

Haftanın Dinlenilecek Parçaları :

<https://www.youtube.com/watch?v=fG7dJ6A3l7w>

<https://www.youtube.com/watch?v=n36otKyHwmg>

<https://www.youtube.com/watch?v=xAxYMzjaQeA>

<https://www.youtube.com/watch?v=62wEk02YKs0>

https://www.youtube.com/watch?v=J_03EXyhYS8

<https://www.youtube.com/watch?v=6CQyaeZWAXE>

<https://www.youtube.com/watch?v=xyQY8a-ng6g>

https://www.youtube.com/watch?v=v_ONFix_e4k

Listening & Typing Practice

Sevgili öğrencimiz,

Bu hafta sana verdiğim videolardan **birini seçmeni** istiyorum. Seçtiğin videoyu sadece izlemekle kalmayacağız — onu **aktif bir dinleme çalışmasına** dönüştüreceğiz.

Amaç:

Bu çalışma, İngilizceyi kulağının “otomatik olarak” tanımasını sağlar. Ne kadar çok duyduğunu yazıya dökersen, beynin İngilizce sesleri ve kelime yapılarını o kadar hızlı ayırt etmeye başlar. Bu da **IELTS, HRPEAK**, ya da **akıcı konuşma** hedeflerinde büyük fark yaratır.

Nasıl Yapacaksın:

1. Verilen videolardan **birini seç** (yaklaşık 5–6 dakikalık).
2. Videoyu başlat ve **hiç durdurmadan** dinle.
3. Klavyeni hazırla ve **duyduğun her şeyi yaz** — yanlış yazsan bile önemli değil!
4. Videoyu bitirince bir kez daha izle, bu kez **orijinal metinle veya altyazıyla karşılaştı**.
5. Kaçırdığın kelimeleri fark et, tekrar dinle ve doğru halini yaz.
6. En sonunda, öğrendiğin yeni kelimeleri veya fark ettiğin kalıpları not et.

Neden Faydalı?

- Gerçek zamanlı **listening refleksi**ni geliştirir.
- **Connected speech** (bağlı konuşma) farkındalığını artırır.
- **Spelling + Writing** becerilerini aynı anda güçlendirir.
- Kulağını doğal İngilizce ritmine alıştı

1. **nutritious** – besleyici – A nutritious breakfast gives you energy for the day.
2. **processed food** – işlenmiş gıda – Processed foods are often high in sugar.
3. **junk food** – abur cubur – Kids tend to eat too much junk food.
4. **balanced diet** – dengeli beslenme – A balanced diet includes all food groups.
5. **organic produce** – organik ürün – Many people prefer organic produce.
6. **food poisoning** – gıda zehirlenmesi – He got food poisoning from undercooked chicken.
7. **appetite** – iştah – I lost my appetite after the flu.
8. **to be full** – tok olmak – I'm full, I can't eat another bite.
9. **mouth-watering** – ağız sulandırıcı – The cake looks absolutely mouth-watering.
10. **vegetarian / vegan** – vejetaryen / vegan – I follow a vegan diet for ethical reasons.
11. **home-cooked meal** – ev yapımı yemek – I prefer home-cooked meals to fast food.
12. **fast food** – hızlı yemek – Fast food is convenient but not very healthy.
13. **gourmet** – gurme / kaliteli yemek – He prepared a gourmet dinner for us.
14. **staple food** – temel gıda – Rice is a staple food in many Asian countries.
15. **hearty meal** – doyurucu yemek – We enjoyed a hearty meal after the hike.
16. **seasonal ingredients** – mevsimlik malzemeler – Seasonal ingredients taste fresher.
17. **to dine out** – dışarıda yemek – We dined out to celebrate our anniversary.
18. **to grab a bite** – bir şeyler atıştırmak – Let's grab a bite before the movie.
19. **foodie** – yemek tutkunu – I'm a foodie and love trying new dishes.
20. **craving** – aşerme / can çekmesi – I'm having a chocolate craving.
21. **to skip a meal** – öğün atlamak – Skipping meals can affect concentration.
22. **cuisine** – mutfak kültürü – Thai cuisine is known for its spices.
23. **portion size** – porsiyon boyutu – The portion size was more than enough.
24. **leftovers** – artan yemek – We had leftovers from last night's dinner.
25. **to cook from scratch** – sıfırdan yemek yapmak – I love cooking from scratch.
26. **to eat in moderation** – ölçülü yemek – Eat sweets in moderation.
27. **to be health-conscious** – sağlığına dikkat eden – She's very health-conscious.
28. **to be allergic to** – ...'ye alerjisi olmak – He's allergic to peanuts.
29. **to gain/lose weight** – kilo almak/vermek – I gained weight over the holidays.
30. **food label** – gıda etiketi – Always check the food label for ingredients.
31. **to go on a diet** – diyet başlamak – I went on a diet last month.
32. **meal plan** – öğün planı – My dietitian gave me a meal plan.
33. **cooking method** – pişirme yöntemi – Steaming is a healthy cooking method.
34. **calorie intake** – kalori alımı – Keep track of your daily calorie intake.
35. **snack** – atıştırmalık – I always carry a healthy snack with me.
36. **ready-made food** – hazır gıda – Ready-made food saves time but lacks nutrients.
37. **comfort food** – rahatlatıcı yemek – Soup is my go-to comfort food.
38. **table manners** – sofrada adabı – Good table manners are important in formal dinners.
39. **to set the table** – masayı kurmak – I helped my mom set the table.
40. **food allergy** – gıda alerjisi – Gluten is a common food allergy trigger.

Bu kelimelerle ilgili çevirileri yapabiliriz.

FOOD & DIET – Story-Based Translation Practice (50 Sentences)

(Translate these Turkish sentences into English)

1. Sabah işe gitmeden önce besleyici bir şeyler yemediğimde bütün gün yorgun hissediyorum.
2. Annem işlenmiş gıdaları evimize sokmaz, çünkü içlerinde çok fazla katkı maddesi olduğunu söyler.
3. Küçükken televizyon izlerken sürekli abur cubur yerdim, o yüzden annem beni hep uyarırdı.
4. Doktorum bana dengeli beslenmemi, yani her öğünde farklı besin gruplarını tüketmemi önerdi.
5. Pazardan aldığımız organik sebzeler markettekilere göre çok daha lezzetli oluyor.
6. Dün akşam dışarıda tavuk yedikten sonra gıda zehirlenmesi geçirdim, bütün gece hastaydım.
7. Grip olduğumda günlerce iştahım olmuyor, yemek görünce bile midem bulanıyor.
8. Pizza o kadar büyüktü ki iki dilimden sonra tamamen toktum.
9. Tatlı vitrini o kadar güzeldi ki sadece bakarken bile ağzım sulandı.
10. Kız kardeşim son üç yıldır vegan besleniyor ve artık süt ürünleri bile tüketmiyor.
11. Ev yapımı çorbaların kokusu bana çocukluğumu hatırlatıyor.
12. Hızlı yemek zincirleri zaman kazandırıyor ama uzun vadede sağlığınıza zarar veriyor.
13. Geçen hafta sonu arkadaşım bize gurme bir akşam yemeği hazırladı, tabaklar sanat gibiydi.
14. Pirinç bizim evde neredeyse her yemeğin yanında olan temel bir besindir.
15. Dağ yürüyüşünden döndüğümüzde hep birlikte doyurucu bir akşam yemeği yedik.
16. Mevsimlik malzemelerle yapılan yemeklerin tadı bambaşka olur, çünkü hepsi tazedir.
17. Yıldönümümüzde dışarıda güzel bir restoranda yemek yemeye karar verdik.
18. Film başlamadan önce bir kafede oturup bir şeyler atıştırdık.
19. Ben tam bir yemek tutkunuyum; yeni tatlar denemeden yaşayamam.
20. Bazen tatlı krizi tuttuğunda gece yarısı kalkıp mutfağa gidiyorum.
21. Derslerim yoğun olduğunda öğün atlıyorum ve bu beni çok bitkin hissettiriyor.
22. Tayland mutfağı bence dünyanın en renkli ve baharatlı mutfaklarından biri.
23. Restorandaki porsiyon o kadar büyüktü ki yarısını eve paketlettim.
24. Akşamdan kalan yemekleri ertesi gün değerlendirmeyi seviyorum, ziyan olmasın diye.
25. Annem her şeyi sıfırdan yapmayı sever; ekmeğini bile kendi pişirir.
26. Tatlıları ölçülü yemeye çalışıyorum ama çikolata görünce dayanamıyorum.
27. Babam son zamanlarda sağlığına çok dikkat ediyor, tuzlu yiyeceklerden tamamen uzak duruyor.
28. Çocukken süt içemiyordum çünkü laktoza alerjim vardı.
29. Tatilde çok fazla tatlı yediğim için birkaç kilo aldım ama pişman değilim.
30. Paketli ürün alırken her zaman gıda etiketini okuyorum, içinde ne var bilmek istiyorum.
31. Yaz gelmeden önce diyeteye başlayıp biraz kilo vermek istiyorum.
32. Diyetisyenim bana haftalık bir öğün planı hazırladı, içinde sebze ağırlıklı tarifler var.
33. Buharda pişmiş sebzeler hem hafif hem de oldukça sağlıklı oluyor.
34. Günlük kalori alımını takip etmek zor ama kilo kontrolü için gerekli.
35. Uzun ders günlerinde çantamda mutlaka küçük bir atıştırmalık bulundururum.
36. Hazır yemekler zaman kazandırıyor ama asla evde yapılanların tadını vermiyor.
37. Soğuk havalarda içtiğim bir kase çorba benim için en iyi rahatlatıcı yemek.

38. Resmi yemeklerde sofrada adabına dikkat etmek, iyi bir izlenim bırakmak açısından önemlidir.
39. Misafirler gelmeden önce annemle birlikte masayı kurarız, her şey düzenli olmalı.
40. Bazı insanlar için glüten ciddi bir gıda alerjisi sebebi olabilir.
41. Akşamları genelde televizyon karşısında yemek yiyoruz ama bu iyi bir alışkanlık değil.
42. Sağlıklı beslenmeye çalışıyorum ama bazen tatlılara hayır diyemiyorum.
43. Sabahları kahveme şeker yerine tarçın ekliyorum, daha sağlıklı oluyor.
44. Doktorum gazlı içecekleri tamamen bırakmam gerektiğini söyledi.
45. Yeterince su içmediğimde başım ağrıyor ve kendimi halsiz hissediyorum.
46. Kahvaltıyı atladığımda gün boyu enerjim düşük oluyor.
47. Tatlı istediğimde meyve yemek bana hem enerji veriyor hem de vicdan azabı hissettirmiyor.
48. Annem inanılmaz yemekler yapar, özellikle fırında pişirdiği sebzeler efsanedir.
49. Ailece sofraya otururken herkes birbirini bekler, bu bizim ev kuralımızdır.
50. Sağlıklı bir yaşam tarzı sadece diyetle değil, düzenli uyku ve egzersizle de ilgilidir.