

A AUKERATIK ETA B AUKERATIK HAUTA DITZAKEZU GALDERAK, ATAL BAKOITZEAN ADIERAZTEN DEN BEZALA

A aukera

Teletelerako aholkuak

- 1 Telelana enpresatik kanpo, normalean etxean, egiten den lana da; eta telekomunikazio-sareak erabiltzen dira lan egiteko. Pandemiak telelana indartu du eta etxean eroso¹ lan egiten den arren, batzuek ez dakite nola egin. 1
- Betiko ohiturekin segi.** Lan egiteko unean betiko lan ohiturei eutsi, gustura lan egingo duzu eta. Leku eroso bat aukeratu eta lan egin hor modu egokian jantzita, kalera atera beharko bazenu bezala, eta ez oherako arroparekin.
- 5 **Ordutegia eta baldintzak.** Lanorduak bete egin behar dira. Beraz, antolatu denbora. Zenbat denbora behar duzu? Zein denbora-tarte lan konkretu batean aritzeko? Bakarrik, kontzentratuta, inorekin hitz egin gabe? Aukeratu beste denbora-tarte bat mezuak erantzuteko, online-bilerak egiteko, talde-lana antolatzeko... Batzuek eskuko telefonoko datu mugikorrek itzaltzen dituzte. 5
- 10 **Finkatu² eguneko eta asteko helburuak: ikusi bete diren.** Finkatu norberaren eta lantaldearen³ helburuak: zein lan egin behar da gaur edo aste honetan? Idatzi paperean edo mugikorrean orain arte egin dena eta hemendik aurrera egin behar dena. Bete behar diren helburuak finkatu eta orain arte bete behar zirenak ikusi ea bete diren. 10
- Atsedena.** Hartu atsedena eta egin ariketa fisikoak, denbora guztian eserita egotea osasungarria ez delako. Denborarik ez baduzu, edo umeak badituzu, egin luzatze-arietak: 10 minutu, besterik ez. Hobeto sentituko zara.
- 15 **Kontzentrazioa.** Telelana lana da: ez galdu arreta. Etxean egon arren, ez da sukaldean aritzeko edo etxeko erosketak egiteko denbora. Kontzentrazioa ezinbestekoa da. Zure betiko lantokian bezala. 15
- Bukatzen jakin.** Eguna edo lanaldia bukatu bada, bukatu da. Finkatu bukatzeko ordua. Bihar egin behar den lana, ez egin gaur.
- 20 **Eta umeak badaude etxean?** Bereizi lan egiteko tokia eta umeekin egoteko tokia. Azaldu umei, ahal den neurrian, zergatik egiten ari zaren telelana. Eta zer den telelana, ze ondorio dituen etxeko martxan. Eta gogoratu: umeak aspertzen badira, kaosa ez da urruti izango. 20

HABE Ikasbil aldizkari digitala, 2020/03/13 (MOLDATUA)

(1) eroso: cómodo, cómodamente, confortable. (2) finkatu: fijar, establecer. (3) lantalde: grupo de trabajo.

GALDERAK (OHARRA: Parentesi arteko zenbakiak zein lerrotan dagoen adierazten du)

- **A1. ATALA** (3 GALDERA AUKERATU HAUEK ARTEAN: A1.1., A1.2., A1.3., B1.1., B1.2 eta B1.3)
 - A1.1.- Eman hitz hauen kasua eta numeroa: *etxean* (2), *arroparekin* (4), *denborarik* (13), *umei* (18), *etxeko* (19). (1 puntu)
 - A1.2.- Testuinguruan egokia den sinonimo bat eman: *modu* (4), *kalera* (4), *atera* (4), *hitz egin* (6), *beste* (7). (1 puntu)
 - A1.3.- Berridatzi mendeko perpaus hauek (1 puntu):
 - “*etxean eroso lan egiten den arren*” (2): (_____ ba... ere)
 - “*gustura lan egingo duzu eta*” (3): (_____ -lako)
 - “*orain arte egin dena*” (10): (_____ -dako)
 - “*eserita egotea osasungarria ez delako*” (12): (_____ bait...)
 - “*Etxean egon arren*” (14): (Nahiz eta _____)
- **A2. ATALA** (3 GALDERA AUKERATU HAUEK ARTEAN: A2.1., A2.2., A2.3., B2.1., B2.2. eta B2.3)
 - A2.1. Testuaren ulermena: Telelanaren helburuak finkatzeko zer jaso ahal da paperean edo mugikorrean? (1 puntu)
 - A2.2. Testuaren ulermena: Beti eserita egotea osasuntsua ez denez gero, zer egin behar da? (1 puntu)
 - A2.3. Testuaren ulermena: Etxean telelana egiten ari garenean, une egokia al da sukaldean aritzeko edo erosketak egiteko? Azaldu zure erantzuna. (1 puntu)
- **A3. ATALA** (GALDERA 1 AUKERATU BI HAUEK ARTEAN: A3.1 eta B3.1)
 - A3.1. Idatzi testuari edota gaiari buruz gutxienez 150 hitz. (4 puntu)

3 galdera aukeratu sei hauen artean

A1.1. B1.1. A1.2.
B1.2. A1.3. B1.3.

3 galdera aukeratu sei hauen artean

A2.1. B2.1. A2.2.
B2.2. A2.3. B2.3.

Galdera 1 aukeratu bi hauen artean

A3.1 B3.1.

B Aukera

Urteko egunik zoriontsuena

- 1 Urteko egunik luzeena edo motzena aipatzen digutenean gaia ezaguna egiten zaigun arren, urteko egunik zoriontsuena zein den galdetzen badigute, ez dakigu zer esan. Bada, itxuraz¹, ekainaren 20a da urteko egunik zoriontsuena. Ondorio horretara iristeko oinarria zein den ikusiko dugu ondoko lerroetan.
- 5 Uda ate joka da ekainaren 20an, eta jende gehienarentzat hori pozgarria da, ezin da ukatu. Meteorologoez eta psikologoez aztertu dute gaia, eta aditu hauek diotenez, ekainean zenbait faktore biltzen dira pertsona baikorragoa eta zoriontsuagoa izateko. Pentsatzekoa da ez dela egun zehatz bat, baizik eta garaia dela zorionekoa. Adituak, ordea, bat datoz Cardiff-eko unibertsitatean garatu den formula matematikoaren emaitzarekin: horren arabera, ekainaren 20a da urteko egunik zoriontsuena.
- 10 Izena ere jarri diote egunari, *Yellow day* ("Egun horia"). Kolore horiak, hain zuzen, poza adierazten du herrialde anglo-saxoietan, eta horrez gain, oso kolore bizia da. Horrelako izendapenen² atzean askotan helburu komertzialak izaten dira, baina horiek alde batera utzita, ikus dezagun zein faktore aipatzen dituzten adituek:
- Batetik, tenperatura aipatzen dute. Ekainaren erdialdean gure inguruan tenperatura epelak izaten dira, batez beste 20-21 gradu zentigradukoak, eta oso tenperatura egokia da ibaira, itxasora edo basora joateko.
- 15 Era berean, argi-ordu asko izaten ditugu sasoi horretan, urteko egunik luzeenak ekainekoak baitira. Eguzkiaren argiak aktibatu egiten gaitu, edo hobeto esanda, serotonin³ sortzen laguntzen digu, eta hormona hori zoriontsu izatearekin lotuta dago. Beraz, egun horietan gure umorea hobetu egiten da, animotsuago egoten gara, eta orokorrean zoriontsuagoak izaten gara.
- 20 Lanari dagokionez, izango dira salbuespenak, baina askok udan oporrak izaten ditugu. Langileentzat eta ikasleentzat oporrak ongi egindako lanaren saria da. Beraz, ekainean opor usainean ibiltzen gara: oporrak non egingo ditugun pentsatzen, norekin joango garen... ilusioz, oporrak planifikatzen, pozik.
- Oporrak iritsi bitartean, planak egiteko joera handiagoa ere izaten da ekainean. Hala, norberaren gustukoak diren gauzak egiten denbora gehiago pasatzen dugu. Batzuetan gure aldetik egiten ditugu planak, baina lagunekin egitea ere errazagoa izaten da, denbora libre gehiago izaten dugu eta.

HABE Ikasbil aldizkari digitala, 2020/06/19 (MOLDATUA)

(1) *itxuraz*: por lo visto, según parece. (2) *izendapen*: denominación. (3) *serotonina*: hormona encargada de regular nuestro estado de ánimo.

GALDERAK (OHARRA: Parentesi arteko zenbakiak zein lerroetan dagoen adierazten du)

- **B1. ATALA** (3 GALDERA AUKERATU HAUEN ARTEAN: A1.1., A1.2., A1.3., B1.1., B1.2 eta B1.3)
 - B1.1.- Eman hitz hauen kasua eta numeroa: *egunik* (1), *lerroetan* (3), *meteorologoez* (4), *egunari* (9), *ikasleentzat* (19). (1 puntu)
 - B1.2.- Testuingurua kontuan hartuz hitz hauen sinonimoa eman: *esan* (2), *ibaira* (13), *basora* (13), *asko* (14), *lagunekin* (22). (1 puntu)
 - B1.3.- Berridatzi esaldi hauek (1 puntu):
 - "gaia ezaguna egiten zaigun arren" (1): (Nahiz eta _____)
 - "unibertsitatean garatu den formula" (7): (_____ -tako _____)
 - "egunik luzeenak ekainekoak baitira" (14): (_____ -(e)lako)
 - "ongi egindako lanaren saria da" (19): (_____ -iko _____)
 - "denbora libre gehiago izaten dugu eta" (23): (_____ bait-...)
- **B2. ATALA** (3 GALDERA AUKERATU HAUEN ARTEAN: A2.1., A2.2., A2.3., B2.1., B2.2. eta B2.3)
 - B2.1. Testuaren ulermena: Formula matematiko baten arabera, ekainaren 20a da urteko egunik zoriontsuena. Non garatu da formula matematiko hori? (1 puntu)
 - B2.2. Testuaren ulermena: Zergatik esaten diote "Egun horia" ekainaren 20ari? (1 puntu)
 - B2.3. Testuaren ulermena: Eguzkiaren argiak serotonin sortzen laguntzen digu. Zerekin dago lotuta serotonin? (1 puntu)
- **B3. ATALA** (GALDERA 1 AUKERATU BI HAUEN ARTEAN: A3.1 eta B3.1)
 - B3.1. Idatzi testuari edota gaiari buruz gutxienez 150 hitz. (4 puntu)

3 galdera aukeratu sei hauen artean

A1.1. B1.1. A1.2.
B1.2. A1.3. B1.3.

3 galdera aukeratu sei hauen artean

A2.1. B2.1. A2.2.
B2.2. A2.3. B2.3.

Galdera 1 aukeratu bi hauen artean

A3.1 B3.1.