



# Vücutumu Dinleyin

Noni

Angie and Upesh

Türkçe: Merâl Alisa



Aile Katılımlı  
Erken Matematik

Early  
Family  
Math



İnteraktif Hikâye

# Yetişkin Okuyucular

**3 Tartışma Seviyesi** Çocuğunuz için uygun bir seviye seçin. Soru sorarken veya yorum yaparken, çocuğunuzun düşünmesi için ona zaman tanıyın. Çocuğunuz bocaladığında, cevap konusunda ona yardımcı olun ve doğru cevapları, çocuğunuzun cevabına küçük açılımlar getiren sorularla veya yorumlarla sürdürün.

**Seviye 1** Basit ve doğrudan sorular sorun. Sayfada gördüklerinizi işaret edip sorun; örneğin, “Oyuncak nerede? Onlar ne yapıyorlar? Onun adı ne? Onun rengi ne? Orada kaç tane top var?” gibi.

**Seviye 2** Hikâyenin bu noktasıyla ilgili genel veya açık sorular sorun; örneğin, “Burada neler olduğunu görüyorsun? Bu şeyler nedir?” gibi.

**Seviye 3** Hikâyenin olay örgüsü hakkında sorular sorun; örneğin, “Şimdi ne oldu? Bundan sonra ne olacak? Buna benzer deneyimlerin oldu mu veya buna benzer şeyler gördün mü? Bu olduğunda o nasıl hissediyor?” gibi.

**Matematik Temaları ve Kelimeleri** Bu hikâyede 20’ye kadar saymalar ve karşılaştırmalar var. Alıştırma sözcükleri: daha fazla, daha az, fark, ikişer ikişer ritmik sayma.

**Okuyun, Konuşun ve Eğlenin!** Burada sağlanan sorular ve yorumlar sadece bir başlangıçtır.

Birinci okumada, kırmızı renkteki soru ve yorumları okuyun.

İkinci okumada, mavi renkteki soru ve yorumları okuyun.

Üçüncü okumada, yeşil renkteki soru ve yorumları okuyun.

Daha sonra, çocuğunuzun ilgi alanlarını takip edin ve tartışmalarınızın eğlenceli yönlerine gitmesine izin verin.



Bugün okula  
gitmiyorum.

Bugün tatil.

1. Sizce kız, okula  
gitmediği bugün ne  
yapacak?

2. Okula gitmemeyi neden  
seviyor?

3. Okul arkadaşlarını ve  
öğretmenlerini görmeyi  
özleyecek midir?

Bugün televizyon  
izlemeyeceğim.

Zaten elektrikler  
yok.

1. Neden televizyon  
izlememeye karar verdi?

2. Peki ya siz, özel bir gün  
planlayacak olsaydınız ne  
yapardınız?

3. Elektriğinizin olmadığı  
zamanlarda ne yaparsınız?  
Böyle zamanlar için özel  
aktiviteleriniz var mı?



Ne yapacađım?

Bugün vücudumu  
dinleyeceđim!

1. Onun ellerinde sadece  
dört parmađı var! Bir elinde  
dört parmađı olan birini  
gördünüz mü hiç?

2. Böyle bir şey nadirdir  
ama bazı insanlar bir  
ellerinde altı parmakla  
dođarlar. Altı parmak, onun  
sahip olduđundan kaç  
parmak daha fazladır?

3. Altı parmağı olan  
birisini için bir eldiven satın  
alabileceđinizi düşünüyor  
musunuz?





İlk önce, çok sessiz olmalıyım.

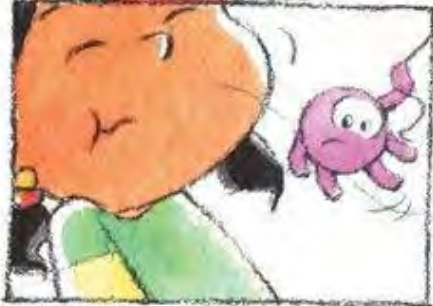
Böylece kendi vücudumu dinleyebilirim.

1. Hiç kendi vücudunuzun çıkardığı sesleri dinlediniz mi? O seslerden bazıları nelerdir?

2. Karnınızın guruldadığını, homurdandığını veya gürül gürül ses çıkardığını duydunuz mu hiç?

3. Peki ya çok koştuğunuzda nabzınızın kulaklarınızda attığını duydunuz mu?





Evet, řu anda  
nefesimi  
duyabiliyorum.

Nefes alıyorum,  
nefes veriyorum,  
nefes alıp nefes  
veriyorum.

1. Durup dinlerseniz, nefes  
alış verişinizi duyabilir  
misiniz?

2. Çoğu zaman ağzınızdan  
mı yoksa burnunuzdan mı  
nefes alıyorsunuz?

3. Yarım dakika süreyle  
zaman tutup nefeslerinizi  
sayın. Kaç nefes oldu?



Ve nefesimi  
daha gürültülü  
yapabilirim.  
Ssssssssssss!

Ve daha yumuşak.  
Mmmmmmmmm.

1. Oyunağına çok sert  
üfleyerek onun kendi  
etrafında ućmasını sağılıyor.  
Peki ya siz ne zaman bir  
şeye sertçe üflediniz?

2. Hić doğum günü  
pastasındaki mumlara  
veya mumların yanmasına  
yardımcı olmak için ateşe  
üflediniz mi?

3. Son doğum gününüzde  
kaç yaşıdaydınız?





Şu anda  
kalbimin atışını  
duyabiliyorum!

Dum dum, dum  
dum, dum dum.

1. Kendi kalbinizin atışını  
duymak kolay değildir. Siz  
duyabiliyor musunuz?

2. Kulağınızı birinin  
göğsüne dayayın, böylece  
o kişinin kalp atışlarını  
duyabilirsiniz.

3. Sizce kalbiniz atmayı  
bırakır mı hiç? Kaslarınızın  
çoğu yorulabilir ama kalp  
kasınız asla yorulmaz!



Kalbimin daha hızlı veya daha gürültülü atmasını sağlayabilir miyim?

Evet, yukarı aşağı 20 kez zıplayarak.

1. Zıplamaları saymak için 20'ye kadar sayabilir misiniz?

2. Eğer 20'ye kadar sayamıyorsanız 10'a kadar sayabilir ve hemen ardından tekrar 10'a kadar sayabilirsiniz. Bu ikisi aynı şeylerdir.

3. Etrafta koştuğunuzda ve zor nefes almaya başladığınızda, bazen kalbinizin aşırı attığını hissediyor musunuz?

Şimdi bakın, kalbim  
daha hızlı atıyor.



1. Kalbinizin göğüs kafesinizde attığını gördünüz mü hiç? Bunu görmek mümkün müdür?
2. Burada hikâye anlatıcısı ve illüstratör gerçekten biraz uzaklaşmışlar. Bir hikâyeyi biraz daha ilginç kılmak için sizin de gerçekten biraz uzaklaştığınız oldu mu hiç?
3. Kızın oyuncacı kulaklarını kapatıyor çünkü kızın kalbi çok yüksek sesle atıyor. Sizce birinin kalbini uzaktan duymak mümkün müdür?



Parmaklarımı  
bileğimin üzerine  
koyarsam, o  
zaman nabzımı  
hissedebilirim!

1. Peki ya siz, nabzınızı  
bileğinizde hissedebiliyor  
musunuz? Bazı insanlar  
nabızlarını boyunlarında  
veya başlarında hissetmeyi  
severler. Haydi bir  
deneyin!

2. Nabzınızı on saniye  
boyunca sayın. 7 ile 20  
arasında bir sayı elde  
ettiniz mi?

3. Başka bir kişiye de  
aynı şeyi yaptırın ve  
elde ettiğiniz sayıları  
karşılaştırın. Kimin sayısı  
daha fazlaydı ve kiminki  
daha azdı?



Kendimi gülerken  
duyabiliyorum.

Haha, haha, haaah,  
haaa!

1. Kız, yüz ifadesinden ne hissettiğini gösteren birisi; kahkahası da muhtemelen çok yüksek sesli! Alçak sesli bir şekilde gülmek mümkün müdür? Bunu yapabilir misiniz?

2. İnsanlar genellikle 'birlikte gülmeyi' severler. Peki siz güldüğünüzde, diğer insanlar da sizinle birlikte gülerler mi?

3. Ortada komik bir şey olmasa da bazen sadece yüksek sesle gülmek bile kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayabilir.



Ağladığımı  
duyabiliyorum.  
Aaahhhh! Aahh!

1. Sizce kız gerçekten mi  
ağlıyor yoksa numara mı  
yapıyor?

2. İnsanlar sizin için  
üzülsün diye ağlıyormuş  
gibi yaptınız mı hiç?

3. Bazı insanlar ağladıktan  
sonra kendilerini çok daha  
iyi hissederler. Peki ya siz,  
ağladıktan sonra kendinizi  
daha iyi hisseder misiniz?





Kendimi alkışlarken  
duyabiliyorum.

Şak, şak, şak!

1. Alkışlarınızı (şak) ve  
yere ayak vuruşlarınızı  
(pat) kullanarak seslerden  
oluşan bir desen (örüntü)  
oluşturun.

2. Örüntünüz karmaşık  
mıydı yoksa şu kadar basit  
miydi: şak, şak, şak, pat,  
şak, şak, pat?

3. Dans etmek genellikle  
kollarınız ve bacaklarınızla  
yaptığınız hareketlerden  
oluşan bir örüntüdür  
(desendir). Dans etmeyi  
sever misiniz?



Midemin  
guruldadığını  
duyabiliyorum!

Gurr, gurr, gurr!

1. Mideniz guruldadığında,  
vücudunuz ne hisseder?

2. Mideniz bir şeyi  
sindirmekte zorlandığında  
veya hasta olduğunuzda  
hiç gurulduyor mu?

3. Kızın yüzüne  
baktığınızda, sizce o şu  
anda ne hissediyor?

Midem, "Beni doyur!" diyor.



1. Peki ya siz, bekleyemeyeceğiniz kadar çok acıkıp çabucak yemek yemek zorunda kaldınız mı hiç?

2. Sizce kızın midesi onu gerçekten yemek yemesi için zorluyor mudur?

3. Kız her ileri atılışında (ileriye zıpladığında), iki adım atıyor. Bu adımları ikişer ikişer de sayabilirsiniz – 2, 4, 6, 8, ...



Burnum annemin  
mutfağında pişen  
keklerin kokusunu  
alabiliyor.

Ve şimdi ise  
çenemin o kekleri  
çiğnediğini duymak  
istiyorum!

1. Sizce kız gerçekten kaç  
adet küçük kek yer?

2. Sizin tek seferde  
yediğiniz en fazla kurabiye  
veya diğer atıştırmalıklar  
nelerdir?

3. Bu hikâye,  
vücudunuzdan  
duyabileceğiniz pek  
çok farklı sestən  
bahsetti. Kaçını  
hatırlayabiliyorsunuz?

## Listen to my body

Author -- Noni

Illustration -- Angieand Upesh

Language -- English

Level -- Firstsentences

© Pratham Books 2014

Creative Commons: Attribution 4.0

Source [www.africanstorybook.org](http://www.africanstorybook.org)

Original source [www.prathambooks.org](http://www.prathambooks.org)

