

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

## A aukera

## ILE BUSTIA

1 Ile bustiarekin irten zara etxetik. Lehorgailua izorratu zaizu eta ezin izan duzu sikatu. Haserre atera zara, a zer  
1 modu traketsa eguna hasteko. Etxetik lanera hamabost minutuko ibilbidea duzu. Goizeko freskotasuna zure buru  
5 bustiarekin kontaktuan jartzean sortu dizun hozkirria<sup>1</sup> lepo eta sorbaldatik zabaldu zaizu, eta gihar guztiak  
5 gogortuta egin duzu bidea, bulegora sudurretik muki urtsuak tantaka dituzula ailegatu arte. Sekulako lasaitasuna  
hartu duzu bulegoko berogailuaren epeltasuna sentitu duzunean.

Lehorgailua bezalako tresna txiki eta balio handirik gabeko batek huts egin eta egunaren hasiera guztiz  
baldintzatu dizu, oso gaizki eta deseroso sentitu zara. Orduan pentsatu duzu zer izango litzatekeen  
10 lehorgailuarekin batera zure etxeko eta bulegoko berogailuek funtzionatuko ez balute, edo etxean ur berorik  
10 izango ez bazenu, edo urrutiago joanda, etxerik edo bulegorik ere izango ez bazenu. Zelakoa da kale gorrian  
dagoen batek sentitzen duen hotza? Zuk sentitu duzuna bezalakoa al da?

15 Minarekin legez, ez da berdin inoiz bukatuko dela jakitea ala ez. Agian zure mina erditu behar duen emakume  
15 baten kontrakzioen antzekoa da, hau da, mina izugarria da, baina hasi eta bukatuko dela jakiteak itxaropen izpi  
bat, lasaitasun bat, eskaintzen dizu; baina kale gorrian dagoenaren mina gaixotasun kroniko eta mingarri bat  
duenarena bezalakoa da, hots, etengabea eta bukatuko den esperantzarik gabekoa. Min sakona. Maiuskulaz  
idatzitako mina.

20 Gaur etxetik ile bustiarekin irteteak beste gorputz batzuen sufrimendura gerturatu zaitu. Udalak eskainitako ohe  
20 batean lo egin eta goizeko zortzitarako motxila bizkarrean duela kalean dagoen batek zer senti dezakeen  
pentsarazi dizu; edo etxean bizi duen indarkeria girotik ihesi, kalean euripean eta noraezean dabilen nerabe batek  
ur tanta lepotik sartzen zaionean sentitzen duen hotzikara irudikatu duzu. Denok ez gara mundu berean jaiotzen.  
Batzuk ile bustiarekin jaiotzera zigortuta daude.

Karmele Jaio. *Deia*, Zirrikietatik begira (2020/01/20)(1) *Hozkirri*: freskotasun hoztasun / hotzikara, hotz dardara

GALDERAK (OHARRA: Adibideen ondoko parentesi arteko zenbakiak zein lerrotan dagoen adierazten du)

• **A1. ATALA** (3 GALDERA AUKERATU HAUEN ARTEAN: A1.1., A1.2., A1.3., B1.1., B1.2 eta B1.3)A1.1.- Eman testuko adizki hauen aspektua, aldia, pertsona eta modua: *baldintzatu dizu* (7),  
*sentitu zara* (7), *izango litzateke* (7), *izango bazenu* (9), *daude* (20). (1 puntu)

A1.2.- Azpimarratutako esaldi zatia berridatzi, testuko esanahiari lotuz (1 puntu):

- ... kontaktuan jartzean sortu dizun hozkirria... (3)- ... epeltasuna sentitu duzunean. (5)- Zuk sentitu duzuna bezalakoa al da? (10)- ... zer senti dezakeen pentsarazi dizu: (17-18)- ... etxean bizi duen indarkeria girotik ihesi,... (18)A1.3.- Testua aintzat hartuz, eman hitz hauen sinonimo bana: *sekulako* (4), *legez*  
(11), *lasaitasun* (13), *gerturatu* (16), *jaiotzen* (20). (1 puntu)• **A2. ATALA** (2 GALDERA AUKERATU HAUEN ARTEAN: A2.1., A2.2., B2.1. eta B2.2)A2.1.- Ulermen zehatza. Zer esan nahi du autoreak ondoko bi pasarte hauetan? (3-4  
lerrotan bakoitza) (2 puntu):

- "Minarekin legez, ez da berdin inoiz bukatuko dela jakitea ala ez." (11)

- "Denok ez gara mundu berean jaiotzen" (19-20)

A2.2.- Igorlearen asmo komunikatiboa eta modalizazioa azaldu. (150 hitz gehienez). (2 puntu)

• **A3. ATALA** (GALDERA 1 AUKERATU BI HAUEN ARTEAN: A3.1 eta B3.1)

A3.1.- Egin ezazu iritzi kritikoa (200 hitz gutxienez). (3 puntu)

3 galdera aukeratu  
sei hauen arteanA1.1. - A1.2. - A1.3. -  
B1.1. - B1.2. - B1.3.2 galdera aukeratu  
lau hauen arteanA2.1. - A2.2. -  
B2.1. - B2.2.Galdera 1 aukeratu bi  
hauen artean

A3.1. - B3.1.

**B Aukera**

**Ariketa fisikoari buruzko gidalerroak berritu ditu OMEk**

- 1 Jakina da sedentarismoak heriotza goiztiarra izateko arriskua dakarrela. Horri aurre egiteko, Osasunaren Mundu Erakundeak (OMEk) ariketa fisikoa egitea gomendatzen du: astean gutxienez 150-300 minutu intentsitate ertainean, edo 75-150 minutu intentsitate handiz. Orain, azken ikerketen emaitzetan oinarrituta, gomendioak berritu dituzte, eta nabarmendu dute egiten den ariketa fisiko guztia dela onuragarria, sedentarismoaren kalteak arintzeko. 1
- 5 Ikerketa horretan, 44.000 pertsonen jarduera aztertu dute, eta ondorioztatu dute 10 orduko edo gehiagoko sedentarismoa egunean zuzenean lotuta dagoela heriotza goiztiarrarekin. Alabaina, arrisku hori asko apaltzen da, egunean 30-40 minutuko ariketa fisiko ertain edo handiarekin, adin eta egoera guztietan. 5
- 10 *British Medical Journal* aldizkariaren zenbaki berezi batean eman dituzte jarraibide berriak. Sei kontinentetako 40 zientzialarik baino gehiagok parte hartu dute lan horretan, eta OMEren gomendioei gehitzen zaien edozein ariketa fisiko dela onuragarria baieztatu dute: eskailerak igotzea, oinez joatea batetik bestera, baratzeko lanak egitea, dantzatzea... 10
- 15 Heriotza goiztiarra izateko arriskua apaltzeaz gain, baieztatu dute ariketa fisikoa onuragarria dela buru- osasunerako, eta ikuspegi ekonomikotik ere mesedegarria da: absentismoa gutxitzen du, produktibitatea areagotu eta gaixotasunen ondoriozko laneko bajak gutxitu. 15
- 20 Jarduera aerobikoaz<sup>1</sup> gain, indar-ariketak ere kontuan izan dituzte, eta orain arte OMEren gomendioetan aintzat hartu ez dituzten taldeak ere agertzen dira jarraibide berrietan, hala nola dibertsitate funtzionala edo gaixotasun kronikoak dituztenak edo haurdunak eta erditu berriak. 20
- 25 Ohartarazi dute pandemia baten erdian atera dituztela jarraibide berriak, eta ohartzen direla litekeena dela zailagoa izatea haiek betetzea, mugikortasuna mugatuta baitago leku askotan. Hala, barruan ariketa fisikoa egin daitekeela gogorarazi dute: eskailerak igo, etxeko animaliekin edo hurrekin jolastu, dantzatu, pilates edo yoga egin... 25
- Eta argi utzi dute egoera kezkarria dela: helduen % 27,5ek eta nerabeen % 81ek ez du betetzen OMEk lehendik emandako gomendioa. Horrenbestez, dei egin diete agintariei gomendio horiek betetzen lagunduko duten politikak ezar ditzaten. 25

Ana Galarraga Aiestaran. *Elhuyar Aldizkaria* (2020/11/26)

(1) *aerobiko*: oxigenoa hornitzen edo sartzan laguntzen duen jarduera (korrika egitea, bizikletaz ibiltzea, etab.).

**GALDERAK** (OHARRA: Adibideen ondoko parentesi arteko zenbakiak zein lerrotan 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.- Testuko hitz hauen kasua eta numeroa eman, eta zehaztu falta diren numeroak:

*sedentarismoaren* (5), *handiarekin* (8), *zientzialarik* (10), *berriak* (18), *etxeko* (21). (1 puntu)

B1.2.- Azpimarratutako esaldi zatia berridatzi, testuko esanahiari lotuz (1 puntu):

-... (OMEk) ariketa fisikoa egitea gomendatzen du... (2)

-... sedentarismoaren kalteak arintzeko. (5)

- Heriotza goiztiarra izateko arriskua... (13)

-... mugikortasuna mugatuta baitago leku askotan... (20)

-... politikak ezar ditzaten... (25)

B1.3.- Testua aintzat hartuz, eman hitz hauen sinonimo bana: *onuragarria* (5), *Alabaina* (7), *gaixotasunen* (15), *aintzat hartu* (17), *gomendioa* (24). (1 puntu).

■ **B2. ATALA** (2 GALDERA AUKERATU HAUEN ARTEAN: A2.1., A2.2., B2.1. eta B2.2)

B2.1.- Testu tipoa: bereizgarriak (150 hitz gehienez). (2 puntu)

B2.2.- Egin ezazu testuaren laburpena (100 hitz gehienez). (2 puntu)

■ **B3. ATALA** (GALDERA 1 AUKERATU BI HAUEN ARTEAN: A3.1 eta B3.1)

B3.1.- Egin ezazu iritzi kritikoa (200 hitz gutxienez). (3 puntu)

3 galdera aukeratu sei hauen artean

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

2 galdera aukeratu lau hauen artean

A2.1. - A2.2. - B2.1. - B2.2.

Galdera 1 aukeratu bi hauen artean

A3.1. - B3.1.