Uykunun Gizli İşçileri

Beceri: Ana ve Yardımcı Düşünce

Ad Soyad: Sınıf / No: Tarih:

Beceri kutusu

Ana düşünce, metnin bize vermek istediği **temel mesajdır**. Yardımcı düşünceler ise bu mesajı açıklayan, destekleyen bilgilerdir.

1 Her paragrafın neyi anlattığını bir cümleyle yaz.	2 Bütün paragrafları birleştiren ortak mesajı bul.	3 Ana düşünceyi destekleyen bilgileri işaretle.	4 Metni üç cümleyle özetle.

Uyurken Neler Oluyor?

Çoğumuz uykuyu, vücudun tamamen durduğu bir dinlenme zamanı sanırız. Oysa biz uyurken vücudumuzda çok önemli işler yapılır.

Uykunun en önemli görevlerinden biri, gün içinde öğrendiklerimizi düzenlemektir. Beynimiz, uyurken o gün öğrendiği bilgileri gözden geçirir ve kalıcı hâle getirmeye çalışır. Bu yüzden sınavdan önceki gece uykusuz kalmak, öğrendiklerimizi hatırlamayı zorlaştırabilir.

Derin uyku sırasında vücudumuz büyüme ve onarım için gereken hormonları da salgılar. Gün boyunca yorulan kaslarımız bu sırada dinlenir ve güçlenir.

Uzmanlar, okul çağındaki çocukların her gece 9 ile 12 saat arasında uyumasını önerir. Düzenli ve yeterli uyku; dikkatimizi, ruh hâlimizi ve sağlığımızı olumlu etkiler. Kısacası uyku, ertesi güne hazırlanmamızı sağlayan sessiz bir çalışmadır.

1 **Her paragrafın konusunu birkaç sözcükle yaz.**

Paragraf	Ne anlatıyor?
1. paragraf	
2. paragraf	
3. paragraf	
4. paragraf	

2 **Metnin ana düşüncesini kendi cümlenle yaz.**

3 **Ana düşünceyi destekleyen iki yardımcı düşünceyi metinden bularak yaz.**

4 **Bu metnin ana düşüncesi aşağıdakilerden hangisidir?**

A) Uyku, vücudumuzun ve beynimizin önemli işler yaptığı bir süreçtir.

B) Sınavdan önce hiç ders çalışılmamalıdır.

C) Kaslar yalnızca spor yaparken güçlenir.

D) Çocuklar her gece 12 saatten fazla uyumalıdır.

5 **“Sınavdan önceki gece uykusuz kalmak, öğrendiklerimizi hatırlamayı zorlaştırabilir.” cümlesi metinde hangi düşünceyi desteklemek için kullanılmıştır?**

A) Uykunun büyümeye yardım ettiği

B) Uykunun öğrendiklerimizi düzenlediği

C) Kasların uykuda dinlendiği

D) Uzmanların uyku süresi önerdiği

Kendini değerlendir

☐ Ana ve Yardımcı Düşünce becerisinin adımlarını uygulayabildim.

☐ Cevaplarımı metinden bir kanıtla destekledim.

☐ Zorlandığım bir yer oldu: .....

Uykunun Gizli İşçileri — Cevap Anahtarı

1. 1: Uykunun bir dinlenmeden fazlası olduğu • 2: Uykunun öğrenmeye etkisi • 3: Büyüme ve onarım • 4: Önerilen uyku süresi ve uykunun faydaları
2. Örnek: Uyku, vücudumuzun ve beynimizin ertesi güne hazırlandığı önemli bir süreçtir.
3. Örnek: Beyin uykuda öğrendiklerini kalıcı hâle getirir. Derin uykuda büyüme ve onarım hormonları salgılanır.
4. A
5. B

Açık uçlu sorulardaki cevaplar örnektir; öğrencinin metne dayalı ve gerekçeli yanıtları kabul edilmelidir. Bu çalışma kâğıdındaki beceri, dahicocuk.tr Beceri Atölyesi'nde sade anlatım, çözümlü örnek ve kısa testlerle ayrıca çalışılabilir.