

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ
DİL MERKEZİ

TÜRKÇE KUR SINAVI

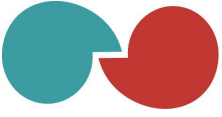
B1 DÜZEYİ

B KİTAPÇIĞI

ADI SOYADI:
PASAPORT NO:

NOT

.....



OKUMA/ BESLENME VE İŞ HAYATI

Günümüzde insanlar rahat bir hayat yaşamak ve para kazanmak 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 lazımdır. İnsanlar beslenmelerine(1) iş hayatında daha huzurlu ve başarılı olurlar. Çalışırken sürekli yorgunluk hissediyorsanız, motivasyonunuz düşüğe, işe odaklanamıyorsanız bunun en önemli nedeni beslenme alışkanlığındaki düzensizliktir. Düzenli bir beslenme alışkanlığı kazanmak ise zor değil. Beslenmeyle ilgili aşağıdaki beş maddeyi uygulayarak iş hayatınızdaki kişisel sorunlarınızdan arınabiliriz.

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).

Zengin Öğle Yemeği Tüketin

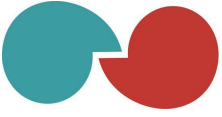
İş yerinde sağlıklı beslenmek için öğle yemeği seçimlerinize dikkat etmelisiniz. Tabağınızda mutlaka sebze yemekleri, salata, bulgur pilavı, az yağlı et veya balık gibi yiyeceklere yer vermeye çalışın. Ek olarak yoğurt, ayran ve meyve gibi besinleri yemeyi unutmayın. Doymadan yemek masasından kalkmayın 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 canlı ve mutlu hissedeceksiniz.



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

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

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

	VAR	YOK
1. Öğle yemeğinde ne yemeliyiz?	()	()
2. Az yemenin vücuda etkileri nelerdir?	()	()
3. Bitki çaylarının faydaları nelerdir?	()	()
4. İş yerinde yorgunluk hissetmemizin nedeni nedir?	()	()
5. Hareketsizlik hangi sağlık sorunlarına yol açar?	()	()
6. Kilo almaya neden olan gıdalar nelerdir?	()	()
7. İş saatlerinde kaç dakika yürümeliyiz?	()	()
8. Akşam yemeğini saat kaçta yemeliyiz?	()	()
9. İş yerinde hangi egzersizleri yapabiliriz?	()	()
10. Öğle yemeği ile akşam yemeğinin arasında kaç saat olmalıdır?	()	()

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

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

DİNLEME 1/ TAŞINMA TAVSİYELERİ

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

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

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

1. Taşınma gününe kadar neler yapmanız?
2. Eşyalarınızı ayırarak işine başlayabilirsiniz.
3. Eşya kutularının ağır dikkat edin.
4. Beyaz eşya ve mobilya gibi eşyalarınızı için yetkili servislerden randevu alın.
5. Başka bir şehre kendinize bir bavul hazırlayın.

DİNLEME 2

İLGİNÇ MESLEKLER

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

1. Gıda uzmanı Simon Allison, yemekleri test ettikten sonra ağzından çıkarıyor. ()
2. Profesyonel ıslıkçı olabilmek için reklamınızı iyi yapmanız gerekiyor. ()
3. Mobilya deneyicileri, tek bir pozisyonu bütün mobilyalar üzerinde test ediyor. ()
4. Sahte eleştiri yazarlığı etik bir meslektir. ()
5. Profesyonel uykucuları genelde araştırma projelerinde kullanırlar. ()

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. Sahte eleştiri yazarı ()
- b. Mobilya deneyicisi ()
- c. Profesyonel ıslıkçı ()
- d. Profesyonel uykucu ()
- e. Evcil hayvan maması test edici ()

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 geleceğiniz ile ilgili hayalleriniz

