



5. Aşağıdaki soruları cevaplayalım.

1. "Spor insanın toplum kurallarına uygun olarak yaşayabilmesini sağlar."

Cümlesindeki altı çizili ifade aşağıdaki bilgilerden hangisi ile çelişmektedir?

- A) Oturuş ve kalkışlara dikkat etmek
- B) Başkalarını rahatsız edici davranışlardan kaçınmak
- C) Kıyafetin yer ve zamanına uygun olmasına özen göstermek
- D) İnsanların fikirlerini önemsemeden yerli yersiz konuşmak

2. "Genç nesillerin yapıcı, yaratıcı ve üretici olmasında; sosyal kaynaşma ve kültürel kalkınmaya büyük etkisi vardır."

Aşağıdakilerden hangisi cümledeki altı çizili kelimeyle aynı anlamda kullanılmıştır?

- A) Kırık kemikleri sonunda kaynaştı.
- B) Ahmet, yeni arkadaşlarıyla hemen kaynaştı.
- C) Demirci, eriyen demirlerin kaynaşmasını bekledi.
- D) "Cumartesi" kelimesi, "cuma" ile "ertesi" kelimelerinin kaynaşmasıyla oluşmuştur.

3. "Spor serbest zamanları değerlendirme davranış ve becerileri kazandırır."

Bu cümlede anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Boş vakitlerde gereksiz işlerle uğraşmak
- B) Okul vakti dışındaki zamanlarda arkadaşlarla çene çalmak
- C) Eğitime dönük yayınları izlemek ve ayrıca televizyon haberlerini takip etmek.
- D) Vücudu dinlendirmek için çalışma vakti dışında bol bol uyumak.

4. "Spor bir tedavi yöntemidir."

Bu cümlede anlatılmak istenen aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Ruhsal ve bedensel olarak insanı rahatlatır.
- B) Spor yaptıktan sonra vücuttaki yorgunluk artar.
- C) Ciddi rahatsızlıklarda sporun tedavi etme yöntemi çok da etkili değildir.
- D) İlerleyen yaşlarda sporla uğraşmak beden sağlığı için gerekli değildir.

5. Metinde aşağıdakilerden hangisine değnilmemiştir?

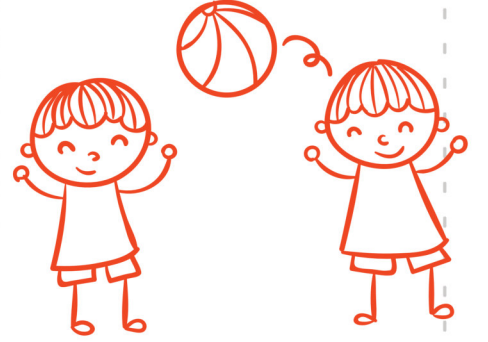
- A) Toplumsal açıdan sporun bireyler için önemine
- B) Sporun toplum kurallarına uymadaki önemine
- C) Sporun aileler üzerindeki etkiye
- D) Sporun kişiler için önemine



6. Okuyalım.

Sporun çocuklara yararı nedir?

Spor, hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden hem de iyi bir kişilik gelişimi ve ruh sağlığı bakımından yararlıdır. Çocuk spor yoluyla çevresini tanır, iletişim kurar, kendine güveni artar. Psikolojik açıdan da kendini kontrol etmeyi, bir konuya konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenebilmeyi öğrenir. Araştırmalar, spor yapan gençlerin spor yapmayanlara oranla daha iyi beslendiklerini, şiddete daha az başvurduklarını ve insan ilişkilerinde daha başarılı olduklarını göstermektedir.



Sağlıklı büyümeye etkisi var mıdır?

Çocukların sağlıklı büyüebilmesi için spor yapması gerekiyor. Büyümenin hızlı olduğu dönemlerde çocuğun bedeni çok değişkendir. Genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede ve geciktirmede spor önemli bir rol oynar. Spor yapmayan, dengesiz beslenen çocukların sağlıklı bir gelişim süreci geçirmeleri zordur.



Spora erken başlamanın avantajları nelerdir?

Araştırmalara göre, okul çağındaki çocuklara spor yapma alışkanlığı kazandırılması, onların ileriki yaşlarda da düzenli spor yapmalarına katkı sağlamaktadır. Ayrıca erken yaşta spora başlayan kişilerin, potansiyelinin en üst noktasına erişmesi mümkündür.

Çocuklar spora hangi yaşta başlatılmalıdır?

Çocuklar spora ve düzenli egzersizlere, özellikle jimnastik ve yüzme gibi sporlara, en erken 4 yaşında başlatılmalıdır. Bu yaştaki çocukların hareket etme isteğinin güçlü olması nedeniyle davranışlarında belirsizlikler bulunur ve atak davranışları zaman zaman sorunlara yol açabilir. Her yaşa göre yapılması ya da yapılmaması gereken şeyler vardır. Çocuklara sevdikleri sporu yapmalarına izin verilmelidir. Aile kendi istediği spor dalları için direktmemelidir. İlla şampiyonlar yaratmak şart değildir. Spor alışkanlığı kazandırmak da önemli bir kazanımdır. Spordan iyi verim almak için bireysel çalışmalardan önce grup çalışmaları tercih edilmelidir. Özellikle okul öncesi yaşlarda çocuğun doğal hareketlerine paralel, spora yönelik hareketlerin geliştirilmesine ve pekiştirilmesine dikkat edilmelidir. İlköğretim çağında önceden kazanılmış motor becerileri temel alınarak atletizm, oyun, jimnastik, yüzme ve kayma sporlarının temel hareket formları geliştirilmelidir. 9-11 yaş grubunda, spor dalına özgü temel teknik becerilerin kazandırılması ön plana çıkmaktadır.



Spor yapan çocukların beslenmesi farklı mı olmalıdır?

Hayır. Sağlıklı ve dengeli beslenmeleri yeterlidir.

Hangi yaşta hangi etkinlikler yapılmalıdır?

Uzmanların yaşa göre etkinlik ve spor önerileri şöyle:

Bebeklik (0-2 yaş): Serbest oyun

Erken çocukluk (3-5 yaş): Yürüme, koşma, yüzme, fırlatma, yakalama...

Çocukluk (6-9 yaş): Yüzme, koşma, jimnastik, giriş düzeyinde futbol, basketbol. Güreş gibi karmaşık beceri sporları yapmaları ise zor.

Geç çocukluk (10-12 yaş): Giriş düzeyinde futbol, basketbol, güreş ve diğer temas sporları

Spor, sağlıktan sosyal yaşama her şeyi etkiliyor.

Vücudun kontrolü ve fiziksel yeteneklerin gelişiminde, hareket kabiliyetini anlama ve değerlendirmede, aktif yaşam stili kazandırmada, entelektüel gelişime katkı sağlamada, kendine güveni geliştirmede, yaratıcılığı geliştirmede, obeziteyi önlemede, bağışıklık sistemini güçlendirmede olumlu etkisi vardır. Takım sporları, yaşamın bir benzeri. Birlikte çalışmak, üretmek, rekabet, kazanma, kaybetme ve hayatı kurallarıyla yaşama gibi beceriler kazandırıyor.



7. İşaretleyelim.

	Doğru	Yanlış
1. Çocuğun özellikle jimnastik ve yüzme gibi sporlara en erken başlama yaşı 4 civarındır.		
2. Unutulmaması gereken spordan en yüksek verimi elde edebilmek için arada sırada spor yapmak gerektiğidir.		
3. Genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede ve geciktirmede sporun önemli bir rolü yoktur.		
4. Çocuk, spor sayesinde bir konuya konsantre olabilmeyi, iradesini kullanabilmeyi, başarıya güdülenebilmeyi öğrenir.		
5. Aile, kendi istediği spor dalları için çocuğunu yönlendirmelidir.		
6. Spor yapan çocukların sağlıklı ve dengeli beslenmesi gerekmektedir.		
7. Spor, çocuklarda kendine olan özgüvenin artmasında önemli bir rol oynar.		

1. Metinde aşağıdaki konulardan hangisine değinilmemiştir?

- A) Çocukların sevdiği sporu yapmalarına
- B) Spor yapan çocukların nasıl beslendiklerine
- C) Spordan yüksek verimin nasıl elde edilebileceğine
- D) Sporun derslerdeki çalışma düzenine etkisine

2. Metinde aşağıdaki konulardan hangisine değinilmiştir?

- A) Spor yapmayanların sağlık durumuna
- B) Spora erken başlamanın avantajlarına
- C) Spor yapmaya nasıl vakit bulunması gerektiğine
- D) Sporsuz hayatın ileride nasıl sonuçlar doğuracağına

3. Aşağıdakilerden hangisi spora erken başlamanın avantajları arasında yer alır?

- A) Çocukların ileride profesyonel sporcu olabilmeleri
- B) Çocukların birden çok spor dalına yönelmeleri
- C) Çocuklara spor yapma alışkanlığı kazandırılması
- D) Çocukların sağlıklı beslenmeleri

4. Aşağıdakilerden hangisi çocukların spora başlama yaşıyla ilgili konuda yer almıştır?

- A) Çocuk spor yoluyla çevresini tanır.
- B) Spor sağlıklı büyüebilmesi için spor yapması gerekir.
- C) Spor hem bedensel sağlık ve fiziksel gelişme yönünden yararlıdır.
- D) Çocuğun özellikle jimnastik ve yüzme gibi sporlara en erken başlama yaşı 4 civarı.



8. İşaretleyelim.

Çocuklar hangi dönemde hangi sporları yapar?

	Bebeklik	Erken Çocukluk	Çocukluk	Geç Çocukluk
1. Basketbol, güreş ve diğer temas sporları				
2. Serbest oyun				
3. Yürüme, koşma, yüzme				
4. Jimnastik				



9. İşaretleyelim.

	Doğru	Yanlış
1. Araştırmalar spor yapan gençlerin spor yapmayanlara oranla daha az beslendiklerini gösterir.		
2. Spor, genç yaşlardaki fiziksel bozuklukları önlemede önemli rol oynar.		
3. Okul çağındaki çocuklara düzenli spor yapma alışkanlığı kazandırılrsa da bu ileriki yaşlarda devam etmiyor.		
4. Çocuğun düzenli spora özellikle jimnastiğe başlama yaşı 4'ten küçük olmalıdır.		
5. Sporun bağışıklık sistemini düzenlemede önemli bir etkisi vardır.		
6. Bilardonun kendine has vuruş teknikleri vardır.		