

n. isim v. fiil adj. sıfat adv. zarf conj. bağlaç phr. kalıp ifade /okunuş – BÜYÜK hece vurgulu/
 Quizler: her 30 kelimelik bölümden 25 soru sorulur, 20 soru üzerinden değerlendirilir.

QUIZ 1 1–30

Ders 1–2 • Sports • Indoor & Outdoor 1–15

- jogging** /CO-ging/ n. ► **yavaş koşu, koşu**
I like jogging in the park. → Parkta koşu yapmayı severim.
- cycling** /SAY-king/ n. ► **bisiklet sporu**
Cycling is an outdoor sport. → Bisiklet açık hava sporudur.
- skiing** /SKI-ing/ n. ► **kayak**
We go skiing in Erzurum. → Erzurum'da kayak yapmaya gideriz.
- swimming** /SWI-ming/ n. ► **yüzme**
Swimming is good for your body. → Yüzme vücuduna iyi gelir.
- ice skating** /AYS skey-ting/ n. ► **buz pateni**
Ice skating is fun in winter. → Buz pateni kışın eğlencelidir.
- hiking** /HAY-king/ n. ► **doğa yürüyüşü**
Zeynep does outdoor sports such as hiking. → Zeynep doğa yürüyüşü gibi açık hava sporları yapar.
- climbing** /KLAY-ming/ n. ► **tırmanış**
Burcu likes climbing. → Burcu tırmanışı sever.
- weightlifting** /WEYT-lif-ting/ n. ► **halter**
Naim Süleymanoğlu started weightlifting very young. → Naim Süleymanoğlu haltere çok genç başladı.
- indoor** /IN-do:r/ adj. ► **kapalı alanda yapılan**
Judo is an indoor sport. → Judo kapalı alan sporudur.
- outdoor** /AUT-do:r/ adj. ► **açık havada yapılan**
Football is an outdoor sport. → Futbol açık hava sporudur.
- individual** /in-di-VI-cu-il/ adj. ► **bireysel**
Swimming is an individual sport. → Yüzme bireysel bir spordur.
- team game** /TI:M geym/ phr. ► **takım oyunu**
Basketball is a team game. → Basketbol bir takım oyunudur.
- equipment** /i-KWIP-mint/ n. ► **malzeme, ekipman**
You need special equipment to play tennis. → Tenis oynamak için özel malzemeye ihtiyacın var.
- gym** /cim/ n. ► **spor salonu**
I go to the gym after school. → Okuldan sonra spor salonuna giderim.
- swimming pool** /SWI-ming pu:l/ n. ► **yüzme havuzu**
Emma trains in the swimming pool. → Emma yüzme havuzunda antrenman yapar.

Ders 3–4 • Routines & How Often? 16–30

- always** /O:L-weyz/ adv. ► **her zaman**
I always do exercises to keep fit. → Formda kalmak için her zaman egzersiz yaparım.
- usually** /YU:-ju-i-li/ adv. ► **genellikle**
I usually work out for two hours. → Genellikle iki saat spor yaparım.
- often** /O-fin/ adv. ► **sık sık**
I often do a sport on weekends. → Hafta sonları sık sık spor yaparım.
- sometimes** /SAM-taymz/ adv. ► **bazen**
We sometimes run in the park. → Bazen parkta koşarız.
- seldom** /SEL-dim/ adv. ► **nadiren, seyrek**
I seldom eat fast food. → Nadiren fast food yerim.
- never** /NE-vır/ adv. ► **asla, hiç**
Laura never drinks energy drinks. → Laura asla enerji içeceği içmez.
- How often ...?** /hau O-fin .../ phr. ► **Ne sıklıkla ...?**
How often do you exercise? → Twice a week. → Ne sıklıkla egzersiz yaparsın? → Haftada iki kez.
- once a week** /wans i Wi:/ phr. ► **haftada bir kez**
I go swimming once a week. → Haftada bir kez yüzmeye giderim.
- twice a week** /tways i Wi:/ phr. ► **haftada iki kez**
Ali goes jogging twice a week. → Ali haftada iki kez koşuya gider.
- three times a week** /tri: taymz i Wi:/ phr. ► **haftada üç kez**
Ali runs three times a week. → Ali haftada üç kez koşar.
- every day** /EV-ri dey/ phr. ► **her gün**
Emma swims every day. → Emma her gün yüzer.
- get up** /get AP/ phr. ► **(yataktan) kalkmak**
I get up early every day. → Her gün erken kalkarım.
- wake up** /weyk AP/ phr. ► **uyanmak**
Katie always wakes up early. → Katie her zaman erken uyanır.
- have breakfast** /hev BREK-fist/ phr. ► **kahvaltı etmek**
Emma has a big breakfast every morning. → Emma her sabah büyük bir kahvaltı yapar.

- go to bed** /gou tı BED/ phr. ► **yatmak, yatağa gitmek**
I go to bed early on weekdays. → Hafta içi erken yatarım.

QUIZ 2 31–60

Ders 5–6 • Training & Healthy Eating 31–47

- train** /treyn/ v. ► **antrenman yapmak**
Emma trains six days a week. → Emma haftada altı gün antrenman yapar.
- exercise** /EK-sır-sayz/ v., n. ► **egzersiz yapmak, idman yapmak; egzersiz**
How often do you exercise? → Ne sıklıkla egzersiz yaparsın?
- work out** /wō:rk AUT/ phr. ► **spor yapmak, idman yapmak**
I work out at the gym twice a week. → Haftada iki kez spor salonunda idman yaparım.
- go to the gym** /gou tı dı CİM/ phr. ► **spor salonuna gitmek**
Rick goes to the gym twice a week. → Rick haftada iki kez spor salonuna gider.
- keep fit** /ki:p FİT/ phr. ► **formda kalmak**
I do exercises to keep fit. → Formda kalmak için egzersiz yaparım.
- rest** /rest/ v. ► **dinlenmek**
In the evenings, I watch TV and rest. → Akşamları televizyon izler ve dinlenirim.
- healthy** /HEL-ti/ adj. ► **sağlıklı**
I always eat healthy food. → Her zaman sağlıklı yiyecekler yerim.
- health** /helt/ n. ► **sağlık**
Walking is good for your health. → Yürümek sağlığın için iyidir.
- strong** /strong/ adj. ► **güçlü**
Naim was short but very strong. → Naim kısaydı ama çok güçlüydü.
- diet** /DAY-it/ n. ► **diyet, beslenme düzeni**
Athletes have a special diet. → Sporcuların özel bir beslenme düzeni vardır.
- go on a diet** /gou on ı DAY-it/ phr. ► **diyet yapmak**
Do you often go on a diet? → Sık sık diyet yapar mısın?
- special** /SPE-şıl/ adj. ► **özel**
Today is a special day for our team. → Bugün takımımız için özel bir gün.
- junk food** /CANK fu:d/ n. ► **abur cubur**
Terry never eats junk food. → Terry asla abur cubur yemez.
- fast food** /fa:st FU:D/ n. ► **hazır yemek, fast food**
How often do you eat fast food? → Ne sıklıkla fast food yersin?
- energy drink** /E-nır-ci drink/ n. ► **enerji içeceği**
Energy drinks are not good for your health. → Enerji içecekleri sağlığın için iyi değildir.
- nutritious** /nyu:-TRI-şıs/ adj. ► **besleyici**
I have a big and nutritious breakfast. → Büyük ve besleyici bir kahvaltı yaparım.
- injury** /IN-ci-ri/ n. ► **sakatlık, yaralanma**
Sportsmen may have injuries. → Sporcular sakatlanabilir.

Ders 7–8 • Athletes & Giving Reasons 48–60

- hurt** /hō:rt/ v. ► **incitmek, acıtmak**
Heavy exercises can hurt your legs. → Ağır egzersizler bacaklarını incitebilir.
- weights** /weyts/ n. ► **ağırlıklar (spor aleti)**
He lifts weights at the gym. → Spor salonunda ağırlık kaldırır.
- athlete** /ET-li:t/ n. ► **sporcu, atlet**
Doris is an athlete. → Doris bir sporcudur.
- swimmer** /SWI-mır/ n. ► **yüzücü**
Emma is an Olympic swimmer. → Emma olimpiik bir yüzücüdür.
- coach** /kouç/ n. ► **antrenör, koç**
Laura meets her coach at the pool. → Laura havuzda antrenörüyle buluşur.
- sportsman** /SPO:RTS-min/ n. ► **sporcu (erkek)**
A sportsman should eat healthy food. → Bir sporcu sağlıklı yiyecekler yemeli.
- sportswoman** /SPO:RTS-wu-min/ n. ► **sporcu (kadın)**
Emma is a famous sportswoman. → Emma ünlü bir kadın sporcudur.
- professional** /pri-FE-şı-nıl/ adj. ► **profesyonel**
She is a professional cyclist. → Profesyonel bir bisikletçidir.
- medal** /ME-dıl/ n. ► **madalya**
Sheila won the gold medal. → Sheila altın madalyayı kazandı.
- gold medal** /gould ME-dıl/ phr. ► **altın madalya**
Naim won three Olympic gold medals. → Naim üç olimpiyat altın madalyası kazandı.

58. 💡 **because** /bi-KOZ/ **conj.** ➤ **çünkü, -dığı için**
I go jogging because I want to keep fit. → *Formda kalmak istediğim için koşuya çıkarım.*
59. ➡ **so** /sou/ **conj.** ➤ **bu yüzden, bu nedenle**
I want to be healthy, so I eat fruit every day. → *Sağlıklı olmak istiyorum, bu yüzden her gün meyve yerim.*
60. 🙌 **that's why** /dets WAY/ **phr.** ➤ **bu yüzden, işte bu nedenle**
He trains every day. That's why he is so strong. → *Her gün antrenman yapar. Bu yüzden çok güçlüdür.*

QUIZ 3 61-90

Ders 9-10 · **Matches & Scores** 61-78

61. ⚽ **match** /meç/ **n.** ➤ **maç**
I watch a football match every Sunday. → *Her pazar bir futbol maçı izlerim.*
62. 📊 **score** /sko:r/ **n., v.** ➤ **skor, sayı; sayı/gol yapmak**
The final score is 63-64. → *Son skor 63-64.*
63. 🏆 **goal** /goul/ **n.** ➤ **gol; hedef**
He scored three goals in the last match. → *Son maçta üç gol attı.*
64. 🏆 **score a goal** /sko:r ɪ GOUL/ **phr.** ➤ **gol atmak**
Larry scored a goal in the last minute. → *Larry son dakikada gol attı.*
65. 🤝 **draw** /dro:/ **n., v.** ➤ **beraberlik; berabere kalmak**
The score was a draw. → *Maç berabere bitti.*
66. ➕ **point** /poynt/ **n.** ➤ **sayı, puan**
The ball must touch the opponent's side to make a point. → *Sayı için top rakibin tarafına değmeli.*
67. 🎯 **hit** /hit/ **v.** ➤ **vurmak**
She hit the ball over the net. → *Topa vurup filenin üzerinden geçirdi.*
68. 🏹 **throw** /trou/ **v.** ➤ **atmak, fırlatmak**
Throw the ball to your teammate. → *Topu takım arkadaşına at.*
69. 🌟 **beat** /bi:t/ **v.** ➤ **yenmek**
Our school team beat the other team. → *Okul takımımız diğer takımı yendi.*
70. 🏆 **win** /win/ **v.** ➤ **kazanmak**
Emma wants to win six gold medals. → *Emma altı altın madalya kazanmak istiyor.*
71. 🏹 **lose** /lu:z/ **v.** ➤ **kaybetmek**
Our team didn't lose the match. → *Takımımız maçı kaybetmedi.*
72. vs **opponent** /i-POU-nınt/ **n.** ➤ **rakip**
Our team beat the opponent team 2-0. → *Takımımız rakip takımı 2-0 yendi.*
73. 👥 **spectator** /spek-TEY-tır/ **n.** ➤ **seyirci**
Spectators are cheering for Roger. → *Seyirciler Roger'ı tezahürat yaparak destekliyor.*
74. 📣 **cheer** /çıır/ **v.** ➤ **tezahürat yapmak**
The spectators cheer for their team. → *Seyirciler takımları için tezahürat yapar.*
75. 🏃 **player** /PLEY-ır/ **n.** ➤ **oyuncu**
There are five players in each team. → *Her takımda beş oyuncu vardır.*
76. 👥 **team** /ti:m/ **n.** ➤ **takım**
Our team won the match. → *Takımımız maçı kazandı.*
77. 🤝 **teammate** /Ti:M-meyt/ **n.** ➤ **takım arkadaşı**
My teammates help me a lot. → *Takım arkadaşlarım bana çok yardım eder.*
78. 🎾 **court** /ko:rt/ **n.** ➤ **kort, saha**
They play tennis on a court. → *Tenisli kortta oynarlar.*

Ders 11-12 · **Places & Competitions** 79-90

79. 🏟️ **field** /fi:ld/ **n.** ➤ **saha, alan**
The athletes train in the field. → *Sporcular sahada antrenman yapar.*
80. 🎾 **net** /net/ **n.** ➤ **file**
The ball must go over the net. → *Top filenin üzerinden geçmeli.*
81. 🎾 **racket** /RE-ki/ **n.** ➤ **raket**
They hit the ball with a racket. → *Topa rakette vururlar.*
82. 🏟️ **stadium** /STEY-di-im/ **n.** ➤ **stadyum**
Thousands of people were in the stadium. → *Stadyumda binlerce insan vardı.*
83. 🏁 **race** /reys/ **n.** ➤ **yarış**
Do you compete in races? → *Yarışlara katılır mısın?*
84. 🏃 **compete** /kim-Pi:Ti/ **v.** ➤ **yarışmak**
Athletes compete in the Olympics. → *Sporcular Olimpiyatlarda yarışır.*
85. 🏆 **competition** /kom-pi-Ti-şın/ **n.** ➤ **yarışma, müsabaka**
He won many competitions. → *Birçok yarışma kazandı.*
86. 🏆 **champion** /ÇEM-pi-in/ **n.** ➤ **şampiyon**
Naim became a champion at a young age. → *Naim genç yaşta şampiyon oldu.*
87. 🏆 **championship** /ÇEM-pi-in-şip/ **n.** ➤ **şampiyona**
Sheila won the National Swimming Championship. → *Sheila Ulusal Yüzme Şampiyonası'nı kazandı.*

88. 🏆 **prize** /prayz/ **n.** ➤ **ödül**
The winner gets a prize. → *Kazanan bir ödül alır.*
89. ✅ **success** /sık-SES/ **n.** ➤ **başarı**
Hard work brings success. → *Çok çalışmak başarı getirir.*
90. 🏆 **achieve** /ı-Çi:Vi/ **v.** ➤ **başarmak, elde etmek**
You can achieve success with hard work. → *Çok çalışarak başarıya ulaşabilirsin.*

DiĞER KELİMELER 91+ (quizde sorulmaz · örnek cümlesiz)

- 🕒 **Daily Routines** Günlük Rutinler
91. 🕒 **daily routine** /dey-li ru:-Ti:N/ **n.** ➤ **günlük rutin**
92. 🔄 **routine** /ru:-Ti:N/ **n.** ➤ **rutin, alışılmış düzen**
93. 🌅 **early** /Ö:R-li/ **adv.** ➤ **erken**
94. 🕒 **late** /leyt/ **adv.** ➤ **geç**
- 🕒 **How Often?** Ne Sıklıkla?
95. 📅 **regularly** /RE-gyır-lır-li/ **adv.** ➤ **düzenli olarak**
- 🏃 **Keeping Fit & Healthy** Formda ve Sağlıklı Kalmak
96. ⚡ **energy** /E-nır-ci/ **n.** ➤ **enerji**
97. 🥩 **protein** /PROU-ti:n/ **n.** ➤ **protein**
98. 🍽️ **special diet** /spe-şıl DAY-ıt/ **n.** ➤ **özel beslenme düzeni, özel diyet**
99. 🍊 **vitamin** /Vi-ti-min/ **n.** ➤ **vitamin**
100. 🔥 **hard** /ha:rd/ **adv., adj.** ➤ **çok, sıkı (çalışmak); zor**
- 🏃 **Sports & Activities** Spor Dalları ve Etkinlikler
101. 🏀 **basketball** /BA:S-kit-bo:l/ **n.** ➤ **basketbol**
102. 🥊 **boxing** /BOK-sing/ **n.** ➤ **boks**
103. 🐸 **breaststroke** /BREST-strouk/ **n.** ➤ **kurbağalama (yüzme stili)**
104. 🏊 **diving** /DAY-ving/ **n.** ➤ **dalış; suya atlama**
105. 🏊 **freestyle** /FRI:-stayl/ **n.** ➤ **serbest stil (yüzme)**
106. 🥋 **judo** /CU:-dou/ **n.** ➤ **judo**
107. 🛼 **roller skating** /ROU-lır skey-ting/ **n.** ➤ **tekerlekli paten**
108. 🤿 **scuba diving** /SKU:-bı day-ving/ **n.** ➤ **tüplü dalış**
109. 🏊 **skating** /SKEY-ting/ **n.** ➤ **paten kayma**
110. 🏸 **squash** /skwoş/ **n.** ➤ **squash (raket sporu)**
111. 🏄 **surfing** /SÖ:R-fing/ **n.** ➤ **sörf**
112. 🎾 **tennis** /TE-nis/ **n.** ➤ **tenis**
113. 👍 **prefer** /pri-FÖ:R/ **v.** ➤ **tercih etmek**
- 🏠 **Places & Equipment** Yerler ve Malzemeler
114. 🥽 **goggles** /GO-gıız/ **n.** ➤ **deniz gözlüğü, koruyucu gözlük**
115. 📴 **helmet** /HEL-mit/ **n.** ➤ **kask**
116. 🛼 **skates** /skeys/ **n.** ➤ **paten**
117. 🏂 **skis** /ski:z/ **n.** ➤ **kayak takımı**
118. 🥿 **trainers** /TREY-nırz/ **n.** ➤ **spor ayakkabısı**
- 🏆 **Matches & Scores** Maçlar ve Skorlar
119. 🎾 **set** /set/ **n.** ➤ **set (tenis, voleybol)**
- 🏆 **Winning & Losing** Kazanmak ve Kaybetmek
120. 🎯 **achievement** /ı-Çi:V-mınt/ **n.** ➤ **başarı**
121. 🌍 **Olympics** /i-LİM-piks/ **n.** ➤ **Olimpiyatlar**
- 🏃 **People in Sports** Spordaki İnsanlar
122. 🚲 **cyclist** /SAY-klist/ **n.** ➤ **bisikletçi**
123. 🎙️ **interview** /iN-tır-vyu:/ **n.** ➤ **röportaj, görüşme**
124. 🎙️ **interviewer** /iN-tır-vyu:-ır/ **n.** ➤ **röportaj yapan kişi, muhabir**
125. ✨ **inspire** /in-SPAY-ır/ **v.** ➤ **ilham vermek**
126. 🗣️ **represent** /rep-ri-ZENT/ **v.** ➤ **temsil etmek**
127. 🌟 **talented** /TE-lin-tid/ **adj.** ➤ **yetenekli**
- 💬 **Phrases & Expressions** Kalıp İfadeler
128. 🏃 **do exercises** /du: EK-sır-say-zız/ **phr.** ➤ **egzersiz yapmak**
129. 🏃 **do sports** /du: SPO:RTS/ **phr.** ➤ **spor yapmak**
130. 🏃 **go jogging** /gou CO-ging/ **phr.** ➤ **koşuya çıkmak**
131. 😴 **have a rest** /hev ı REST/ **phr.** ➤ **dinlenmek, mola vermek**
132. 🚿 **have a shower** /hev ı ŞAU-ır/ **phr.** ➤ **duş almak**
133. 📅 **on weekdays** /on Wi:K-deyz/ **phr.** ➤ **hafta içi**
134. 📅 **on weekends** /on wi:k-ENDZ/ **phr.** ➤ **hafta sonları**
135. 🚲 **ride a bike** /rayd ı BAYK/ **phr.** ➤ **bisiklete binmek**
136. 🗣️ **spend the day** /spend di DEY/ **phr.** ➤ **günü geçirmek**
137. 🚶 **walk to school** /wo:k tı SKU:L/ **phr.** ➤ **okula yürüyerek gitmek**