

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
DİL MERKEZİ

TÜRKÇE KUR SINAVI

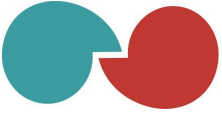
B1 DÜZEYİ

A KİTAPÇIĞI

ADI SOYADI:
PASAPORT NO:

NOT

.....



OKUMA/ BESLENME VE İŞ HAYATI

Günümüzde insanlar para kazanıp daha rahat bir hayat yaşamak için çok çalışmak zorundadır. İnsanlar iş yerinde çalışırken yoğun stres yaşarlar. Çoğu zaman işe zamanında yetişmek, daha fazla çalışmak gibi nedenlerle sağlıklarına dikkat etmezler. Ancak insanların daha kaliteli ve sağlıklı bir iş hayatı için beslenmelerine dikkat etmeleri lazım. İnsanlar beslenmelerine(1) iş hayatında daha huzurlu ve başarılı olurlar. Çalışırken sürekli yorgunluk hissediyorsanız, motivasyonunuz düşükse, işe odaklanamıyorsanız bunun en önemli nedeni beslenme alışkanlığınızdaki düzensizliktir. Düzenli bir beslenme alışkanlığı kazanmak ise zor değil. Beslenmeyle ilgili aşağıdaki beş maddeyi uygulayarak iş hayatınızdaki kişisel sorunlarınızdan kurtulabilirsiniz.

Mutlaka Kahvaltı Yapmalısınız

Güne güzel bir kahvaltı yaparak başlayın. Domates, salatalık, yumurta ve peynir gibi gıdalarla kahvaltı yapmanız güne iyi başlamanıza yardımcı olur. Aynı zamanda protein ve omega 3 size gün boyu enerji verir. Poğaç, börek, açma, simit gibi yüksek karbonhidratlı gıdalar ile kahvaltı yapmayın. Bu besinler, uyku ve yorgunluk hissine ve kilo(2) neden olur.

Sağlıklı Ara Öğünleri Unutmayın

Yoğun çalışma ortamında unutulsa da sağlıklı beslenmek için ara öğünler çok önemlidir. Özellikle öğle ve akşam yemeği arasındaki süre uzundur. Bu sebeple uzun süre hiçbir şey yemeden akşam yemeğini(3) sağlıklı besinler tüketerek metabolizmanızı çalıştırmalısınız. Ara öğünlerde taze ve kuru meyveler, fındık, fıstık, ceviz, yoğurt veya salatalık, domates yiyebilirsiniz. İçeceklerden ise süt ve ayranı tercih etmelisiniz. Kola, gazoz gibi asit ve şeker oranı yüksek içeceklerden(4).

Sağlıklı Bir Öğle Yemeği Yiyin

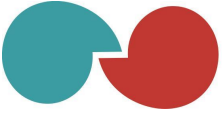
İş yerinde sağlıklı beslenmek için öğle yemeği seçimlerinize dikkat etmelisiniz. Tabağınızda mutlaka sebze yemekleri, salata, bulgur pilavı, az yağlı et veya balık gibi yiyeceklere yer vermeye çalışın. Ek olarak yoğurt, ayran ve meyve gibi besinleri yemeyi unutmayın. Doymadan yemek masasından kalkmayın ama çok fazla da yemeyin. Az(5) enerjiniz çabuk bitecektir. Çok yemek ise metabolizmanızın yavaşlamasına ve uykunuzun gelmesine neden olacaktır. Yemeği yavaş yavaş ve çok çiğneyerek yemeniz size tokluk hissi verecek ve fazla yemenizi engelleyecektir. Çünkü insan beyni tokluk hissini yirmi dakika sonra algılar.

Bol Su Tüketin

Sabah kalkar kalkmaz su için. Bu, vücudunuzun uyanmasını sağlar. Ayrıca bilim insanları günlük en az 2 litre su(6) söylüyor. Eğer su içmeyi unutuyorsanız ofisteki bilgisayarınızın yanına bir su şişesi koyabilirsiniz. Çünkü bilgisayar ekranına bakarken su şişesini de göreceksiniz. Bununla birlikte gün içerisinde ada çayı, yeşil çay, ıhlamur, papatya gibi bitki çaylarını da tüketebilirsiniz. Eğer hem daha az yiyip hem de doymak(7) yemeğe mutlaka su ile başlayın. Yemeklere su ile(8) sağlıklı beslenmek için çok önemli bir adımdır.

Hareketsiz Kalmayın

Özellikle masa başında, uzun süre oturarak çalışıyorsanız bu sizin hareketsiz yaşamınıza neden olur. Düzenli ve sağlıklı beslenmenin yanında vücudunuzun da hareket etmesi(9). Hareketsiz bir yaşam zamanla tembelliğe neden olup çeşitli sağlık problemlerine yol açar. Mutlaka hareket etmelisiniz. Sabah işe gelirken ve akşam eve giderken 10-15 dakika, iş saatinde de kısa aralar verip(10) yapmalısınız. Ofiste hemen yakınınızdaki tuvaleti kullanmaktansa uzaktaki tuvaleti kullanabilirsiniz. Çayı, kahveyi gidip kendiniz alabilirsiniz. Yine masa başında ara sıra esneme hareketleri yapabilir, masa altında bacaklarınızı oynatabilirsiniz. Bunları yaptığınız sürece kendinizi işyerinizde daha canlı ve mutlu hissedeceksiniz.



1. Metne göre doğru cevabı işaretleyiniz. (10 Puan)

- | | | |
|--------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| 1. a) dikkat ederlerse | b) dikkat etmelerine rağmen | c) dikkat ettiğinden beri |
| 2. a) almanızı | b) almanıza | c) almanızdan |
| 3. a) beklemektense | b) bekleyince | c) beklediği sürece |
| 4. a) uzak durmalıydınız | b) uzak dursanız | c) uzak durmalısınız |
| 5. a) yeseydiniz | b) yiyecekseniz | c) yerseniz |
| 6. a) tüketmenizi | b) tüketmeyi | c) tüketmenize |
| 7. a) isteseydiniz | b) istiyorsanız | c) istemelisiniz |
| 8. a) başlamakta | b) başlamaktan | c) başlamak |
| 9. a) gerekir | b) mecburdur | c) zorundadır |
| 10. a) yürümek | b) yürüyüş | c) yürüme |

2. Metinde hangi soruların cevabı vardır? İşaretleyiniz. (10 Puan)

	VAR	YOK
1. Akşam yemeğini saat kaçta yemeliyiz?	()	()
2. Öğle yemeği ile akşam yemeğinin arasında kaç saat olmalıdır?	()	()
3. Aşırı yemek yemenin vücuda etkileri nelerdir?	()	()
4. Bitki çaylarının faydaları nelerdir?	()	()
5. İş yerinde motivasyon düşüklüğünün nedeni nedir?	()	()
6. Sabah kahvaltısında ne yemeliyiz?	()	()
7. Az su içmenin zararları nelerdir?	()	()
8. İş yerinde hangi egzersizleri yapabiliriz?	()	()
9. Kilo almaya neden olan gıdalar nelerdir?	()	()
10. İş saatlerinde kaç dakika yürümeliyiz?	()	()

3. Metne göre doğru cevabı işaretleyiniz. (5 Puan)

1. Kahvaltıda **karbonhidratlı/proteinli** gıdaları tercih etmelisiniz.
2. Ara öğünlerde süt, ayran gibi **süt ürünlerini/şeker oranı yüksek içecekleri** içmeliyiz.
3. **Evde/işte** ara sıra esneme hareketleri yapabilirsiniz.
4. Beslenme alışkanlığındaki düzensizlik **motivasyonunuzu bozar/kilo almanıza neden olur.**
5. Çok yemek **metabolizmanızın harekete geçmesine/uykunuzun gelmesine** neden olur.

DİNLEME 1/ TAŞINMA TAVSİYELERİ

1. Metinde taşınma ile ilgili hangi konularda tavsiyeler bulunmaktadır? İşaretleyiniz. (10 Puan)

	Var	Yok
1. Eşyalarını paketleme	()	()
2. Eşyaları eve yerleştirme	()	()
3. Mücevher gibi değerli eşyalar	()	()
4. Alışveriş	()	()
5. Abonelikler	()	()
6. Temizlik	()	()
7. Aile	()	()
8. Nakliye şirketi	()	()
9. İş hayatı	()	()
10. Kıyafetleri düzenleme	()	()

2. Aşağıdaki boşlukları metne göre tamamlayınız. (5 Puan)

1. Fazla eşyalar, taşınma maliyetini artırır ve taşınırken daha çok para neden olur.
2. Eşyalarınızı taşınma işine başlayabilirsiniz.
3. Kutuların üstüne kutunun içindeki eşyanın adını unutmayın.
4. Plan yapmak eşyalar karar verme stresini ortadan kaldırır.
5. Evinizi kendiniz taşınma gününe yakın bir tarih seçin.

DİNLEME 2

İLGİNÇ MESLEKLER

1. Dinlediğiniz metne göre aşağıdaki cümlelere doğru ise D yanlış ise Y koyunuz. (5 Puan)

1. Evcil hayvanların yiyeceklerini test etmek için iyi bir yemek zevkinizin olması gerekiyor. ()
2. Profesyonel ısıklıkçı olabilmek için çok fazla yetenekli olmanıza gerek yok. ()
3. Mobilya deneyicileri genellikle rahatlığı sever. ()
4. Sahte eleştiri yazarlığında amaç, firmalar arasındaki rekabeti arttırmaktır. ()
5. Profesyonel uykucular uyurken, bilim adamları onların psikolojik problemlerini araştırır. ()

2. Bir kişi aşağıdaki mesleklerden hangisinde daha çok para kazanabilir? Meslekleri maaşlara göre en düşükten en yükseğe doğru sıralayınız. (5 Puan)

(En yüksek: 5 En düşük:1)

- a. Evcil hayvan yiyecekleri tadicısı ()
- b. Mobilya deneyicisi ()
- c. Profesyonel uykucu ()
- d. Sahte eleştiri yazarı ()
- e. Profesyonel ısıklıkçı ()

YAZMA

1. Türkiye'ye geldikten sonra hayatınızda neler değişti? Aşağıdaki konuları göz önünde bulundurarak bir kompozisyon yazınız. (En az 200 kelime) (25 Puan)

- * Türkiye'deki hayatınız ile ülkenizdeki hayatınız arasındaki farklar
- * Geldikten sonra pişmanlık yaşadınız mı?
- * Buradaki geleceęiniz ile ilgili hayalleriniz

