**YAPIM EKLERİ ETKİNLİKLERİ 1 edebiyatsultani.com**

**1.ETKİNLİK
Aşağıdaki cümlelerde altı çizili sözcüklerin aldığı yapım eklerinin çeşidi hangisi ise karşısına √ işareti koyunuz.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CÜMLELER** | **İsimden İsim Yapım Eki** | **İsimden Fiil Yapım Eki** | **Fiilden Fiil Yapım Eki** | **Fiilden İsim Yapım Eki** |
| 1 | Türk halkındaki en büyük problem hareketsizlik! |  |  |  |  |
| 2 | Türk halkı maalesef çok fazla ekmek, tatlı ve unlu gıdalar tüketiyor. |  |  |  |  |
| 3 | Çinliler her sabah bir saat jimnastik yapmadan işlerine gitmiyorlar, işe giderken de bisiklet kullanıyorlar. |  |  |  |  |
| 4 | Önemli olan, yiyeceklerimizi kendi mutfağımızda, yerel pazarlarımızda kolaylıkla erişilebilen ürünlerimizle hazırlayabilmemizdir. |  |  |  |  |
| 5 | Yıllarca vücutta birikmiş yağlar, kızgın tavadaymış gibi erimez. |  |  |  |  |
| 6 | Katkı maddesi içeren ve işlenmiş hiçbir şey yenmeyecek. |  |  |  |  |
| 7 | Kilo almakla, pankreas ve karaciğer yağlanması ile birlikte hiç tükenmeyen birçok sağlık problemi de başlamış oluyor. |  |  |  |  |
| 8 | Ara öğün yiyerek diyet yapmakta olan kişilerin, başlarda kilo verirken daha sonra verdikleri kiloları koruyamamalarının ya da kilo vermek yerine yavaş yavaş kilo almalarının nedeni, sık sık ara öğün yemeleri sonucu kanlarında insülin hormonunun giderek yükselmesidir. |  |  |  |  |
| 9 | Normal ve sağlıklı şartlarda, herhangi bir gıda yemeden ve acıkmadan 4-5 saat geçirebilmemiz; bu hormonların düzenli, yeterli ve etkili bir şekilde uyum içinde çalışmaları sonucu mümkün olmaktadır. |  |  |  |  |
| 10 | İnsülin hormonu, kanımızda hep yüksek düzeylerde kaldığı süre boyunca da yağlar devamlı olarak depolara gönderilecek ve bununla birlikte kilomuz da artacaktır. |  |  |  |  |
| 11 | Leptin hormonunun; tokluk hissini verme, açlığımızı bastırma, yediklerimizin yeterli olup olmadığını beynimize iletme gibi çok önemli görevleri vardır. |  |  |  |  |
| 12 | Sık sık ve az az yemek, sizi değil hastalıkları besler! |  |  |  |  |
| 13 | İnsülin ve leptin direnci olan kişiler sık sık acıkır ve devamlı olarak acıkma ya da doyamama korkusu içinde yaşarlar. |  |  |  |  |
| 14 | Acıkınca da hemen buldukları her türlü tatlı, çikolata, şeker ve şekerli içeceklere saldırırlar. |  |  |  |  |
| 15 | Gerek diyabet (şeker) hastalarında gerekse diyabet hastası olmayan sağlıklı kişilerde kan şekerinin uzun süre yüksek seyretmesi, kan dolaşımında kanser riskini artıran zararlı başka bir faktörün, yani serbest oksijen radikallerinin fazla miktarda oluşmasına da neden olmaktadır. |  |  |  |  |
| 16 | Sıkıntılı hayat yaşayan, mutsuz, saldırgan ve huysuz kişilerin de bağışıklık sistemlerinde zayıflık meydana gelmektedir. |  |  |  |  |

**edebiyatsultani.com**

**2.ETKİNLİK edebiyatsultani.com
Aşağıdaki cümlelerde altı çizili sözcüklerin aldığı yapım eklerinin çeşidi hangisi ise karşısına √ işareti koyunuz.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CÜMLELER** | **İsimden İsim Yapım Eki** | **İsimden Fiil Yapım Eki** | **Fiilden Fiil Yapım Eki** | **Fiilden İsim Yapım Eki** |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 | Düşük kan şekeri hedefine ulaşmak, gelişmiş olan karaciğer ve pankreas yağlanmasının önüne geçmek ve insülin ve leptin direncini kırmak amacıyla her gün en az 50-60 dakika yürüyüş yapılmasının son derece önemli ve şart olduğunu da hatırlatmak istiyorum. |  |  |  |  |
| 2 | Fizik aktivite azlığı yani tembellik, hareketsizlik ve uyuşukluk, insülin ve leptin direncinin başlamasında en önemli ilk faktörlerdir. |  |  |  |  |
| 3 | Eğer bir hasta kahvaltıdan ya da herhangi bir yemekten 2 saat sonra açlık hissedip, eli ayağı titriyorsa, klinik olarak o hastada zaten insülin direnci oluşmuş ve yerleşmiş demektir. |  |  |  |  |
| 4 | Önemli olan yemeklerimizi mutfağımızda ve pazarlarımızda kolaylıkla temin edilebilen mevsimsel yerel ürünlerimizle hazırlayabilmemizdir. |  |  |  |  |
| 5 | Yapılan bilimsel araştırmalar, insülin ve leptin direncinin ilk etapta hareketsizliğe bağlı olarak bacak adalelerinde başladığını göstermiştir. |  |  |  |  |
| 6 | Yakıta en fazla ihtiyacı olan ve bu yakıtı en yoğun düzeyde kullanan dokular, bacak ve kalça adaleleridir. |  |  |  |  |
| 7 | Hipokrat: “Uzun yol yürüyen uzun yaşar.” demiş ve ada halkını eşeğe çok bindikleri için sağlıklarını kaybedecekleri konusunda uyarmıştır. |  |  |  |  |
| 8 | Yüksek glisemik indeksli yiyecekleri, içecekleri ve işlenmiş bütün gıdaları (Glisemik indeksleri yüksektir ve trans yağ içerirler.) hayatımızdan çıkardığımızda yağlarımız giderek azalır.  |  |  |  |  |
| 9 | Depo yağlarımızın yakılarak azalması sonucu kilo verirken aynı zamanda dinçleşiriz, yorgunluk ve halsizlik hissetmeyiz, uykularımız da düzene girer.  |  |  |  |  |
| 10 | Karaciğerimiz sağlıklı çalışmaya başlayacağı için bütün hormonlarımızla birlikte kan yağlarımız da sağlıklı düzeylere iner. |  |  |  |  |
| 11 | Yükselmiş olan kan basıncımız da normalleşir. |  |  |  |  |
| 12 | Yiyeceklerimizi mümkün olduğu kadar doğal, bütün ve bozulmamış olarak, yani herhangi bir fabrikaya girip çıkmamış ve endüstriyel işlem görmemiş şekilde tüketmek, insülin ve leptin direncini kırmak için son derece önemlidir. |  |  |  |  |
| 13 | Doğal yiyecek ve içecekler, lifleri parçalanmamış olduğu için düşük glisemik indeksli gıdalardır.  |  |  |  |  |
| 14 | Bu önemli özelliklerinin yanı sıra, organizmaya zarar veren herhangi bir ilaç, yemek boyası, kimyasal katkı maddesi ya da trans yağ içermezler.  |  |  |  |  |
| 15 | Bu nedenlerle sağlıklı beslenme ve yaşam için tercih edilmelerinde sonsuz yararlar bulunmaktadır. |  |  |  |  |
| 16 | Kalp hastalığı ve tansiyon yüksekliği olanlar kuruyemişleri tuzsuz olarak tüketmelidir. |  |  |  |  |