA KEMAL ATATÜRK

SU SPORLARI



Kimileri sadece yazın değil kışın da suya giriyor. Onların amacı serinlemek değil, spor yapmak!

Sporun, yaşamımız için çok çeşitli yararları var. Sağlıklı, dayanıklı, güçlü ve mutlu olmamızı sağlaması sporun en önemli yararları arasındadır. Tüm insanların sağlıklı bir yaşam için spor yapması gerekir. Su sporlarının çoğu tüm vücudun çalışmasını sağlar. Su sporları hem çok çeşitli hem de çok eğlencelidir. İşte bazıları:

Yüzme: Su sporlarının yapılabilmesi için en temel aktivitedir. Çok küçük yaşlarda başlayan yüzme hikâyemiz, suda ayaklarımızı ve ellerimizi sürekli hareket ettirmemizle başlar. Kimileri bu yüzüş şeklini “köpekleme” olarak ifade eder. Eğer yüzmeyi spor olarak yapmayı planlıyorsanız, farklı stillerde kendinizi geliştirebilirsiniz. Kurbağalama, kelebek, sırtüstü, serbest yüzme stillerinden birini ya da hepsini seçebilirsiniz. Profesyonel bir yüzücü olmak gibi bir niyetiniz yoksa düzenli olarak yüzmek ve günden güne yüzme mesafesini artırmak, spor için yeterli olacaktır.

Yüzme, vücuttaki tüm kasları çalıştıran sporlardan biri. Disiplinli bir yüzücünün kalbi ve akciğerleri de daha iyi çalışır. Tüm kasları çalışan bir vücudun sinir sistemi de bundan etkilenir. Yüzücüler sudan çıktıklarında kendilerini mutlu, rahatlamış ve başarılı hisseder. Yüzme sporunu kurallarına göre öğrenmek istiyorsanız bir eğitmeninden destek almanız gerekir. Bunun için varsa okulunuzun yüzme topluluğuna ya da bir spor kulübünün düzenlediği eğitimlere katılabilirsiniz.

Çift Paletli Yüzme: Serbest yüzme stiliyle yapılan bir spordur. Diğer bir paletli yüzme biçimi de “monopaletli” yüzmedir. Monopaletli yüzenler, yüzerken bir yunusa benzer. Çünkü iki ayaklarına tek bir palet takarlar. Bu nedenle ayakları birbirine birleşir ve ayrılmaz. Bu sporu yapanlar farklı bir şnorkel (solukluk) kullanır. İleriye doğru hızlıca yüzen bu sporcular için şnorkelin alın kısmının basınca daha dayanıklı olması gerekir. Monopaletle yüzenler; su altı, su üstü ve tüplü olmak üzere üç ayrı kategoride yüzebilir. Spor, soğuk bir gölde ya da nehirde yapılıyorsa dalış giysisi de giyilebilir. Paletli yüzmede de tüm vücut kasları kullanılır ve vücut zinde hissedilir.



Sörf: Bu sporu yapmak için yüzme bilmek önemli ama dalmayı bilmeye gerek yoktur. Çünkü bu sporu yaparken çoğunlukla su yüzeyinde, bir tahtanın üzerinde olacaksınız. Türkiye’de çok güçlü dalgaların olduğu yerler olmadığı için daha çok rüzgârdan yararlanılan sörf stilleri tercih ediliyor. İşte çeşitli sörf seçenekleri:



Rüzgâr sörfü: Bu sörf stilinde, sörf tahtasının üzerine bir yelken takılıdır. Önce tahtanın üzerine çıkıp yelkeni doğru yerlerden tutup kaldırırsınız. Tahtanın üzerinde dengede durabilerseniz, rüzgârdan yararlanıp kaymaya başlarsınız. Hızlanabilmek için rüzgârın da güçlü olması gerekir. Bu nedenle sörf sporları için rüzgârlı ve derin olmayan kıyılar tercih edilir.



Uçurtma sörfü: Uçurtma sörfünde, rüzgâr sörfünde olduğu gibi yine bir tahtanın üzerindesiniz. Ama farklı olarak yelken yerine büyük uçurtmalar kullanılır. Bu uçurtmalar o kadar büyüktür ki güçlü bir rüzgârda sizi uçurabilir. Uçurtmalar üçgen ya da bir yamaç paraşütü görüntüsündedir. Ellerinizde uçurtmayı yönlendiren ipler olur. Uçurtmaya istediğiniz komutu vererek dönebilir, havalanabilir ve inebilirsiniz. Kullanılan sörf tahtası da daha küçük ve hafiftir. Havalandığınızda tahta da ayağınıza takılı kalarak sizinle havalanır. Bu sporu yapmak için de rüzgârlı kıyılar tercih edilir.

Kıyı sörfü: Bu sörf stilinde, uçurtma sörfünde kullanılandan daha küçük bir sörf tahtası kullanılır. Sörf kumsalda başlar. Dalganın çekildiği an kumsalda koşarak suya girer ve ilk dalgayla birlikte tahtanın üzerine çıkıp kaymaya başlarsınız. Bu sporu yapabilmek için taşlık olmayan dalgalı bir kumsal seçmek gerekir.



Wakeboard: Bu sörf stilinde ayaklarınız sörf tahtasına bağlıdır ve bir tekne sizi çeker. Tekne giderken arkasında iki dalga oluşturur. Sörfçü, oluşan bu dalgaları rampa olarak kullanıp taklalar atarak akrobatik hareketler yapar. Bir de kablolu wakeboard var. Bunda, tekneye değil karadan yönetilen bir çekiciye bağlı olursunuz.

Su Kayağı: Bu sporu yaparken kayaklar ayaklarınıza takılıdır, elinizde diğer ucu hızlı bir tekneye bağlı olan halat bulunur. Tekne sizi çekerken siz de suyun üzerinde kayarsınız. Kayarken, teknenin arkasında oluşan dalgaları kullanarak wakeboard'da olduğu gibi atlayabilirsiniz. Eğer yarışmadaysanız, atlama mesafesi ne kadar uzun olursa o kadar iyi puan alırsınız.



Yelken: Bu sporun amacı hem tekneyi hem de yelkeni kontrol edebilmektir. Eğer yüzme biliyorsanız, omurganızda ve belinizde bir problem yoksa her yaşta bu sporu yapabilirsiniz. Yelken sporu iki gruba ayrılır: Yelkencilik ve yatçılık. Yelkencilik grubunda, sporu yapan kişinin yaşına ve deneyimine göre değişen çeşitler vardır. 8-16 yaş grubundaki yelkenciler “optimist” adı verilen temel yelken sınıfını tercih eder. “Pirat” sınıfı için iki, “dragon” sınıfı için üç kişi gerekir. Eğer yatçılıkla ilgileniyorsanız ekibinizin daha kalabalık olması gerekir. Türkiye’deki yarışmalar 5-15 metrelik tekneler arasında, farklı kategorilerde düzenlenir.



Serbest Dalış: Bu spor, nefes tutularak suyun içinde çeşitli işler yapabilme becerisidir. Nefesi uzun süre tutabilmek için öncelikle vücuda az oksijenle çalışmayı öğretmek gerekir. Uzun süren bu öğrenme döneminde sabırlı olmak gerekir. Uzun paletlerle, kısa mesafeli yatay dalışlar yaparak; sonra paletleri kısaltarak, paletsiz dalarak, dalış mesafesi uzatılarak kendini geliştirmek gerekir. Serbest dalışta da dalışa özel malzemeler kullanılır. Gözlüğün küçük ve tam yüze göre olması, derindeki basınca dayanıklı olması gerekir. Şnorkel (solukluk) de dalış hızını engellememesi için diğerlerine göre daha kısa borulu olmalıdır. Su altında kalma süresi, nefes tutulan süreyle kısıtlı olduğu için kullanılan hiçbir malzeme kişiyi rahatsız etmemeli, engellememelidir. Serbest dalışta da farklı stiller vardır: Dikey ve yatay dalış.

Tüplü Dalış: Su altının güzelliklerini keşfetmek için tuttuğumuz nefes yani su altında kalma süremiz az gelince bulunmuş bir dalış yöntemidir. 14 yaşından büyük olan ve tüp kullanmasına bir engel olmayan herkes bu sporu yapabilir.

Eğer bu sporla ilgili endişeleriniz varsa eğitime başlamadan önce eğitmen eşliğinde keşif dalışı yapabilirsiniz. Dalış eğitimleri birkaç aşamalıdır. Her aşamanın sonunda bir yıldız sahibi olursunuz. Tek yıldızlı dalgıçlar, üç yıldızlı dalgıç eşliğinde 18 metreye kadar dalış yapabilir. Eğitimin ikinci aşamasını bitirenler iki yıldızlı dalgıç olur. Bu dalgıçlar, en az iki yıldızlı bir dalgıçla 30 metreye dalabilir. Ama 18 yaşından küçükseniz, üç yıldızlı bir dalgıçla 24 metreye dalabilirsiniz. Üç yıldızlı dalgıç olduğunuzda artık diğer dalgıçlara liderlik edebilir, 30 metreye dalabilirsiniz. Eğitmen kontrolünde 42 metreye dalmak da mümkündür. Tüplü dalış eğitimi verilen birçok eğitim merkezi var. Özellikle sahil kentlerinde hem tatil yapıp hem dalış eğitimi alabilirsiniz. Dalmayı öğrendikten sonra su altı fotoğrafçılığı, su altı belgeselciliği, mağara araştırmacılığı ve su altında yön bulma gibi etkinliklerde bulunabilirsiniz.



Kano: Bu spor Amerikan Yerlileri'nin teknelerine benzeyen, çeşitli incelikte ve uzunlukta tekneler ve küreklerle yapılır. Kano sporu için daha çok akarsular tercih edilir. Tehlikelere karşı can yeleği giymek, kask takmak gibi önlemler alınır.



Kürek: Bu spor, kano sporuna benzer ama ekip daha kalabalıktır. Sporcular, sırtları gittikleri yöne dönük oturur. Aynı anda, ayaklarıyla kendilerini geriye iterek kürekleri çekerler. Uluslararası kürek yarışlarında 2000 metre mesafede kürek çekilir. Kulvar sayısı da 3 ila 8 arasında değişir. Yarış stiline göre kürek çeken sporcu sayısı da değişir. Bazı yarışlarda bir de dümenci vardır. Gidilen yönü dümenci ayarlar.



Rafting: Bu sporu yaparken bir şişme botun içinde, güçlü akan akarsuya karşı yol almaya çalışılır. Bu sporda -kürek sporu gibi bir ekip sporu olsa da- bir sarsıntıyla bot devrilecek olursa herkes kendi başının çaresine bakar. Raftinge başlamadan önce bot devrilince paniğe kapılmadan bota tekrar nasıl çıkılacağını, bir nehirde nasıl yüzüleceğini, küreğin nasıl kullanılacağını iyice öğrenmek gerekir. Zorluk derecesine göre çeşitli parkurlar vardır. Parkurun ne kadar zor olduğu, suyun akış şiddetine ve kayaların sayısına göre belirlenir.

Rafting, nehirlerde yapılan bir spordur. Güçlü akan nehirler tercih edildiği için kask ve can yeleği takmak gerekir. Nehir suyu soğuk olduğu için su geçirmeyen elbise giymek de iyi olabilir.

Denizlerde ve akarsularda yapılan sporlar dışında havuzda yapılan su sporları da vardır. Su altı hokeyi, su altı ragbisi, su voleybolu ve su topu, isimlerinden de anlaşıldığı gibi karada yapılan sporların suya göre düzenlenmiş türleridir. Su sporlarının hepsinde yüzme bilmek gerekir. Yüzmeyi öğrendikten sonra tek problem bu eğlenceli su sporlarından hangisine başlayacağınıza karar vermek!

Burcu Parmak, Bilim Teknik, TÜBİTAK, Eylül 2009

(5. sınıf seviyesine uygun şekilde düzenlenmiştir.)

SORULAR

1. Metne göre sporun insan yaşamı için en önemli yararları hangileridir?

Uygun olan bütün seçenekleri işaretleyiniz.

☐ Dayanıklı olmak

☐ Saygı görmek

☐ Güçlü olmak

☐ Hayal kurmak

☐ Mutlu olmak

☐ Sağlıklı olmak

2. Yüzme stillerini yazınız.

3. Metinde, yüzücülerin sudan çıktıklarında kendilerini mutlu, rahatlamış ve başarılı hissetmeleri neyin sonucudur? Yazınız.

4. “Paletli yüzme”yle ilgili aşağıdaki tabloda verilen bilgilerden doğru olanları işaretleyiniz.

PALETLİ YÜZME	
. Paletli yüzmede hızlı olmak gerektiği için farklı bir şnorkel kullanılır.	
. Çift paletli ve monopaletli olmak üzere iki çeşidi vardır.	
. Paletli yüzme ekip hâlinde yapılabilen bir spordur.	
. Serbest yüzme stiliyle yapılır.	
. Monopaletli yüzme sadece tüplü yapılır.	

5. Monopaletle yüzenlerin yunuslara benzetilmesinin nedenini yazınız.

6. “Sörf” ile ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Dört çeşit sörf stili vardır.
- B) Sörf için sadece yüzmeyi bilmek yeterlidir.
- C) Bu sporla su altı mağara araştırmacılığı da yapılabilir.
- D) Ülkemizde sadece rüzgârdan yararlanılan sörf çeşitleri yapılabilmektedir.

7. Sörf ve çeşitleriyle ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Sörf çeşitlerinin hepsinde sörf tahtası kullanılır.
- B) Wakeboard yapılırken sporcunun tahta üzerinde hareketini bir tekne sağlar.
- C) Rüzgâr ve uçurtma sörfünde tahta üzerinde başka bir aracın idaresi söz konusudur.
- D) Kıyı sörfünde hareketi sağlayan ipler sporcu tarafından rüzgâra karşı iyi idare edilmelidir.

8. “Su kayağı” ile “wakeboard”un ortak yönü nedir? Yazınız.

9. “8-16 yaş grubu” için tercih edilen yelken sporunu yazınız.

10. Serbest dalışta kullanılan gözlüğün küçük ve yüze tam oturması, derindeki basınca dayanıklı olması gerekir. Şnorkelin (solukluk) ise dalış hızını engellememesi için diğerlerine göre daha kısa borulu olması gerekir. Bunun nedenini yazınız.

11. Metinde, serbest dalışı öğrenmek isteyen birine verilen öneriler hangileridir?

Uygun olan bütün seçenekleri işaretleyiniz.

- ☐ Uzun paletlerle kısa mesafeli yatay dalışlar yapılmalı.
- ☐ Yavaş akan nehirlerin denize birleştiği yerlerde denenmeli.
- ☐ Uzunlardan sonra kısa paletlerle kısa mesafeli dalışlar yapılmalı.
- ☐ Paletli denemelerden sonra paletsiz dalışlar yapılmalı.
- ☐ Paletsiz dalışa öncelik verilmeli.
- ☐ Uzun mesafeli dalış denemeleri yapılmalı.
- ☐ En başta, vücuda az oksijenle çalışma öğretilmeli.

12. Tüplü dalışın bulunma amacı aşağıdakilerden hangisidir?
- A) Sahil kentlerinde hem tatil hem de spor yapma imkânı sağlaması
- B) Dalış eğitimi alacak kursiyerlerin su altında endişeden kurtarılması
- C) Su altındaki canlıların yaşam kalitelerini arttıracak oksijen sağlanması
- D) Dalışlardaki nefes tutma süresinin, su altı güzelliklerinin keşfi için yeterli olmaması

13. Metinde, dalış eğitimlerinin her aşamasından sonra bir yıldız alındığından söz edilmiştir.

Buna göre aşağıdaki tabloda, sözü edilen her bir aşama için uygun seçenekleri işaretleyiniz.

	3 yıldızlı dalgıçla dalabilir.	2 yıldızlı dalgıçla dalabilir.	Diğer dalgıçlara liderlik edebilir.	18 metreye kadar dalabilir.	24 metreye kadar dalabilir.	30 metreye kadar dalabilir.
Tek yıldızlı dalgıçlar						
2 yıldızlı dalgıçlar						
3 yıldızlı dalgıçlar						
18 yaşından küçük, 2 yıldızlı dalgıçlar						

14. Üç yıldızlı dalgıçların dalma mesafesinin artırılması hangi şarta bağlanmıştır? Yazınız.

15. Metne göre “kano” ve “kürek” sporunun benzer ve farklı özelliklerini aşağıdaki tabloda işaretleyerek belirtiniz.

	Benzerlik	Farklılık
Küreğin çekildiği yön ve sporcu ya da sporcuların yönü		
Ekip sporu olması		
Tekne ve kürek kullanımı		
Akarsuda da yapılabilmesi		
Can yeleği kullanımı		

16. Raftingle ilgili aşağıdaki bilgilerden hangisi yanlıştır?

- A) Kürek ve kayıkla yapılır.
- B) Ekip ile yapılan bir spordur.
- C) Güçlü akan akarsularda yapılan bir spordur.
- D) Suyun akış şiddeti nedeniyle kask ve can yeleği kullanılır.



meb.gov.tr

Ölçme, Değerlendirme
ve Sınav Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

5.SINIF

OKUMA BECERİLERİ
METİN VE SORULARI