**CÜMLENİN ÖGELERİ ETKİNLİKLERİ 16 edebiyatsultani.com**

**1.ETKİNLİK  
Aşağıdaki cümlelerde bulunan öznelerin altını çiziniz.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Kaloriyi kafaya takmamamız gerekiyor. |
| **2** | Kan şekerini hızlı yükselten karbonhidratlarda boş kalori vardır. |
| **3** | Taze bakla bahar mevsiminin en güzel sebzelerinden. |
| **4** | Böğürtlen, yaban mersini, ahududu gibi orman meyveleri, kayısı ve şefali şimdi olgunlaşıyor. |
| **5** | Şimdilerde zeytinler de hasat edilmeye başlandı. |
| **6** | Öğünler arasında bol limonlu su, limonlu şekersiz çay ve ayran içilebilir. |
| **7** | Akşam saat 20.00’den sonra hiçbir şey yenmemelidir. |
| **8** | Doğal ve bozulmamış olan Omega3 yağlarının gıdalarla alımı artırılmalı. |
| **9** | Bütün işlenmiş ve hazır yiyeceklerde bulunan, bozulmuş Omega-6 ve trans yağların tüketilmeleri bilinçli bir şekilde azaltılmalıdır. |
| **10** | Sağlıklı yağlar; hayvansal katı yağlar, doğal tereyağı, soğuk sıkım sızma zeytinyağı, Omega-3, fındık ve keten tohumu yağlarıdır. |
| **11** | Sağlıklı kilo vermek ve de sağlıklı kilomuzda kalarak; dinç, hayat dolu ve enerjik yaşamak istiyorsak, düşük glisemik indeksli karbonhidratları, bozulmamış yağları ve sağlıklı proteinleri tüketmek gerekir. |
| **12** | Vücut yağlanmasını önlemek ve bozulmuş kan yağlarını normalleştirmek amacı ile mutlaka doğal tereyağı ve sağlıklı sıvı yağlar tüketilmelidir. |
| **13** | Aç kalınarak, sahura kalkmadan oruç tutmak son derece sakıncalıdır. |
| **14** | İftarda bir avuç içi kadar sıcak pide ile doğal köy tereyağı sağlıklı bir şekilde yenebilir. |
| **15** | Aşırı miktarda pide yemek, karaciğer ve pankreasta yağlanmayı artırır. |
| **16** | İftar sofrasında salata tabağı mutlaka olmalıdır. |
| **17** | Karaciğer ve pankreas yağlanmasını başlattığı, artırdığı için ve hazımsızlığa neden olduğu için akşam geç saatlerde tatlı yemek doğru değildir. |
| **18** | Hazır çorbalar kesinlikle tüketilmemelidir! |
| **19** | Yemekler çok yüksek ısıda pişirilmeyecek, ayrıca terbiye yapılarak hazırlanmayacak! |
| **20** | Pişirme esnasında alüminyum folyo, yanmaz pişirme poşeti ya da yağlı kâğıt gibi ürünler asla kullanılmayacak! |
| **21** | Yemeklerde blender (karıştırıcı) veya mikser kullanılmamalıdır. |
| **22** | Yemeklerde soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya saf tereyağı kullanılmalıdır. |
| **23** | Trans yağlar, insülin direncini başlatan en tehlikeli kimyasal maddelerdir. |
| **24** | İnsan vücudu doğal olmayan bu yağları tüketmeye programlanmamıştır. |
| **25** | Yemeklerde salça kullanılacaksa, güneşte bekletilmiş ev yapımı domates veya biber salçası kullanılabilir. |
| **26** | Yemeklerimizde tuz miktarı azaltılmalıdır. |
| **27** | Teneke kutulardaki ve poşetlerdeki konserve balıklar, ambalajlarındaki kanserojen maddelerden dolayı riskli hale dönüyor. |
| **28** | Bu yüzden fabrikasyon konserve balıklar tercih edilmemeli! |
| **29** | Salatalara zeytin, peynir, yoğurt, susam veya keten tohumu, her türlü taze maydanoz, taze veya kuru nane, kekik, fesleğen gibi otlar eklenebilir. |
| **30** | Tatlılara, çaylara ve kahveye hiçbir şekilde tatlandırıcı eklenmeyecek. |

**2.ETKİNLİK edebiyatsultani.com   
Aşağıdaki cümlelerde bulunan öznelerin altını çiziniz.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Alerjinin altında yatan en önemli neden, bağışıklık sisteminin zayıf olmasıdır. |
| **2** | Kilo vermenin; karaciğer, pankreas ve iç organ yağlanmasıyla mücadele etmenin önünde bu gibi alerjiler engel oluşturabiliyor. |
| **3** | Böbrek rahatsızlığı olmayan kişilerin sağlıklı protein tüketmekten korkmaları doğru değildir. |
| **4** | Migren şikâyetlerinin en büyük sebepleri kansızlık ve tansiyon yüksekliğidir. |
| **5** | Bunlar düzeltilirse baş ağrısı geçer ve tekrar olmaz. |
| **6** | Aşırı olarak bünyeye girmesi ve uzun süre bünyede yüksek kalması, C vitamininin etkisini ortadan kaldırıyor. |
| **7** | Beyaz kan hücreleri mikrop ve virüsleri içine alarak, onları öldürür ve kan dolaşımından bu mikropları temizler. |
| **8** | Kan şekeri 120 civarında olduğunda, akyuvarların mikropları öldürme gücü %75 azalıyor. |
| **9** | Bütün meyve lifli olduğu için hazmı uzun sürer, tokluk hissi oluşturur. |
| **10** | D vitamini en kuvvetli antioksidandır, eksikliği ise birçok kış hastalığının sebebidir. |
| **11** | Geleneksel usulde hazırlanmış sirke, mide hazmını ve midenin boşalmasını yavaşlatır |
| **12** | Öğle yemeği sonrası işe başlamadan önce 15-20 dakika yürümek, siz çalışırken yağlarınızın yıkılmasını, göbeğinizin erimesini veya selülitlerinizin yok olmasını kolaylaştırır. |
| **13** | Acıkma durumu olanlar bir elma ve bir avuç tuzsuz yerfıstığı ile taze limon eklenmiş su ya da şekersiz çay tüketebilir. |
| **14** | Öğünler arasında bol limonlu su, limonlu şekersiz çay ve ayran içilebilir. |
| **15** | Yemeklerde ve salatalarda ısıl işlem görmemiş soğuk sıkım zeytinyağı kullanılabilir. |
| **16** | Mısırözü ve ayçiçeği yağları yemek pişirme ve kızartmalarda kesinlikle kullanılmayacak! |
| **17** | Beyin hücrelerindeki Omega-3 eksikliğinin, stresin en büyük nedeni olduğu da bilimsel olarak biliniyor artık. |
| **18** | Topraktan uzak olmamız, apartman dairelerine kapanıp kalmamız, gün ışığından uzak kalmamız, arabaların esiri olmamız stres altında yaşamamızın sebeplerindendir. |
| **19** | Böyle bir yaşam biçiminde vücutta adrenalin hormonu salgılanır ve tansiyon yükselir, damarlar büzüşür. |
| **20** | Depresyonun en büyük sebepleri düzensiz yaşama ve Omega 3 eksikliğidir. |
| **21** | Antidepresan ilaçlar, vücut yağlarını artırıp kilo almaya neden oluyor. |
| **22** | Normalde faydaları olan kakao yağı, çikolata olana kadar birçok ısıl işlemden geçiyor ve tehlikeli hale (trans yağa) dönüşüyor. |
| **23** | Mutsuz olan ve stres sorunu yaşayanlar, her gün sevdikleri bir müzik dinlesinler, kitap okusunlar, arkadaşlarıyla yürüyüşe çıksınlar ya da top oynasınlar. |
| **24** | Hareket etmek, uzun uzun yol yürümek insülin direncinin daha çabuk kırılmasını sağlıyor. |
| **25** | Kırık çıkık olmadıkça, kronik olan ağrıların en iyi ve güçlü tedavisi harekettir. |
| **26** | İngiltere’de uzun süre yatakta kalan hastaların altına hakiki koyun postu serilir. |
| **27** | Yaş ilerledikçe hareket artarken yeme miktarımız da azalmalı; vücudumuzun enerji ihtiyacı azalıyor zaten. |
| **28** | İleri yaşlarda kuvvetli bir kahvaltı her şeye yetiyor. |
| **29** | Kabız olanlar sabah ve akşam bir kaşık zeytinyağı içebilirler. |
| **30** | Bağışıklık sistemleri zayıftır,streslidirler, hareket etmiyorlardır,sağlıklı beslenmiyorlardır. |
| **31** | Şişman, tansiyonu yüksek, kalp veya şeker hastalığı olan insanlarda kanın pıhtılaşması artar. |
| **32** | Varis ve kılcal damar sorunu, bacaklarda yağlanma artınca ortaya çıkıyor. |
| **33** | Kilo vermek bunun en kolay çözümüdür. |

**CÜMLENİN ÖGELERİ ETKİNLİKLERİ 16 edebiyatsultani.com**

**1.ETKİNLİK  
Aşağıdaki cümlelerde bulunan öznelerin altını çiziniz.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Kaloriyi kafaya takmamamız gerekiyor. |
| **2** | Kan şekerini hızlı yükselten karbonhidratlarda boş kalori vardır. |
| **3** | Taze bakla bahar mevsiminin en güzel sebzelerinden. |
| **4** | Böğürtlen, yaban mersini, ahududu gibi orman meyveleri, kayısı ve şefali şimdi olgunlaşıyor. |
| **5** | Şimdilerde zeytinler de hasat edilmeye başlandı. |
| **6** | Öğünler arasında bol limonlu su, limonlu şekersiz çay ve ayran içilebilir. |
| **7** | Akşam saat 20.00’den sonra hiçbir şey yenmemelidir. |
| **8** | Doğal ve bozulmamış olan Omega3 yağlarının gıdalarla alımı artırılmalı. |
| **9** | Bütün işlenmiş ve hazır yiyeceklerde bulunan, bozulmuş Omega-6 ve trans yağların tüketilmeleri bilinçli bir şekilde azaltılmalıdır. |
| **10** | Sağlıklı yağlar; hayvansal katı yağlar, doğal tereyağı, soğuk sıkım sızma zeytinyağı, Omega-3, fındık ve keten tohumu yağlarıdır. |
| **11** | Sağlıklı kilo vermek ve de sağlıklı kilomuzda kalarak; dinç, hayat dolu ve enerjik yaşamak istiyorsak, düşük glisemik indeksli karbonhidratları, bozulmamış yağları ve sağlıklı proteinleri tüketmek gerekir. |
| **12** | Vücut yağlanmasını önlemek ve bozulmuş kan yağlarını normalleştirmek amacı ile mutlaka doğal tereyağı ve sağlıklı sıvı yağlar tüketilmelidir. |
| **13** | Aç kalınarak, sahura kalkmadan oruç tutmak son derece sakıncalıdır. |
| **14** | İftarda bir avuç içi kadar sıcak pide ile doğal köy tereyağı sağlıklı bir şekilde yenebilir. |
| **15** | Aşırı miktarda pide yemek, karaciğer ve pankreasta yağlanmayı artırır. |
| **16** | İftar sofrasında salata tabağı mutlaka olmalıdır. |
| **17** | Karaciğer ve pankreas yağlanmasını başlattığı, artırdığı için ve hazımsızlığa neden olduğu için akşam geç saatlerde tatlı yemek doğru değildir. |
| **18** | Hazır çorbalar kesinlikle tüketilmemelidir! |
| **19** | Yemekler çok yüksek ısıda pişirilmeyecek, ayrıca terbiye yapılarak hazırlanmayacak! |
| **20** | Pişirme esnasında alüminyum folyo, yanmaz pişirme poşeti ya da yağlı kâğıt gibi ürünler asla kullanılmayacak! |
| **21** | Yemeklerde blender (karıştırıcı) veya mikser kullanılmamalıdır. |
| **22** | Yemeklerde soğuk sıkım sızma zeytinyağı veya saf tereyağı kullanılmalıdır. |
| **23** | Trans yağlar, insülin direncini başlatan en tehlikeli kimyasal maddelerdir. |
| **24** | İnsan vücudu doğal olmayan bu yağları tüketmeye programlanmamıştır. |
| **25** | Yemeklerde salça kullanılacaksa, güneşte bekletilmiş ev yapımı domates veya biber salçası kullanılabilir. |
| **26** | Yemeklerimizde tuz miktarı azaltılmalıdır. |
| **27** | Teneke kutulardaki ve poşetlerdeki konserve balıklar, ambalajlarındaki kanserojen maddelerden dolayı riskli hale dönüyor. |
| **28** | Bu yüzden fabrikasyon konserve balıklar tercih edilmemeli! |
| **29** | Salatalara zeytin, peynir, yoğurt, susam veya keten tohumu, her türlü taze maydanoz, taze veya kuru nane, kekik, fesleğen gibi otlar eklenebilir. |
| **30** | Tatlılara, çaylara ve kahveye hiçbir şekilde tatlandırıcı eklenmeyecek. |

**2.ETKİNLİK edebiyatsultani.com   
Aşağıdaki cümlelerde bulunan öznelerin altını çiziniz.**

|  |  |
| --- | --- |
| **1** | Alerjinin altında yatan en önemli neden, bağışıklık sisteminin zayıf olmasıdır. |
| **2** | Kilo vermenin; karaciğer, pankreas ve iç organ yağlanmasıyla mücadele etmenin önünde bu gibi alerjiler engel oluşturabiliyor. |
| **3** | Böbrek rahatsızlığı olmayan kişilerin sağlıklı protein tüketmekten korkmaları doğru değildir. |
| **4** | Migren şikâyetlerinin en büyük sebepleri kansızlık ve tansiyon yüksekliğidir. |
| **5** | Bunlar düzeltilirse baş ağrısı geçer ve tekrar olmaz. |
| **6** | Aşırı olarak bünyeye girmesi ve uzun süre bünyede yüksek kalması, C vitamininin etkisini ortadan kaldırıyor. |
| **7** | Beyaz kan hücreleri mikrop ve virüsleri içine alarak, onları öldürür ve kan dolaşımından bu mikropları temizler. |
| **8** | Kan şekeri 120 civarında olduğunda, akyuvarların mikropları öldürme gücü %75 azalıyor. |
| **9** | Bütün meyve lifli olduğu için hazmı uzun sürer, tokluk hissi oluşturur. |
| **10** | D vitamini en kuvvetli antioksidandır, eksikliği ise birçok kış hastalığının sebebidir. |
| **11** | Geleneksel usulde hazırlanmış sirke, mide hazmını ve midenin boşalmasını yavaşlatır |
| **12** | Öğle yemeği sonrası işe başlamadan önce 15-20 dakika yürümek, siz çalışırken yağlarınızın yıkılmasını, göbeğinizin erimesini veya selülitlerinizin yok olmasını kolaylaştırır. |
| **13** | Acıkma durumu olanlar bir elma ve bir avuç tuzsuz yerfıstığı ile taze limon eklenmiş su ya da şekersiz çay tüketebilir. |
| **14** | Öğünler arasında bol limonlu su, limonlu şekersiz çay ve ayran içilebilir. |
| **15** | Yemeklerde ve salatalarda ısıl işlem görmemiş soğuk sıkım zeytinyağı kullanılabilir. |
| **16** | Mısırözü ve ayçiçeği yağları yemek pişirme ve kızartmalarda kesinlikle kullanılmayacak! |
| **17** | Beyin hücrelerindeki Omega-3 eksikliğinin, stresin en büyük nedeni olduğu da bilimsel olarak biliniyor artık. |
| **18** | Topraktan uzak olmamız, apartman dairelerine kapanıp kalmamız, gün ışığından uzak kalmamız, arabaların esiri olmamız stres altında yaşamamızın sebeplerindendir. |
| **19** | Böyle bir yaşam biçiminde vücutta adrenalin hormonu salgılanır ve tansiyon yükselir, damarlar büzüşür. |
| **20** | Depresyonun en büyük sebepleri düzensiz yaşama ve Omega 3 eksikliğidir. |
| **21** | Antidepresan ilaçlar, vücut yağlarını artırıp kilo almaya eden oluyor. |
| **22** | Normalde faydaları olan kakao yağı, çikolata olana kadar birçok ısıl işlemden geçiyor ve tehlikeli hale (trans yağa) dönüşüyor. |
| **23** | Mutsuz olan ve stres sorunu yaşayanlar, her gün sevdikleri bir müzik dinlesinler, kitap okusunlar, arkadaşlarıyla yürüyüşe çıksınlar ya da top oynasınlar. |
| **24** | Hareket etmek, uzun uzun yol yürümek insülin direncinin daha çabuk kırılmasını sağlıyor. |
| **25** | Kırık çıkık olmadıkça, kronik olan ağrıların en iyi ve güçlü tedavisi harekettir. |
| **26** | İngiltere’de uzun süre yatakta kalan hastaların altına hakiki koyun postu serilir. |
| **27** | Yaş ilerledikçe hareket artarken yeme miktarımız da azalmalı; vücudumuzun enerji ihtiyacı azalıyor zaten. |
| **28** | İleri yaşlarda kuvvetli bir kahvaltı her şeye yetiyor. |
| **29** | Kabız olanlar sabah ve akşam bir kaşık zeytinyağı içebilirler. |
| **30** | Bağışıklık sistemleri zayıftır,streslidirler, hareket etmiyorlardır,sağlıklı beslenmiyorlardır. |
| **31** | Şişman, tansiyonu yüksek, kalp veya şeker hastalığı olan insanlarda kanın pıhtılaşması artar. |
| **32** | Varis ve kılcal damar sorunu, bacaklarda yağlanma artınca ortaya çıkıyor. |
| **33** | Kilo vermek bunun en kolay çözümüdür. |