

Staatsexamen HAVO

2023

tijdvak 1
woensdag 24 mei
09.00 – 11.30 uur

Turkse taal elementair lees- en schrijfvaardigheid

College-examen schriftelijk

Havo Turkse taal elementair

College-examen lees- en schrijfvaardigheid

Bijgaande examenopgave bestaat uit:

- één onderdeel schrijfvaardigheid (ERK A2)
- één onderdeel leesvaardigheid, bestaande uit meerdere vragen (ERK A2+)

Schrijfvaardigheid

Beoordeling

De schrijfpdracht wordt beoordeeld op de volgende onderdelen:

- inhoud en aantal woorden
- grammatica
- woordenschat
- spelling
- samenhang

Gebruik minimaal 150 woorden.

Vermeld het aantal gebruikte woorden in de rechterbovenhoek.

Tips

- Let op de lay-out: alinea's, witregels, kantlijnen.
- Gebruik, indien nodig, een woordenboek.
- Denk aan de aanhef en een correcte afsluiting. Deze tellen niet mee voor het aantal woorden.

Veel succes!

Schrijfvaardigheid



Karşı Kıyıların Mezeleri

Temel Kurs

Ege kokan komşu kıyıların mezeleri sofralarınızı özelleştirecek. Hem farklı hem de lezzetli olan bu mezeleri hazırlamak size çok keyif verecek. Bizimle karşı Ege kıyılarını keşfetmeye var mısınız? Temel Kurs, orijinal tekniği öğrenmek isteyenlere yöneliktir. Kurs esas olarak pratiktir, ancak kurs sırasında şef, konuyla ilgili tüm temel teorik konuları da anlatır. Kurs 15 Temmuz'da başlayacak ve üç hafta sürecek.

Kurs sonrası

Kurs sonunda bir katılım sertifikası verilir. Bu sertifika, 'Mezeler' konulu yoğun bir eğitime katılımı onaylar.

Rezervasyon

Gümüşsuyu Mahallesi, Mete Caddesi
Süren Apartmanı, 9/8, 34394 Beyoğlu/İstanbul
Tel: +90 212 244 76 94
e-mail: bilgi@chefsistanbul.com.tr

Situatie

Je hebt een bijbaan in een Turks restaurant met een klasgenoot. Jullie houden van koken en zijn van plan om nieuwe recepten te leren tijdens jullie zomervakantie. Jullie willen de cursus 'Karşı Kıyıların Mezeleri' volgen. Schrijf een e-mail op een gepaste manier om meer informatie over deze cursus te vragen.

Opdracht

1. Vertel wie je bent en waarom je de e-mail schrijft.
2. Vertel dat je met een vriend deze cursus wilt volgen en dat jullie nog weinig ervaring hebben met het maken van 'meze'.
3. Vraag hoe lang de basiscursus duurt en informeer of deze cursus ook op andere data gepland is.
4. Vraag hoe groot de groep cursisten is en informeer naar de kosten.
5. Informeer naar verblijfsmogelijkheden in İstanbul tijdens de cursus en vraag of deze bij de prijs inbegrepen is.
6. Sluit de e-mail op een gepaste manier af.

Leesvaardigheid

Dit examen bestaat uit:

- 5 teksten met 21 vragen.

Beoordeling.

Voor dit onderdeel zijn maximaal 25 punten te behalen.

Let op!

Open vragen mag je in het Turks of in het Nederlands beantwoorden.

Tekst 1

Çizgi filmlerin çocuğun gelişimine etkisi

(1) Modern ebeveynler, kendilerine en azından biraz boş zaman bulmak için genellikle çocuklarını TV ekranlarının veya monitörlerin önüne oturtur. Büyülenmiş bir şekilde ekrana bakan bir çocuk, ebeveynlerde bir hassasiyet ve zevk duygusu uyandırır. "Aferin! Konuyu ne kadar dikkatli takip ediyor!" diyebiliyorlar. Bu 1 arkasında gerçekten ne var? İzlemek gerçekten bebek için faydalı mı ve genel olarak modern animasyonlar ne kadar güvenli?

(2) Animasyon film, ana unsuru animasyon tekniği olan bir sanat türüdür. Günümüzde animasyonculuk öncelikle kâr etmeye odaklanan, oldukça karlı bir iştir. Konunun etik yönü genellikle yalnızca bu işi yürüten insanların vicdanında yatmaktadır. Çocuklarımızın ekrana bakarken tam olarak neleri özümlediğini anlamak için biz yetişkinlerin bu sanatı anlayabilmesi gerekir.

(3) Bir çocuk, hangi yaşta ve ne kadar süre çizgi film izleyebilir, iyi bir çizgi filmi kötü bir çizgi filminden nasıl ayırt edebilir ve gördüklerinin psikolojik durumu üzerindeki etkisini nasıl belirleyebilir?

(4) Ebeveynler çizgi film izlemenin 3 yaşından büyük çocuklar için kabul edilebilir olduğunu bilmiyor. Neden öyle? Çünkü televizyon ekranında 0+ yazıyor. Cevabı psikoloji ve tıp alanındaki uzmanlarda arayacağız.

(5) Moskova Şehir Oyunlar ve Oyuncaklar Psikolojik ve Pedagojik Uzmanlık Merkezinin koordinasyon ve analitik bölümünün başkanı psikolog Natalya Matushkina, "3 yaşın altındaki çocukların çizgi filmleri izlemesi ruh sağlığı için geri dönüşü olmayan sonuçlara neden olabilir." diyor.

Bron: *minikar.ru*

1p 1 Wat past er op de open plek bij 1 in alinea 1?

- A hayranlığın
- B içtenliğin
- C öz güvenin
- D şaşkınlığın

- 1p **2** Yazıya göre çizgi filmin çocuk üzerindeki etkilerini anlayabilmek için yetişkinlerin ne yapması gerekiyor?
- A** animasyon sanatını anlamak
 - B** çocuğun ifadelerini izlemek
 - C** çocuğun kendisine sormak
 - D** yapımcılara danışmak
- 1p **3** Waartoe leidt volgens de tekst het 0+ teken?
- 1p **4** Volgens de tekst hebben makers van tekenfilms geen morele verplichtingen. Schrijf de eerste twee woorden van de zin op waarin dit staat.
- 2p **5** Zijn de onderstaande beweringen over tekenfilms juist of onjuist volgens de tekst? Neem de nummers over op je antwoordblad en noteer 'juist' of 'onjuist' achter elk nummer.
1. De prioriteit ligt bij het maken van winst voor de makers.
 2. Het bekijken van tekenfilms kent geen leeftijdsgrens volgens de deskundigen.
 3. Ouders denken dat het kijken van tekenfilms leerzaam is.
 4. Tekenfilms hebben een positieve invloed op de taalontwikkeling van baby's.

Ege'nin renkli simaları: Afro-Türkler

Sudan'dan iki asır önce Aydın'a gelen ve 'Afro-Türkler' olarak anılan vatandaşlar, atalarından miras siyah tenleriyle Ege kültürüne renk katıyor. Sudan'dan 2 asır önce geldikleri Aydın'a yerleşen ve '**Afro-Türkler**' olarak bilinen aileler, kendi deyimleriyle "Biz Aydınlıdan daha Aydınlıyız." diyerek yaşamlarını mutlu ve huzurlu bir şekilde sürdürüyor. Sudan'dan 1800'lü yıllarda tarım işçiliği için gelen ve Anadolu'yu yurt benimseyen Afro-Türklerin torunları, bugün Söke ve Germencik ilçelerinde yaşamaya devam ediyor.

Ten renkleri yöre halkından farklı olsa da mutfaklarındaki yemekleri, yaşam biçimleri, türküleri hatta şiveleri dahi Egeli olan Afro-Türkler, George Floyd'un polis tarafından öldürülmesi sonrası dünyada tartışılan ırkçılığa anlam vermekte zorlanıyor.

"Aydınlıdan daha fazla Aydınlıyım."

Burunköy Mahallesi'nde yaşayan, 'Arap Hasan' lakaplı 2 çocuk babası 61 yaşındaki Hasan Biberici, AA muhabirine yaptığı açıklamada, ataları Sudan'dan gelmesine rağmen zaman içinde kendilerini daha çok Egeli gibi hissetmeye başladıklarını, topluluk dışından evliliklerle beyaz ve siyah tenli çocukların kardeşçe yaşadığını söyledi. Çocuklarının Aydınlılarla evlendiğini belirten Biberici, "Beyaz bir torunum var. Annesine çekti o da. Biz Aydınlıyız, hatta bir Aydınlıdan daha fazla Aydınlıyım. Egeliyiz. Burası artık benim toprağım." dedi. Ten renginden dolayı yaşadığı bölgede kendisine kimsenin 'öteki' gözüyle bakmadığına dikkati çeken Biberici, "Şunu unutmamak gerekiyor. Önce sen iyi olmalısın. Sen iyi olmadan başkasından da iyi olmayı beklememek gerekiyor. Komşularımızla da aramız çok iyi. Onlar bizi, biz de onları çok severiz." dedi. George Floyd'un öldürülmesi ve sonrasındaki olayları televizyondan izlediklerini söyleyen Biberici, "Amerika'daki ırkçı saldırıları televizyonlardan görüyoruz. Keşke bunlar olmasaydı. Hepimiz insanız. Allah'a şükür buralarda böyle bir şey yok." diye konuştu.

"İstiklal Marşı'nı, Türk bayrağını, Atatürk'ümüzü çok seviyoruz."

Biberici'nin, başında örtüsü ve üzerinde şalvarıyla tipik bir Ege kadını, 52 yaşındaki eşi Ulviye Biberici de kendini Türk olarak gördüğünü dile getirdi. Komşularıyla arasının çok iyi olduğunu vurgulayan Biberici, "Milli bayramlarımızı da en coşkulu şekilde kutluyoruz. İstiklal Marşı'nı, Türk bayrağını, Atatürk'ümüzü çok seviyoruz. Biz annemizden, dedemizden ne gördüysek öyle yaşıyoruz. Mutfağımız bile Ege mutfağıdır." ifadelerini kullandı.

"Kimsenin kimseden üstünlüğü yoktur."

ABD'de siyahilere yapılanların kendilerini çok üzdüğünü belirten Biberici, şunları kaydetti: "Yaşanan olayları hiç hoş karşılamıyoruz. Bizim burada asla öyle şeyler olmaz. 'Yok sen şu ırktansın, yok ben bu ırktanım' gibi şeyler asla olmaz. Seven evleniyor, sevmeyen evlenmiyor. Oğlum ve kızım da bir beyazla evlendi. Önemli olan da bunu başarabilmektir. Hepimizi Allah yarattı. Kimsenin

kimseden üstünlüğü yoktur. Siyah beyaz yoktur, insan insandır. Herkesin dini, dili ayrı olabilir. Herkes yaşadığı yer için mücadele ediyor, biz de Türkiye için mücadele ediyoruz." Mahallede imamlık yapan Kani Pelvan da 9 yıldır burada olduğunu, yaşadığı süre boyunca hiçbir ayrımcı davranışa tanıklık etmediğini belirtti.

Bron: aa.com.tr

- 1p **6** Waarom zijn de Afro-Turken naar Anatolië gekomen volgens de tekst?
- 1p **7** Arap Hasan 'Aydınlıdan daha fazla Aydınlıyım' ifadesi ile ne demek istemiştir?
A Ailesinden çok Aydınlı olduğunu
B Aydın'ı kendi toprağı olarak benimsediğini
C Aydınlılardan ayrımcılık görmediğini
D Oraya gelen ilk Aydınlılardan olduğunu
- 2p **8** Zijn de onderstaande beweringen juist of onjuist volgens de tekst? Neem de nummers over op je antwoordblad en noteer 'juist' of 'onjuist' achter elk nummer.
1. De Afro-Turken klagen over discriminatie in Aydın.
 2. De Afro-Turken missen hun Afrikaanse keuken.
 3. Gemengde huwelijken vormen geen probleem.
 4. Afro-Turken vieren hun oorspronkelijke feestdagen niet.

Fotoğrafçılığa Yeni Başlayanlar İçin Tavsiyeler

(1) En Güzel Anları Yakalayın!

Fotoğraf çekmeyi seviyor ve bu alanda eğitim almak istiyorsanız fotoğrafçılık kursları sizin için en doğru tercih olacaktır. Eğer kursa gitmeyi tercih etmiyor ve kendi makineniz ile çekimler yapmak istiyorsanız fotoğrafçılığı deneyimlemek için güzel bir başlangıç yaptığınızı söyleyebiliriz. İster kursa gidin ister makineniz ile harikalar yaratmaya çalışın, fotoğrafçılığa yeni başlayanlar için tavsiyeler bu alana yönelmek isteyen herkesi ilgilendirmektedir. Yazımızın devamında fotoğrafçılığa yeni başlayanlar için tavsiyeler konusunu listeledik. Eğer siz de fotoğrafçılığa merak saldıysanız ve bu alanda güzel çalışmalar yapmak istiyorsanız, yazımızın devamını okuyarak fotoğrafçılığa yeni başlayanlar için tavsiyeler ve olmazsa olmaz önerilerimizi görebilirsiniz.

(2) ...

Fotoğrafçılığa yeni başlayanlar için söylenebilecek en önemli ve ilk şey fotoğraf makinenizi yakından tanımanız gerektiğidir. Satın aldığınız makinenizin kutusundan çıkan kullanım kılavuzunu mutlaka en az 2 defa sonuna kadar makineniz üzerinde uygulayarak okumalısınız. İnternet ortamında fotoğraf makinenizle ilgili çekilmiş videoları izleyerek ve yazılmış yazıları okuyarak makineniz hakkında detaylı bilgiye ulaşabilir ve bu konu ile ilgili fikir sahibi olabilirsiniz.

(3) ...

Makineniz ile gelen ya da sonrasında aldığınız lensinizin hangi açılarda ve hangi diyafram değerlerinde daha iyi sonuç verdiğini öğrenebilmek için bol bol fotoğraf çekmeniz gerekmektedir. Fotoğrafçılığa yeni başlayanlar bu noktada yalnızca ilgilendikleri alanda fotoğraf çekimleri değil pek çok alanda fotoğraf çekimleri yapmalıdırlar. Böylece görsel algınızı ve 10 genişletebilir, çekimlerinizin gitgide daha iyi bir seviyeye ulaştığını görmüş olursunuz.

(4) ...

Tercih edeceğiniz çekim türüne göre fotoğraf çekmenizi kolaylaştıracak üç ayaklı sehpa, flaş, filtre ve uzaktan kumanda gibi yardımcı ekipmanları kullanarak fotoğraflarınızı daha kaliteli bir hale dönüştürebilir ve çektiğiniz fotoğrafları keyifli bir hale getirebilirsiniz.

(5) ...

Çektiğiniz fotoğrafları çevreniz ve sosyal medya hesaplarınızdan arkadaşlarınız ile paylaşarak arkadaşlarınızın çektiğiniz fotoğraflar hakkında fikirlerini öğrenebilirsiniz. Fotoğrafçılığa yeni başlayanlar için yapması gereken en verimli uygulamalardan biri, fotoğraf çekmekten çok fotoğraf yorumlamaktır. Yorumladığınız fotoğraflara siz de ulaşılabilir bir konumda iseniz ben bunu nasıl çektim sorusunu kendinize sorarak cevabınızı çektiğiniz fotoğraflarla verebilirsiniz.

(6) Fotoğrafçılığa yeni başlayanlar için tavsiyeler verdiğimiz listemizde bu alanda ilerlemek isteyenler için dikkat edilmesi gereken noktalara değindik. Fotoğraf alanında ilerlemeyi düşünüyor ya da yalnızca hobi için fotoğraf çekmek istiyorsanız hayallerinize ve isteklerinize kulak verin!

Bron: *sanatakademi.com*

- 2p **9** Zijn de onderstaande beweringen juist of onjuist volgens de tekst? Neem de nummers over op je antwoordblad en noteer 'juist' of 'onjuist' achter elk nummer.
1. Het delen van uw foto's op sociale media heeft geen nut voor u.
 2. Het geheim van fotografie zit niet in het perspectief, maar in de uitrusting.
 3. Het volgen van een cursus voor fotografie wordt geadviseerd.
 4. Hoe meer foto's je neemt, hoe meer je leert.

- 1p **10** Wat past er op de open plek bij **10** in alinea 3?

- A** bakış açınızı
- B** fiziksel gücünüzü
- C** kavrama becerinizi
- D** odaklanma hızınızı

- 2p **11** Welk alineanummer hoort bij welk tussenkopje?
Neem de tabel over op je antwoordblad en schrijf achter elk alineanummer de letter van het tussenkopje.

- a** Yardımcı Ekipmanlar İle Destekleyin!
- b** Yönlendirmelere Açık Olun!
- c** Fotoğraf Makinenizi Yakından Tanıyın!
- d** Farklı Fotoğraf Çekimleri Deneyin!

alinea	tussenkopje
2	
3	
4	
5	

- 1p **12** Volgens de tekst is er naast het nemen van veel foto's nog een andere productieve handeling voor beginners. Schrijf de eerste twee woorden van de zin op waarin dit staat.

Tekst 4

Çocuğumu Tiyatroya Yazdırmak İstiyorum Diyenlere...

(1) Çocuklar İçin Tiyatro Kursları Hem Eğlenmelerine Hem Gelişmelerine Katkı Sağlıyor.

Çocuklar her şeyden çok kolay sıkılırlar da eğlenceden asla sıkılmazlar. Derslerin yanında gidebilecekleri eğlenceli kurslar dışındaki etkinliklere genellikle kapalıdır. Onlar için olmazsa olmaz her zaman eğlencedir. 'Çocuğumu tiyatroya yazdırmak istiyorum' diyen ebeveynler de bunun eğlenceli bir fikir olduğunu ve çocuklarının sınırsızca kendilerini geliştirirken diğer yandan keyifli vakit geçireceklerini düşünüyorlar. Üstelik haklılar... Çocuk tiyatro kursları gelişim çağındaki çocukların kendilerini tanımalarının kapılarını en güzel yöntemlerle aralıyor. Çocukların aktif bir öğrenme sürecine girmelerini amaçlayan bu kurslar aynı zamanda boş vakitlerinin en kaliteli şekilde doldurulmalarını da sağlıyor. Çocuğunuz için iyi bir kurs alternatifi arıyorsanız çocuklar için tiyatro kursları tam size göre bir seçenek!

(2) Çocuk Tiyatro Kursları Ne Fayda Sağlıyor?

Çocuklar için tiyatro kursları aslında birçok faydaya sahip. En başta çocukların vaktini kaliteli bir şekilde değerlendirmesine katkı sağlayan bu kursların şu şekilde yararları var:

- Çocukların empati becerileri gelişiyor.
- Çocuk tiyatro kursları ile hayatı daha iyi anlamlandırabiliyorlar.
- Çocuk tiyatro kursları, çocukların sosyalleşmelerini sağlıyor.
- Bu kurslara katılan çocukların iletişim becerileri gelişiyor, kendilerini daha iyi ifade edebiliyorlar.
- Çocuk tiyatro kursları alan çocukların yaratıcılıkları ve hayal güçleri çok yüksek düzeylere erişiyor.
- Çocuk tiyatro kursları çok daha mutlu bireyler olmalarına destek sağlıyor.
- Ekip gücü ve takım çalışması kavramlarına hakim olan çocuklar yetişiyor.
- Çocuk tiyatro kursları sayesinde özgüvenleri gelişiyor.
- Ezber, taklit ve rol yapma becerileri çocuklar için tiyatro kursları ile gelişiyor.

Birçok yararı bulunan çocuk tiyatro kursları, öğrencilerin akademik başarılarını da yükseltiyor. Gelişim göstermeyi sürdüren çocuğun okul başarılarının arttığını gördüğünüzde "iyi ki!" diyeceksiniz.

(3) 6 Yaş Tiyatro Eğitimi İçin Erken Mi?

Çocuğumu tiyatroya yazdırmak istiyorum diyen aileler 6 yaş tiyatro eğitimi erken mi değil mi bilemiyorlar. Henüz ilkokula başlamamış ya da yeni başlayacak çocukların bir tiyatro oyununu sergileyip sergileyemeyeceklerini merak eden aileler için bu konuda da kısa bir bilgilendirme yapalım: 18 yaş altı oyunculuk eğitimi veya tiyatro eğitimi mutlaka gereklidir ve uzmanlar da önerir. Ancak çocuklar 6 yaşında ve daha küçükse bu noktada kafalar karışabiliyor. Birçok aile 6 yaş tiyatro eğitimi için erken olduğunu söylese de çocuktan çocuğa değişebileceğini belirtelim. Ayrıca kurstan kursa göre de değişiyor. Basitleştirilmiş, yaratıcı drama ve pandomim (sözsüz oyun) eğitimine indirgenmiş 6 yaş tiyatro eğitimi çocuklar için gayet uygun olacaktır.

Ancak ezber gerektiren, tirat (uzun konuşma) çalışmalarının yapılması gereken çocuk tiyatro kursları, 6 yaş tiyatro eğitimi için zorlayıcı olabilir. Bu yüzden tercih ettiğiniz kurumu arayıp bilgi alabilirsiniz ve çocuğunuzun o şekilde kaydolmasını sağlayabilirsiniz.

(4) Sanat Akademi'nin Kapısından İçeri Adım Atmaya Ne Dersiniz?

Çocuk kursları arasından çocuğumu tiyatroya yazdırmak istiyorum diyorsanız Sanat Akademi sizin için her yaş grubuna göre düzenlediği çocuk tiyatro eğitim programlarını sunacaktır. Kurumumuzda hangi yaş grubunda olması gerekiyorsa o sınıfa çocuğunuzu yazdırabilirsiniz. Yaratıcılığı gelişen ve kendini daha iyi ifade edebilen bir çocuğunuz olsun istiyorsanız 18 yaş altı oyunculuk eğitimi ve tiyatro eğitimi almasını sağlayabilir, geleceğini şekillendirirken ona yol gösterici olabilirsiniz. En iyi tiyatro kursları arasında yer alan Sanat Akademi'nin çocuk tiyatro kursları, çocuğumu tiyatroya yazdırmak istiyorum diyen ailelerin ve çocuklarının katılımını bekliyor...

Bron: sanatakademi.com

- 1p 13 "6 Yaş tiyatro eğitimi için erken mi?" sorusuna verilen cevaplardan hangisi yanlıştır?
- A Bilgi almakta yarar var.
B Çocuğa göre fark edebilir.
C Tiyatro türüne göre değişebilir.
D Uzmanlar tavsiye etmiyorlar.
- 1p 14 İkinci paragrafa göre aşağıdakilerden hangisi doğru **değildir**?
Çocuk tiyatro eğitimi alan çocuk
- A başka insanları daha iyi anlayabiliyor.
B bencil bir kişilik kazanabiliyor.
C daha bağımsız bir kişilik sahibi olabiliyor.
D hayatta daha başarılı olabiliyor.
- 1p 15 Birinci paragrafla ikinci paragraf arasındaki ilişki açısından aşağıdakilerden hangisi doğru?
- A Birinci paragrafta çocuğunun okul eğitimi, ikincide kişisel gelişimi anlatılıyor.
B Birinci paragrafta çocukların sıkılma nedenleri, ikincide çözümü anlatılıyor.
C Birinci paragrafta ebeveynlere, ikincide çocuklara olan yararları anlatılıyor.
D Birinci paragrafta tiyatronun yararları, ikincide ayrıntılar anlatılıyor.
- 1p 16 Yazıya göre 6 yaşından küçükler için aşağıdakilerden hangisi doğru?
Tiyatro kursları
- A 6 yaşından küçüklere önerilmiyor.
B çocukların ezber yapmasını geliştirir.
C çocukların okul başarısını etkiliyor.
D ücretsiz veriliyor.

Tekst 5

2 Dakikada Uykuya Dalmanın Sırrı Bulundu

(1) Bazı insanlar gece başlarını yastığa koyar koymaz uykuya dalmayı başarırken, bazıları da gece boyunca bir sağa bir sola dönerek uykusuzlukla mücadele eder.

Geceleri uyanık şekilde yatakta yatmayı alışkanlık haline getirdiyse, beyniniz o süreçte saatte yaklaşık 1,6 milyon kilometre hızla çalışır. Arzuladığınız o tatlı uykuya bir türlü dalmıyorsanız, o zaman size iyi bir haberimiz var.

(2) Sadece iki dakika içinde kişinin uykuya dalmasına yardımcı olan gizli bir askeri teknik uygulaması olduğu ortaya çıktı. Esasında bu uyuma yöntemi orduda askerleri uyanık tutmak ve yorgunluktan hata yapmalarını engellemek için genelturmay başkanları tarafından geliştirilen askeri bir sır.

(3) Bu askeri sırrı ABD ordusunun özellikle savaş zamanlarında askerlerin kolayca uykuya dalmasını sağlamak için kullandığı biliniyor. Bu uykuya dalma yöntemine 1981 yılında yayımlanan "Relax and Win: Championship Performance" isimli kitapta daha önce yer verilmişti. Ancak geniş takipçi listesine sahip Joe.co.uk isimli web sitesinin yöntemi yayımlamasının ardından ilgi görmeye başladı.

(4) İşte 2 dakikada uykuya dalmak için izlemeniz gereken adımlar:

1. Dil, çene ve göz çevresindeki kaslar dahil yüzünüzdeki kasları gevşetin.
2. Omuzlarınızı bırakabildiğiniz kadar aşağı bırakın, ardından sırayla üst ve alt kollarınızı aşağı bırakın.
3. Nefes alın, göğsünüzü gevşetin, ardından, kalçadan başlayarak bacaklarınıza doğru gevşeyin.
4. Aşağıdaki iki manzaradan birini hayal etmeden önce zihninizi temizlemek için 10 saniye bekleyin.
 - Sessiz sakin bir gölde, masmavi gökyüzü dışında başka hiçbir şeyin görünmediği bir kanoda uzanıyorsunuz.
 - Zifiri karanlık bir odada, siyah kadifeden bir asma yatakta uzanmışsınız.
5. Yaklaşık 10 saniye boyunca kendinize sürekli "Düşünme, düşünme, düşünme" diye telkinde bulunuyorsunuz.

Bu yöntemi 6 hafta boyunca uygulayan insanların yüzde 96'sında işe yaradığı söyleniyor.

Bron: indyturk.com

- 1p 18 Birinci paragrafta uykusuzlukla ilgili aşağıdakilerden hangisine vurgu yapılmakta?
- A beynimizin çalışma hızına
 - B uykusuzluğun çözümüne
 - C uykusuzlukta sürekliliğe
 - D yastığın rahat olmasına
- 1p 19 İkinci paragrafı nasıl özetleyebiliriz?
- A sırrın açığa çıkması
 - B tekniğin geliştirilmesi
 - C yanlışın getirdiği doğru
 - D zıtlıktan gelen çözüm
- 1p 20 Ondanks dat de methode over snel in slaap kunnen vallen in 1981 is gepubliceerd in een boek, had het zijn succes aan iets anders te danken. Wat was dat?
- 1p 21 Dördüncü paragrafa göre başarının ne zaman geldiğini görüyoruz?
- A 2 dakika içinde
 - B 10 saniye içinde
 - C haftalar sonra
 - D hemen