

Physical Fitness

# READING FOR 4DS



[www.remzihoca.com](http://www.remzihoca.com)

## Physical Fitness

The body is an amazing object; the more you ask of it, the more it can do. If you are inactive most of the time, your body will quickly become tired when it should be active. But if you are active many times each day or week, your body will get used to the hard work and it will become easier to do. Children who want to play active games with their friends should exercise regularly so they have the energy to play as long as they want. Many young people want to be physically active because it helps them look and feel good. Activity burns more calories than just sitting, so it is important for keeping a healthy weight. Exercise also makes your muscles and bones stronger and keeps your body in a good condition. Physical activity also helps people stay healthy. Exercise strengthens the immune system, and helps the body fight off illness. Daily exercise also helps people sleep better. Active students don't complain about being tired. They have a good night's sleep and have the energy to work hard and have fun every day.



## Parçanın Çevirisi

Beden muhteşem bir şeydir; ondan ne kadar fazla şey isterseniz, o kadar fazlasını yapabilir.çoğu zaman hareketsizseniz, hareketli olması gerektiği zaman bedeniniz çabucak yorulacaktır.Fakat eğer her gün ve hafta çoğu zaman hareketliyseniz, bedeniniz çok çalışmaya alışacak ve çok çalışmak daha kolay olacaktır.Arkadaşlarıyla hareketli oyunlar oynamak isteyen çocuklar düzenli egzersiz yapmalıdır böylelikle istedikleri sürece oyun oynamak için enerjileri olacaktır.Birçok genç insan fiziksel olarak aktif olmak ister çünkü bu onların iyi görünmelerine ve hissetmelerine yardım eder.Hareket, oturmaktan daha fazla kalori yakar, bu yüzden sağlıklı bir kiloyu korumak önemlidir.Egzersiz ayrıca kas ve kemiklerinizi daha da güçlendirir ve vücudunuzu sağlam tutar.Fiziksel hareket ayrıca insanların sağlıklı kalmasına yardımcı olur.Egzersiz bağışıklık sistemini kuvvetlendirir ve vücudun hastalıklara karşı mücadele etmesine yardım eder.Günlük egzersiz ayrıca insanların daha iyi uyumalarına yardım eder.Hareketli öğrenciler yorulmaktan şikâyet etmezler.İyi bir gece uykuları vardır ve çok çalışmak için enerjileri vardır ve her günün keyfini çıkarırlar.



## Parça İle İlgili Kelimeler

| Kelime        | Tür     | Türkçe                   |
|---------------|---------|--------------------------|
| amazing       | Sıfat   | şaşırtıcı                |
| object        | İsim    | nesne, cisim, eşya       |
| inactive      | Sıfat   | hareketsiz               |
| quickly       | Zarf    | hızlıca, çabuk çabuk     |
| tired         | Sıfat   | yorgun, bitkin           |
| active        | Sıfat   | hareketli                |
| get used to   | Fiil    | alışmak alışkın olmak    |
| hard          | Sıfat   | zor, çetin , katı        |
| exercise      | Fiil    | alıştırma yapmak         |
| regularly     | Zarf    | düzenli olarak, sık sık  |
| as long as    | Bağlaç  | -diği sürece             |
| physically    | Zarf    | fiziki olarak            |
| burn          | Fiil    | yanmak, yakmak           |
| keep          | Fiil    | tutmak, saklamak         |
| healthy       | Sıfat   | sağlıklı, güçlü          |
| weight        | İsim    | ağırlık, yük             |
| muscle        | İsim    | kas, güç                 |
| bone          | İsim    | kemik                    |
| condition     | İsim    | durum, koşul, hastalık   |
| stay          | Fiil    | kalmak, harcamak         |
| strengthen    | Fiil    | güçlendirmek             |
| immune system | İsim    | bağışıklık sistemi       |
| fight off     | P. Verb | defetmek, mücadele etmek |
| illness       | İsim    | hastalık                 |
| daily         | Sıfat   | günlük                   |
| complain      | Fiil    | şikayet etmek            |



## YDS DERSLERİ

Çeviri, kelime, okuma ve soru çözüm stratejileri ile seviyeniz ne olursa olsun sizi YDS'ye eksiksiz hazırlayacak internetin olduğu her yerden istediğiniz zaman ulaşabileceğiniz online programlar sunuyoruz.



## AKADEMİK CEVİRİ DERSLERİ

İster sınav için öğrenin isterseniz akademik kariyeriniz için size kısa süre içinde hem İngilizce'den Türkçe'ye hem de Türkçe'den İngilizce'ye çeviri öğreten çeviri dersleri ile hem okuma becerinizi hem yazma becerinizi hem de kelime bilginizi geliştirebilirsiniz.



## ONLINE UYGULAMALAR

İnternete bağlanabilen popüler tüm cihazlarda rahatça kullanabileceğiniz öğrenme uygulamamızla, öğrenmeyi hem zevkli hale getiriyor hem de bireyselleştiriyoruz. Üstelik tüm uygulamaları derslerimize katılanlara tamamen ücretsiz sunuyoruz.

