



Ce document a été numérisé par le CRDP
d'Alsace pour la Base Nationale des Sujets
d'Examens de l'enseignement
professionnel

DANS CE CADRE	Académie :	Session : Juin 2011	
	Examen : Brevet d'Études Professionnels	Série :	
	Spécialité/option : Secteurs Industriels et tertiaires	Repère de l'épreuve :	
	Epreuve/sous épreuve : Turc		
	NOM :		
NE RIEN ÉCRIRE	(en majuscule, suivi s'il y a lieu, du nom d'épouse)		
	Prénoms :	N° du candidat	<input type="text"/>
	Né(e) le :	(le numéro est celui qui figure sur la convocation ou liste d'appel)	
	Appréciation du correcteur		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; width: fit-content;"> Note : </div>		

Il est interdit aux candidats de signer leur composition ou d'y mettre un signe quelconque pouvant indiquer sa provenance.

BREVET D'ÉTUDES PROFESSIONNELS

SUJET

MÉTIERS DES SECTEURS INDUSTRIELS ET TERTIAIRES

TURC

Durée : 1 heure - Coef. : 1

**L'USAGE DE LA CALCULATRICE ET
DU DICTIONNAIRE N'EST PAS AUTORISÉ**

Le sujet se compose de 3 pages numérotées de 1/3 à 3/3.

Le candidat est prié de vérifier si le sujet est complet, dès sa réception.

TOUTES LES QUESTIONS SONT À TRAITER SUR LA COPIE D'EXAMEN

B.E.P. MÉTIERS DES SECTEURS INDUSTRIELS ET TERTIAIRES	Code :	Session 2011	SUJET
ÉPREUVE : TURC	Durée : 1 h 00	Coefficient : 1	Page 1/3

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

Egzersiz ve beslenme

Sağlıklı bir yaşam için hayatımıza mutlaka hareket katmalıyız. Hiçbir şey yapamıyorsak yürüyüş bizim için en yararlı spordur. Peki ne kadar ve nasıl spor yapılmalı?

Yürüyüşün spor amaçlı olması için en az 30 dakika olması gerekiyor. Çünkü 15-20 dakikalık her türlü hareket vücudun ısınması için başlangıçtır ve vücut yağları henüz yanmaya başlamaz. Yağ dokusunu yakabilmek için 30-45 dakikalık bir hareket gereklidir. Bu sadece yürüyüş için değil her türlü spor için geçerlidir. Mesela merdiven inip çıkmak da spor olabilir ama 30 dakika boyunca yapılırsa.

Bazı insanlardan duyarız "Spor yapıyorum ama kilo veremiyorum." Sporla kilo vermek için sabırlı olmak ve kalori kaçağı yapmamak gerekir. Yediğiniz yiyecekleri arttırmadığınız ve spora düzenli devam ettiğiniz sürece mutlaka kilo verirsiniz. Tartıdaki kilonuz fazla değişmese de mutlaka incelirsiniz. Zaten kıyafetleriniz bol gelmeye başlıyorsa beden ölçüleriniz küçülüyorsa tartıdaki rakamlara aldırmayın.

Sporla kilo vermek neden daha zordur. Bunun için bir hesap yapalım; 30 dakika yürüyüşle yaklaşık 150 kalori harcanır. 1 kg vermek için 7000 kalori harcamak gerekir. Düşünebiliyor musunuz yaklaşık 7 hafta boyunca her gün 30 dakika yürürseniz ancak 1 kilo verebiliyorsunuz. Bunun yanında fazladan tükettiğiniz yiyecekler olursa bu süre daha da uzar. Kilo vermeyi hızlandırmak için yapılan sporu ve süresini arttırmak gerekir.

Spor tabii ki sadece kilo vermek için olmamalı. Yapacağınız her hareket hayatınızın içinde olmalı ve severek yapmalısınız. Haftada 3-4 gün yapacağımız hafif aktiviteler sağlığınız açısından faydalıdır, eğer dengeli besleniyorsanız kilo vermeniz açısından spor size destek olacaktır.

Yapılan en büyük hatalardan biri de zayıflamak için deli gibi spor yapmak ve sonrasında sporu bırakmak. Spor bıraktığınız an verdiğiniz kiloları alma riskiniz başlar. Aynı şekilde profesyonel sporcuların da sporu bıraktıkları ya da ara verdikleri zaman kilo almaları kaçınılmazdır. Bunu önlemek için sporu tamamen bırakmamalı ve daha az yoğunlukta devam etmelisiniz. Ayrıca istemeyerek yapacağınız sporun size hiçbir faydası olmaz, nasıl olsa bir gün bırakırsınız. Hareketi hayatınıza yapabileceğiniz kadar ekleyin ve sevdiğiniz bir sporu yapın.

Yapılan çalışmalarda genellikle yoğun aktivitelerin yerine hafif aktivitelerin daha sağlıklı olduğu görülmüştür. Ağır antrenmanlar sanıldığı gibi yağları değil karbonhidratları yakar. Düzenli ve düşük şiddetteki egzersizler yağları yakar. Bu nedenle koşmak değil uzun yürüyüşler yapmak daha faydalıdır.

Serap GÜZEL, Radikal(29/06/2009)

NE RIEN ÉCRIRE DANS CETTE PARTIE

QUESTIONS

A) Répondez aux questions suivantes selon le texte ci-joint.

Répondez en turc :

- 1) Metne göre niçin hareket etmeliyiz? 0,5 point
- 2) Niçin spor amaçlı yürüyüş en az 30 dakika olmalı? 1 point
- 3) Zayıflamanın gerçek ölçüsü nedir? 1 point
- 4) Bir kilo vermek için kaç kalori harcamak gerekiyor? 1 point
- 5) Yazarın hesabına göre 1 kilo nasıl verilebilir? 1 point
- 6) Yazara göre yapılan en büyük hatalardan biri nedir? 1 point
- 7) Verilen kiloları geri almamak için ne yapmalı? 1 point
- 8) Ne tip aktiviteler daha sağlıklıdır? 1 point
- 9) Yağları yakmak için ne yapmalı? 0,5 point

Répondez en français :

- 1) Quel est le sport le plus utile ? 1 point
- 2) Que faut-il faire pour maigrir en faisant du sport ? 1,5 point
- 3) En faisant 30 minutes de marche, combien de calories perd-on ? 1 point
- 4) Faut-il faire du sport juste pour perdre des kilos ? 1,5 point
- 5) Comment sont brûlées les calories ? 1 point

B) Traduisez en français les phrases suivantes.

3 points

Sağlıklı bir yaşam için hayatımıza mutlaka hareket katmalıyız. Hiçbir şey yapamıyorsak yürüyüş bizim için en yararlı spordur. Peki ne kadar ve nasıl spor yapılmalı? Yürüyüşün spor amaçlı olması için en az 30 dakika olması gerekiyor.

C) Que pensez-vous du sport ? Donnez votre avis en turc en 4-5 lignes.

1,5 point

D) Écrivez la phrase suivante à la 2ème personne du pluriel.

1,5 point

"Hiçbir şey yapamıyorsak yürüyüş bizim için en yararlı spordur."