

DÜZEY C1 Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.
BÖLÜM 2 Yazma ve Başkalarına Bilgi İletme Becerisi

D Ö N E M
Kasım 2016

1. ETKİNLİK

Aslı Yıldız olduğunuzu ve popüler bir dergide "**Sorun Yanıtlayalım**" adlı bir tavsiye köşesi yazdığınızı düşünün. Aşağıdaki **mektuba bir yanıt yazın** ve "Yorgun Anne"ye **tavsiyeler verin**. Size verilen fikirleri kullanarak kendi ÖZGÜN metninizi yazın. (180 sözcük)

Sevgili Aslı Yıldız,

Size son günlerde yaşadığım yorgunluk ve uyku problemleri ile ilgili yazıyorum. Ben evli ve iki çocuk annesi bir kadını. Aynı zamanda bir şirkette personel müdürü olarak çalışıyorum. İşim çok yoğun. Hafta içi sabah dokuzdan akşam beşe kadar çalışıyorum. Son günlerde sabahları yataktan kalkmak o kadar zorlaştı ki bu yüzden sürekli işe geç kalıyorum. Normalde düzenli uyuyan ve zamanında kalkan bir insanım ama son haftalarda normalde uyuduğumdan daha fazla uyumak istiyorum. Çocuklarım ve eşim benim tembellik yaptığımı düşünüyorlar ve bana bu konuda yardımcı olmuyorlar. Eşim de çalışıyor ve o zamanında kalkıp işine gidiyor. Çocuklar da kendileri hazırlanıp okula gidebiliyorlar. Bugüne kadar onların her şeyleriyle ben ilgilendim, ancak şimdi yorgunluk ve uyku problemleri yüzünden onları yalnız bırakıyorum.

Bu konuda suçluluk duyuyorum. Eskiden her hafta sonu çocuklarla değişik bir şeyler yapardık, onların eğlenmesi için pek çok etkinliğe götürürdüm. Şimdi hafta sonunun gelmesini daha fazla uyuyabilmek için istiyorum. Artık hafta sonları saat bire, ikiye kadar uyuyorum ve kalktıktan sonra canım hiçbir şey yapmak istemiyor. İşimi çok seviyorum ve işyerimde sorun yaşamıyorum.

Ancak, yeni müdürümüz biraz titiz bir adam. Her şeyin çok düzenli olmasını ve zamanında bitirilmesini istiyor. Ben de düzenliyim ama onun bu davranışı beni biraz strese sokuyor. Sizce yorgunluğumun ve sürekli uyumak istememin nedeni ne olabilir? Bu konuda ne yapmalıyım? Bana yardımcı olun lütfen.

Yorgun Anne

Sorun Yanıtlayalım!



Aslı Yıldız

Kaynak: Özgün

Yorgunluk ve uykusuzluk için öneriler:

- ✓ 3-4 saatte bir sağlıklı şeyler yiyin
- ✓ Stresten uzak durun
- ✓ Egzersiz yapın
- ✓ Alkol ve sigaradan uzak durun
- ✓ Uykunuza dikkat edin
- ✓ İş yerinizden bir süre uzak kalın
- ✓ Doktora gidip testler yaptırın



DİKKAT

- Konuyla ilgili yazıları verilen defterciğe yazınız.
- Lacivert ya da siyah tükenmez kalemle yazınız.
- Bütün konuları yazmalısınız. Her konuyu ayrı sayfaya yazınız.
- Sınav süresi: **90 dakika**.

2. ETKİNLİK

Siz, bir anne veya bir babasınız. Okul çağında olan bir çocuğunuz var ve eskiden derslerine pek çalışmazken siz aşağıdaki metni okuyup önerilenleri uyguladıktan sonra düzenli ve etkili çalıştığını görmeye başladınız. Benzer bir durumla karşı karşıya olan bir arkadaşınıza **bu yazıdan nasıl yararlandığınızı anlatan bir e-posta** yazıyorsunuz. (180 sözcük)



Παρακάτω σας προτείνουμε μερικές πρακτικές ιδέες για μελέτη στο σπίτι, που μπορούν να σας βοηθήσουν:

- (1) Χρησιμοποιήστε ένα συρτάρι γραφείου, ένα κουτί για να τοποθετήσετε τα πιο συχνά χρησιμοποιούμενα αντικείμενα, όπως τα υλικά που δίνει ο δάσκαλος, μολύβια, γόμες, ξύστρες κ.α.
- (2) Απομακρύνετε ότι δεν χρειάζεται με την παρούσα εργασία.
- (3) Χρησιμοποιήστε ένα πλάνο μελέτης για να καταγράφετε τις εργασίες.
- (4) Φτιάξτε ένα πρόγραμμα μελέτης και ακολουθήστε το, λαμβάνοντας υπόψη σας: την ηλικία του παιδιού, την ποσότητα μελέτης, τις επιπλέον δραστηριότητες, την ώρα αποδοτικότητας.
- (5) Αποφύγετε την απότομη μετάβαση από το παιχνίδι στην μελέτη, το παιδί πρέπει να εμπλακεί σε κάποια ενδιάμεση δραστηριότητα όπως: τάισμα κατοικίδιου, δουλειές σπιτιού.

(6) Βοηθήστε το παιδί σας να ξεκινήσει την μελέτη και μετά απομακρυνθείτε. Κάνετε διαλείμματα: Να έχετε ένα ρολόι για να καθορίζετε τις χρονικές περιόδους της μελέτης.

(7) Επιβραβεύστε την πρόοδο. Η παροχή περιστασιακών αμοιβών κατά την ικανοποίηση των στόχων της μελέτης, μπορεί να αποτελέσει σημαντική κινητήρια δύναμη.

(8) Μετατρέψτε το παιδί σας σε δάσκαλο, το να διδάσκει άλλους αποκαλύπτει πόσα πράγματα ξέρει.