

ΔÜZEY B1&B2 Avrupa Konseyi'nin Ortak Avrupa Çerçevesi doğrultusundadır.
BÖLÜM 1 Okuma Anlama Becerisi

D Ö N E M
Kasım 2025

1. ETKİNLİK

Boşlukları verilen uygun seçenekle tamamlayın. Seçeneklerden biri kullanılmayacaktır.



Yüzme

Yüzme, zihinsel ve fiziksel faydalarının yanında, diğer bazı kara sporlarını yapmayı kısıtlayan fiziksel(1a) olan kişilerin de kolayca(2a) bir spor. Ancak “yüzme”(3a) aklınıza hemen olimpik bir havuzda yüzen profesyonel yüzücüler gelmesin. Uygun bir çalışma programı ve bazı temel teknikleri(4a) vücut dayanıklılığınızı, kaslarınızın kuvvetini ve esnekliğini artırabilirsiniz.

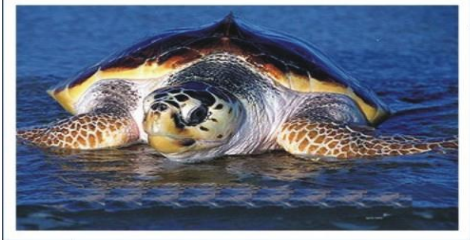
Bunlardan başka, haftada üç gün birer saatten yapılabilecek bir yüzme bize inanılmaz bir enerji verebilir. Ayrıca şişmanlarda, hamilelerde ve hareketsiz kişilerde özellikle yararlıdır. Çünkü suda(5a) egzersizler, eklemleri ve bağları daha az zorlamaktadır.

A.	yapabileceği
B.	öğrenerek
C.	sınırlamaları
D.	gittiği
E.	deyince
F.	yapılacak

www.e-guzellik.net sitesinden uyarlanmıştır.

2. ETKİNLİK

Boşlukları verilen uygun seçenekle tamamlayın. Seçeneklerden ikisi kullanılmayacaktır.



Sini Kaplumbağası

Sini kaplumbağası (Caretta caretta), denizlerde yaşar. Yumurtlamak(6a) karaya hiç çıkmaz. Sırt tarafı kırmızımsı kahverengi, alt tarafı ise beyazımsı açık sarı renklidir.

Bacakları yüzmeye(7a) şekilde kürek biçimini almıştır ve dış kenarlarında en fazla 2 tırnak bulunur. Oksijeni havadan almasına rağmen uzun süre su altında kalabilir. Yumurtalarını gece kumsallarda açtığı(8a) gömer. Bir defasında 100 yumurta bırakabilir. Yavrular 2 aylık kuluçka döneminden sonra gece(9a) yumurtadan çıkarak denize gider.

En önemli yumurtlama bölgeleri Belek, Anamur, Dalyan sahilleridir. Belek kıyıları, Caretta caretta'ların Akdeniz'deki ikinci, Türkiye'nin en büyük yumurtlama alanıdır. Kabuk boyları 1 metreye(10a) büyüyebilir.

A.	kadar
B.	vakti
C.	dışında
D.	hâlinde
E.	çukurlara
F.	zamanda
G.	yarayacak

Vikipedi sitesinden uyarlanmıştır.

DİKKAT

- Yanıtlarınızı ilgili kitapçığın 1. sayfasına yazınız.
- Her soruya bir tek yanıt veriniz.
- Sınava girenler tüm etkinlikleri yapmaya çalışmalıdır.
- Sınav süresi: **85 dakika**.

3. ETKİNLİK

Lütfen aşağıdaki tabloda verilen tümceleri boşluklarla eşleştirerek metni tamamlayın. Bir tümce kullanılmayacaktır.

Renklerin Anlamları ve İnsan Üzerindeki Etkileri

Renkler, insanın sadece ruh hâlini değil, (11a). Bu nedenle renklerle tedavi, genel tedavi uygulamasında destekleyici olarak kullanılmaktadır. Söz gelimi kalp şikâyeti olanlara, dinlendirici ve aynı zamanda (12a).

Renklerin insan üzerindeki etkileri nedeniyle gerek giysi seçiminde gerekse yaşadığımız mekânları boyarken renk seçimine dikkat etmek gerekir. Örneğin; (13a).

Elbette iş, yaş ve çevre (14a). Renklerin insan üzerindeki etkileri sağlık, psikoloji, alışveriş, zihinsel ve fiziksel performans gibi konularda kullanılmaktadır. Renkler etkilerine göre kendi aralarında (15a). Başlıca sıcak renkler kırmızı, turuncu, sarı; başlıca soğuk renkler ise yeşil, mavi olarak bilinir.

www.yorumla.net sitesinden uyarlanmıştır.

A.	B.	C.	D.	E.	F.
yatak odası pembe, yemek odası ise yeşil renk olabilir	soğuk ve sıcak olarak ayrılmaktadır	sağlığını ve enerjisini de etkiler	bu tercihleri etkilemektedir	huzur veren bir renk olan yeşil tavsiye edilir	mavi renk giymek daha uygun olacaktır

4. ETKİNLİK

Aşağıdaki metni okuduktan sonra uygun seçenekleri işaretleyin (A, B veya C).

Romantik Bir Türkiye

Türkiye romantik köşeleriyle balayı için tam bir cennet. İşte, Toroslar'da cip safarisinden Bodrum'da mavi yolculuğa balayı önerileri.



SkyLife dergisinden uyarlanmıştır.

Evliliğin ilk günlerini, çocukken dinlediğiniz masallar gibi asla unutulmayacak bir masal diyarında geçirmek istiyorsanız Mardin tam size göre. Çünkü bu eski kent, kulaktan kulağa fısıldanan bir ezgi gibi sırlarını içinde saklamayı başarmış yüzyıllardır. Yıllar gelir geçer ama Mardin'in taşlara yazılmış güzelliği hiç değişmez.

Bu dünyaya ait değilmiş gibi görünen kaya oluşumlarıyla hayal ile gerçeğin iç içe geçtiği günler yaşamak isteyenler için önerimiz ise Kapadokya. Balon uçuşu ile nefes kesici manzaralara tanık olabileceğiniz bölgede, butik otele dönüştürülmüş gerçek bir peribacasında ya da binlerce yıllık bir mağarada konaklayabilirsiniz. Farklı ve çok lezzetli yemeklerin de tadına varabilirsiniz bu yörede.

Denizin kokusu ve rengi olmadan balayı olmaz diyorsanız size mavi yolculuğu tavsiye ediyoruz. Bodrum, Marmaris, Fethiye, Göcek, Kaş ve Antalya çıkışlı olarak düzenlenen mavi yolculuk turlarıyla çam ağaçlarının gizlediği koyları keşfedebilir, çift kişilik koyların ıssızlığına sığınabilirsiniz.

Hareketli koyları, manzaralı köyleri, romantik gün batımlarıyla Çeşme, eğlencenin ve güzelliğin coğrafyası. Denizi ve kumsalıyla balayı çiftlerinizi memnun ediyor.

Klasik balayı turları size hep sıkıcı geliyor, romantizmi, kumsalda yürümek, mum ışığında yemekten farklı mı algılıyorsunuz? Öyleyse maceracı ruhunuzu harekete geçirip adrenalinizi yükseltecek olan Toros Dağları'yla tanışmalısınız.

16a. Mardin'in balayı için önerilmesinin temel nedeni aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Masallara sıkça konu olması.
- B. Tarihî dokusu ve gizemli atmosferi.
- C. Kente has ezgiler bulundurması.

17a. Kapadokya'da balayı yapmayı özel kılan başlıca özelliklerden biri aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Koyları ve tabiat parkları.
- B. Ormanları ve butik konaklama mekânları.
- C. Eşsiz doğası ve balon uçuşları.

18a. Aşağıdaki ifadelerden hangisi mavi yolculuğun özelliğidir?

- A. Yöresel lezzetleri tatma imkânı sağlaması.
- B. Gürültüden uzak, sakin ortam sunması.
- C. Tamamen karada yapılan bir gezi türü olması.

19a. Metne göre Çeşme niye tercih edilebilir?

- A. Tarihî yerleri bulunduğu için.
- B. ıssız koylar barındırdığı için.
- C. Yaz turizmine uygun olduğu için.

20a. Aşağıdakilerden hangisi klasik balayı anlayışının dışında kalan bir seçenektir?

- A. Romantik gün batımları.
- B. Mum ışığında yemekler.
- C. Serüven dolu bir tatil.



5. ETKİNLİK

Aşağıdaki paragrafları anlamlı bir şekilde sıralayın.

Anne Adayı Deniz ve Güneşten Yararlanırken Nelere Dikkat Etmelidir?

A.	İkinci 3 aylık dönemde ise su, eklem ve bağları destekleyerek bel ve sırt ağrılarının azalmasına yardımcı oluyor. Son dönemlerde ise yüzmeye devam etmekte herhangi bir sakınca yok.
B.	Bu nedenle çok fazla kişinin kullandığı havuzlar yerine denizi tercih etmekte fayda var. Gebelik öncesinde düzenli olarak yüzen kadınlar, daha önceki programlarına devam edebilirler.
C.	Yine bu dönemde sabah erken saatlerde yüzmek gebeliğe bağlı bulantı ve kusmaları azaltıyor ve günün geri kalan kısmının daha rahat geçirilmesine yardımcı oluyor.
D.	Ancak gebe kaldıktan sonra ilk kez denize girecekler biraz daha dikkatli olmak zorunda. Öncelikle, yavaş yüzmek ve dozu yavaş yavaş artırmak gerekiyor. Gebeliğinin ilk 3 ayında bulunanlar için günde 20 dakika yüzmek yeterli.
E.	Hamilelik sırasında yüzme sporu yaparken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar var. Bunların başında temizliğinden emin olunmayan sulara girmek geliyor.

www.yorumla.net sitesinden uyarlanmıştır.

21a.	22a.	23a.	24a.	25a.

6. ETKİNLİK

Boşlukları verilen uygun seçenikle tamamlayın. Seçeneklerden ikisi kullanılmayacaktır.

A.	yapmadan	B.	ovularak	C.	aldığınız	D.	sınırlaması
E.	girmek için	F.	dinlenmeden	G.	hissedeceğiniz		

**Türk Hamamı**

İstanbul'da yapılan bir gezi, sonrasında tüm bedeninizi dipdiri _____(26a) bir iki saatlik bir hamam sefası _____(27a) tamamlanmış sayılmaz.

Türk hamamı eski Roma hamamından türemiştir; ancak Roma hamamındaki gibi yıkandıktan sonra _____ (28a) bir soğuk su havuzu bulunmaz.

Hamam sefasının belli bir zaman _____(29a) yoktur. Ama rahatça yıkanabilmek için en az bir buçuk saatini ayırmalısınız.

Hamamda terleyen vücudun, yumuşak bir bez veya süngerle _____(30a) yıkanması, vücutta kan dolaşımını kolaylaştırarak insana rahatlık verir.

İstanbul, Dost Görsel Gezi Rehberleri'nden uyarlanmıştır.

7. ETKİNLİK

Bölmelere ayrılmış aşağıdaki metnin her bölümünü verilen başlıklarla eşleştirin.

Başlıklardan biri kullanılmayacaktır.

Kışa Hazırlık...

31a.	Kış hastalıkları denilince akla ilk olarak sonbahar sonrası ortaya çıkan veya sıklığı artan hastalıklar gelmektedir. Sağlık uzmanları, kışın yaygın görülen hastalıklar ve korunma yollarıyla ilgili açıklamalarda bulunur. Havaaların iyice soğuduğu kış aylarında, mikrobik hastalıkların sıkça görülmeye başladığına da dikkati çeker.
32a.	Kronik hastalığı olanların, kanser hastalarının ve genellikle hastalıklara fazla dayanıklı olmayan kişilerin, kış aylarında mutlaka genel sağlık kontrollerini yaptırmaları ve kış hastalıklarından korunmaları için gerekli önlemleri almaları gerekiyor.
33a.	Uzmanlar genellikle hava sıcaklığına uygun giysiler seçilmesini tavsiye ediyor. Özellikle kış aylarında, soğuktan korunmak ve muhtemel hastalıkları mümkün olduğunca önlemek için tek parçadan oluşan kalın giyecekler yerine ince ve üst üste giyinilecek elbiselerin tercih edilmesi, terlemeyi engellediğinden, sağlık açısından daha yararlı.
34a.	Bağışıklık, canlıları hastalıklara karşı koruyan bir savunma sistemidir. Soğuk havaaların sağlığa etkilerini en aza indirmek ve bağışıklık sistemini güçlendirmek için yağlı gıdalardan kaçınılmalı. Birçok besin, bağışıklık sistemini güçlendirmek ve desteklemek için kullanılmaktadır.
35a.	Vücutta bağışıklık yaratmak veya yerleşmiş bir hastalığa karşı koyabilmek için aşılanmak önemlidir. 60 yaş üzeri kadın ve erkeklerin, grip aşısını salgın başlamadan veya grip olmadan önce, eylül ve ekim aylarında yapmaları uygundur.

A.	Dikkatli ve Dengeli Beslenme
B.	Kış Sporunu Yapmak
C.	Mevsimin Rolü
D.	Zamanında Önlem Almak
E.	Sağlık Sorunu Olan Kişiler
F.	Doğru Kıyafet Seçimi

Star gazetesinden uyarlanmıştır.

8. ETKİNLİK

Lütfen doğru seçeneği işaretleyin.

turizmproje

Tatil anlayışında değişim “deneyim” etrafında şekilleniyor

Günümüzde her alanda olduğu gibi turizmde de insanlar klasik beklenti ve alışkanlıkların yerine kalıcı ve dönüştürücü deneyimlerin peşinde. Eğlenceli havuz aktiviteleri, açık büfeler, 24 saat devam eden aksiyonlar; yerini kaliteye ve konfora odaklanan bir beklenti setine bırakmış durumda.

Yıllarca “bacasız sanayi” tanımlamasıyla okullarda derslere konu edilen, günümüzde ise pek çok ülke için sanayiden de daha önemli hâle gelen turizm sektörü, kendi içinde önemli değişimler yaşıyor.

Turizm sektörünün duayen ismi Emrullah Akçakaya, markalı tatil köylerinin yükselişine dikkat çekerek, bir zamanlar lüks seyahatin tanımı olan bağımsız tatil köylerinin, değişen pazar ihtiyaçları, dijitalleşme, artan rekabet ve dolayısıyla daralan kâr oranı ile birlikte, cazibesini kaybetmeye başladığını belirtti.

Yatırımcılar da yeni dönemin seyahat severleri ile beklentilerini uyumlaştıran markalı resortları tercih ediyor.

Geleneksel tatil köyleri, havuzlar, açık büfe ikramlar, bol aktivite ve gösteriş ile misafirleri cezbederken, yeni nesil markalı tatil köyleri bu konsepti yeni arayışlar etrafında dönüştürmüş durumda.

Akçakaya, resortların kıyılardan, tropikal ormanlara tasarımı değiştirken çevreyle uyum, yerel malzeme kullanımı, manzara ile bütünleşen estetik gibi konseptlerin öne çıktığını ve her bir tesisin kendi özgünlüğünü çevresiyle uyumlanarak geliştirdiğine vurgu yaptı.



<https://www.turizmprojedergisi.com/haber-detay/tatil-anlayisinda-degisim-deneyim-etrafinda-sekilleniyor/4121>

36a. Günümüzde tatilcilerin tercihinde hangi unsur ön plana çıkmaktadır?

- A. Sade ve daha düşük fiyatlı seçenekler.
- B. Gösterişli eğlenceler ve sınırsız etkinlikler.
- C. Konfor ve kaliteli zaman geçirme arayışı.

37a. Metne göre geleneksel tatil köyleri neden cazibesini yitirmeye başlamıştır?

- A. Doğal güzelliklere önem vermemelerinden.
- B. Değişen beklentilere karşılık verememelerinden.
- C. Turizm sektöründe rekabete girmemelerinden.

38a. Turizm sektörü günümüzde hangi özelliğiyle dikkat çekmektedir?

- A. Sanayiden bile daha önemli bir konuma gelmesiyle.
- B. Okullarda ders konusu olmaktan tamamen çıkmasıyla.
- C. Artık yalnızca küçük bir kesime yönelik olmasıyla.

39a. Metinde Emrullah Akçakaya'ya göre turizmdeki en önemli değişim hangisidir?

- A. Bağımsız tatil köylerinin yeniden popülerleşmesi.
- B. Markalı tesislerin öne çıkarak yeni anlayışlar geliştirmesi.
- C. Eğlence ve şovların turizmin merkezine oturması.

40a. Yeni nesil tatil köylerinin tasarımlarında hangi anlayış dikkat çekmektedir?

- A. Daha fazla müşteri çekmek için düşük fiyat politikası uygulama.
- B. Doğayla uyumlu, özgün ve estetik çözümler geliştirme.
- C. Geçmişteki geleneksel mimarî tarzları tamamen koruma.

9. ve 10. ETKİNLİK

Lütfen aşağıdaki metni okuyun.



Bahar Detoksu

Sürekli yorgunluk hissediyor, çeşitli sağlık problemleri yaşıyor ve özellikle de göbekte yağ birikmesinden şikâyet ediyorsanız mevsim geçişleri detoks için uygun zamandır.

Bahar detoksuna başlamadan önce aşağıdaki noktaları aklınızda tutmakta fayda var:

- Detoks, sebze ve meyve suları ile beslenmek, hızlı kilo vermek değildir. Karaciğer, bağırsak ve böbreklerin temizlenme ve yenilenme işlevlerine yardım etmektir. Genellikle detoks yemeklerinin içecek olarak alınması gerektiğine inanılıyor. Bu, hatalı bir anlayıştır.
- Detoks yemekleri çiğneyerek tüketilmeli. Detoks boyunca hafif bir spor yapmak, biraz hareket etmek çok faydalıdır. Unutmayın, her 1,5 km yürüyüş hayatınıza 20 dakika ekler.
- Sigara, sağlığın başlıca düşmanıdır. Enerjinizi boş yere harcamak istemiyorsanız, sigara içiyorsanız hemen bırakmalısınız. Kendinize “Ben hiç sigara içmedim” telkini yapın, inanın çok etkili olur.

Bahar detoksu planlarken:

1. Mutlaka güne bir bardak limon dilimli, taze nane yapraklı, ballı ılık suyla başlayın.
2. Kış aylarında fazla ve sık sık hastalanmamak için sabah aç karna bir diş sarımsak yutabilirsiniz.
3. Günde en az 2–2,5 litre suya ilave bir litrelik bitki çayı karışımları ya da dört bardak bitki çayı içmelisiniz. Siyah çaydan vazgeçemeyen tiryakilere önerim, poşet çayı beş saniye kadar sıcak suda bekletip bu poşeti bir bardak sıcak suda yeniden demlemenizdir.
4. Detoks planınız üç ana, dört beş ara öğünden oluşmalıdır. Öğünler tabağınızda oldukça büyük gözükmeli ama düşük kalorili olmalı ve sık yenmelidir.
5. Kahvaltıda her gün ekmezsiz, değişik bir mönü tüketmelisiniz.
6. Ara öğünler detoks planının vazgeçilmezidir. Az yağlı kefir veya ayran gibi içecekler ara öğünlerin olmazsa olmazıdır.
7. Ana öğünler çiğne yakın yemeklerden oluşmalıdır. Bahar detokslarında bamya, biberiye, pırasa, lahana, domates, maydanoz, pancar gibi sebzeleri ana öğünlerinizde tüketmek çok önemlidir.
8. Yemeklerinizi iki yemek kaşığı zeytinyağı ile pişirin. Haşlanmış sebze veya salatalarınıza ise zeytinyağından başka yağlar da kullanabilirsiniz. Örneğin susam yağı, keten tohumu yağı gibi yağlar da çok faydalıdır; yeter ki ısıtılmasın ve olduğu gibi, yani oda sıcaklığında kullanılsın.
9. Baharatlara çok büyük ağırlık verin. Yemeklere, salata ve yoğurtlara aklınıza gelen, saksınızda yetişen veya pazardan alabileceğiniz tüm bitki ve baharatları eklemeyi unutmayın. Özellikle sarımsak, maydanoz, dereotu, nane, karabiber vb. bitki ve baharatlar detoksunuz için doğru seçimlerdir.



9. Şimdi soru 41 - 44'e uygun cevabı işaretleyin.






41a. Sizce bu yazı nereden alınmış olabilir? A. Mide-bağırsak uzmanlarına yönelik bir tıp dergisinden. B. Yemek tarifleri kitabından. C. Beslenme merkezi broşüründen.	43a. Detoks yapmanın esas amacı, vücudu... A. ... arındırmak ve yenilemek. B. ... ideal kilosuna kavuşturmak. C. ... akciğer hastalıklarına karşı korumak.
42a. Okuduğunuz metnin ana fikri sizce aşağıdakilerden hangisidir? A. Zayıflama yöntemleri. B. Sağlıklı yaşam önerileri. C. Bahar temizliği tavsiyeleri.	44a. Detoks yaparken... A. ... tüm besinler sıvı olarak tüketilmemelidir. B. ... yiyecekler az pişmiş yenmemelidir. C. ... fiziksel aktiviteden kaçınılmalıdır.

10. Şimdi yazıyı tekrar okuyun ve soru 45 - 50'ye uygun cevabı işaretleyin.

45a. Yazıya göre detoks sırasında dikkatli beslenmenin yanı sıra... A. ... bol bol siyah çay ve kahve içilmeli. B. ... hareket etmeye önem verilmeli. C. ... sigarayı azaltmaya çalışılmalı.	48a. Detoks sırasında baharat... A. ... kullanımı en aza indirgenmelidir. B. ... kullanımına özen gösterilmelidir. C. ... kullanımından vazgeçilmelidir.
46a. Detoksta aşağıdakilerden hangisi <u>geçerli değildir</u>? A. Yağ ve baharat hiç kullanılmamalı. B. Ara öğünlere de dikkat edilmeli. C. Kahvaltıda ekmeğe yer verilmemeli.	49a. Detoks yapılırken öğünler... A. ... seyrek olmalıdır. B. ... belli aralıklı olmalıdır. C. ... olabildiğince kısıtlanmalıdır.
47a. Mevsim değişiminde detoks yapmak... A. ... vücudu yenilemek için uygun olabilir. B. ... fazla yorgunluğa yol açabilir. C. ... hızlı kilo kaybına katkıda bulunabilir.	50a. Aşağıdaki sıfatlardan hangisi detoks kürüne <u>uygun değildir</u>? A. Arındırıcı. B. Yenileyici. C. Besleyici.






11. ETKİNLİK

Aşağıdaki örnekte görüldüğü gibi tanımlara denk düşen sözcükler bulun. Sözcüklerin ilk harfleri verilmiştir.

Örnek: Genellikle hafif bir kapak içerisinde, yazı yazmak için bir araya tutturulmuş kâğıt yaprakları.		<u>DEFTER</u>	
1b.	Ucuna süs eşyaları konularak, genellikle bayanların, boyunlarına taktıkları takı.	K _ _ _ _ _	
2b.	Belirli bir süre çalıştıktan sonra kanunlar gereği işi ile ilgisi kesilerek kendisine aylık bağlanmış olan kimse.	E _ _ _ _ _	
3b.	Bir yere çıkmaya veya bir yerden inmeye yarayan basamaklar dizisi.	M _ _ _ _ _	
4b.	Görme bozukluğu olanların daha iyi görmesine veya gözleri korumaya yarayan, bir çerçeveye yerleştirilmiş çift camdan oluşan araç.	G _ _ _ _ _	
5b.	Kilidi açıp kapamak için kullanılan araç, açar, açkı.	A _ _ _ _ _	

12. ETKİNLİK

Örnekte gösterildiği gibi solda verilen sözcüklerden uygun türetme eki ile yeni sözcükler türetin ve uygun şekilde boşluklara yerleştirin.

ALİŞMAK		Örnek: Eda genellikle moda uymayan bir kızdır, çok <u>alışılmış</u> giysiler giyer.	
6b.	DEĞİŞMEK	Yeni bir projeye göre yönetim kurulunda birçok _____ olacakmış.	
7b.	BAĞLAMAK	Genelde sakın, dürüst ve ailesine _____ bir adamdı.	
8b.	AÇMAK	Fabrikanın _____ başbakan da gelmişti.	
9b.	OYNAMAK	Çocuk, elinde tahtadan yapılmış bir _____ ile zamanını sessizce geçiriyordu.	
10b.	SÖYLEŞMEK	Bugünkü _____ konusu, dengeli beslenmenin önemi.	

ΣΑΣ ΥΠΕΝΘΥΜΙΖΟΥΜΕ ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΕΤΑΦΕΡΕΤΕ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΕΝΤΥΠΟ 1
ΤΕΛΟΣ ΜΗΝΥΜΑΤΟΣ