

BIGARREN HIZKUNTZA-ESKAKIZUNA

Hizkuntzen Europako Erreferentzia Marko Bateratuaren B2 maila

IDATZIZKO AZTERKETA

- **Idatzizko azterketak bi proba ditu:** irakurmen-proba eta idazmen-proba.
- **2h 5 min.** dituzu irakurmenaren eta idazmenaren ariketak egiteko.

| Proben ezaugarriak | Aurreikusitako denbora | Puntuazioa (gehienez) | Puntuazioa (gutxienez) |
|--|------------------------|-----------------------|------------------------|
| <p>IRAKURMEN-PROBA</p> <p>Hiru ariketa dauzka. Hirurak egin behar dira. Hiru irakurgai eta guztira 25 galdera. Balio berekoak (0,8 puntu). Gainditzeko, 13 erantzun behar dira zuzen. Oker erantzuteagatik ez da punturik kenduko. Testuen luzera guztira: 1.500 hitz gehienez.</p> | 50 min. | 20 | 10 |
| <p>IDAZMEN-PROBA</p> <p>Bi ariketa ditu. Biak balio berekoak (15 puntu). Biak egin eta eskatutako hitz-kopurua bete. Eskatutako hitz-kopurua ez idazteagatik puntuak kenduko dira.</p> | 75 min. | 30 | 15 |

- Azterketa-koaderno hau ez da jasoko, **zuzetzat da.**
- **Irakurri** atal bakoitzean datozen **argibideak** eta egin bertan jartzen duena.
- **Ariketak** horretarako eman zaizkizun **aparteko orrietan** egin.

2. HE

IRAKURMENA

■ 1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderei.
 Aukeratu erantzuna a), b) ala c) den. Bakarra da zuzena.

ELIKADURA ETA EMOZIOAK

Elikaduraren gaineko informazio ugari agertzen da aldizkari, telebista eta egunkarietan; askotan, kontraesanean. Olioia, esne gaingabetua, ogia eta beste produktuei buruzko eztabaidak sortzen dira, produktu ekologikoen kontsumoa ere gora doa... Informazioa uholdeka daukagu eta sarritan zailena zera izaten da: garrantzitsua eta egia dena bereiztea multzo handi horretan.

Gure bizimodua aldatu den neurrian jateko gure modua ere arin aldatu da. Psikologok elikadura aztertzen dugu; ez bakarrik gaixotasunei dagokienez, kasu guztietan baizik. Pertsona batek zer, noiz, nola jaten duen: horrek bere bizimoduaren ikuspuntu bat ematen digu. Gosaltzen al duzu? Zer? Zutik edo eserita? Egunero fruta hartzen al duzu? Astero? Bakarrik ala familian afaltzen duzu? Telebista piztuta egoten da horrelakoetan? Gure inkestari esker datu baliagarriak lortzen ditugu, eta tratamenduan elikadura osasuntsua lortzea parte garrantzitsua izaten da. Bitaminak, mineralak, antioxidatzaileak, aminoazidoak, olioak, eta abar jaten ez ditugunean, gorputza eta gure gogoia ere “baxu” ibiltzen dira edota gu geu haserrekor bihurtzen gara.

Elikadura eta emozioak guztiz lotuta daude eguneroko bizitzan. Urduri gaudenean, jateko gogo handiagoa izaten dugu. Asetzea zaila izaten da horrelakoetan, eta, batez ere, karbohidrato ugariko jatekoak bilatzen ditugu: ogia, galletak, txokolatea... Larrialdi batean, gorputzak energia handiagoa eskatzen du eta, beraz, azukrea arin behar dugu odolean; horregatik karbohidratoak bilatzen ditugu, kimikoki azukre arina bilakatzen direlako urdailean.

Urduritasuna sakonagoa bada, ez gara gose izaten, “urdailea itxita” sentitzen dugu. Horrelakoetan, gorputza potentzia osoan dabil eta, kotxeen modura, gehiago erretzen du; baina, jatekoa (gure gasolina kopurua) ez badugu indartzen, astebetean 2-5 kilo galdu ahal dira. Hori dela eta, ikasleek azterketetan, eta ikasle ez garenok denboraldi larrietan, ondo zaindu behar dugu gure elikadura oinarritzko elikagaien falta ez izateko, zeren gure gorputzak 1 Formula auto baten moduan erretzen baititu elikagaiak horrelakoetan.

Ez zaizkigu falta behar C bitamina (fruta eta barazkietan); magnesio, zink eta kobrea (txokolate beltz eta fruitu lehorretan); eta omega 3 olioia (arrain urdinetan). Aspertuta gaudenean mokaduak jaten ditugu. Emozio negatiboen nahastea izaten dugu horrelakoetan: aspertzea, kezka, lasaitasun falta... eta jatekoak lasaitu egiten gaitu.

Haur jaioberriek, ugaztun guztiek bezala, txiki-txikitatik ikasten dute batera doazela elikadura eta amaren babesa, maitasuna eta lasaitasuna. Ugaztunek elikadura prozesuan ikasi dute lehen erlaxatze naturala. Jatea lasaigarria da, eta janari goxoak (txokolatea, esnekiak...) gure garunean serotonina sortzen laguntzen du, poztasunaren neurotransmisorea, hain zuzen. Orain dela urte batzuk Suedian eginiko inkesta batean eguneroko bizitzako ekintza pozgarrienak ikertu zituzten. Bidaiatzea, irakurtzea, familia eta lagunaren artean egotea espero zen lehenengoak izatea. Ikertzaileen harridurarako, lo egitea eta esnekiak jatea izan ziren nagusi!

Osasunak, elikadurak eta emozioek, beraz, lotura estua eta garrantzitsua dute.

Artikulu honetan eragin batzuk aztertu ditugu, baina elikaduraren azterketa psikologikoan beste faktore askok ere hartzen dute parte: jakien itxura, usaina eta zaporea, janaria prestatzeko trebetasun oinarritzkoa izatea, gizarte zehatz baten dauden ohiturak, gustatzen zaigunaren eta ez zaigunaren menpean bizitzea, bakarrik ala norbaitekin bizitzea, jakien inguruko sinesmenak (produktu ekologikoak, transgenikoak...), arrazoi erlijiosoak eta ekonomikoak, norbere buruaren pertzepzioak (osasuna zaintzeko trebeziak eta sinesmenak), eta abar.

Arantza Quecedo. *Administrazioa euskaraz*, 65. zk., 2009ko uztaila. Egokitua.

2. HE

IRAKURMENA

■ 1. ariketa. Erantzun-orria

- 1. Nolakoa da aldizkari, telebista eta egunkarietan ematen zaigun informazioa?**
 - a) Eztabaida-sortzailea.
 - b) Gezur-uholdea.
 - c) Argia.
- 2. Zer aztertzen dute psikologoek elikadurari lotuta?**
 - a) Pertsonengan sortzen dituen gaixotasun guztiak.
 - b) Pertsonen gaixotasunak eta elikadura-ohiturak.
 - c) Pertsonen bizimodua eta elikadura.
- 3. Zer lortzen dute psikologoek inkestaren bitartez?**
 - a) Gaixotasuna sendatzeko tratamendu osasuntsua.
 - b) Gaixoek lehenago jaten ez zituzten elikagaiak jatea.
 - c) Gaixotasunari aurre egiteko informazio garrantzitsua.
- 4. Zer egiten dugu ezinegon dugunean?**
 - a) Azkarrago jaten dugu.
 - b) Gehiago jaten dugu.
 - c) Larrialdi-zerbitzura joaten gara.
- 5. Oso urduri gaudenean zer egin behar dugu?**
 - a) Hobeto elikatu behar gara ez mehetzeko.
 - b) 1 Formulako auto baten modura mugitzen gara.
 - c) Ondo zaindu behar dugu ez loditzeko.
- 6. Gure elikaduran:**
 - a) C bitamina falta bada, emozio negatiboak izaten ditugu.
 - b) Arrain urdina behar dugu magnesioa, zinka eta kobrea lortzeko.
 - c) Ez zaigu omega 3 olioia falta behar.
- 7. Ugaztunek elikadura prozesuan ikasi dute:**
 - a) Jatea poztasunaren neurotransmisorea dela.
 - b) Jatea eta amaren babes lotuta daudela.
 - c) Amaren babes lehen erlaxatze naturala dela.
- 8. Zer frogatu zuen Suedian egindako inkestak?**
 - a) Ekintza pozgarrien azterketan lo egitea esnekiak jateari gailendu zitzaiola.
 - b) Lo egitea bidaiatzea baino gustukoago dugula.
 - c) Ikertzaileen ustea zuzena zela.
- 9. Elikaduraren azterketa psikologikoan honako faktoreek hartzen du parte:**
 - a) Sinesmen erlijiosoek.
 - b) Inguruko osasunak.
 - c) Janaria prestatzeko berebiziko trebetasuna izateak.

2. HE

IRAKURMENA

■ **2. ariketa**

Ondorengo testuari zatiak falta zaizkio. Hurrengo orrian dituzu falta diren testu zatiak.

Sartu **testu zatia** dagokion **hutsunean**.

Markatu testuko hutsuneak (1, 2, 3...) betetzeko zein diren testu zatirik egokienak (A, B, C...).

Testu zati bat sobera dago.

MUNDU PARALELOAK

Atzoko inaugurazioaren ostean, hiru film izan ditugu larunbatean Zinemaldiko sail ofizialean, maila txukun batean eta zein baino zein diferenteago, mundu paraleloak balira bezala: lehenengoa, frankismo garaiko marrazkilari baten pikareska; bigarrena, sadismozko norgehiagoka bihurtzen den mendeku korearra; eta hirugarrena, bikote europar burges heldu baten kezka existentzialak. **1**

Manolo Vazquez orain dela 50-40 urteko tebeo-marrazkilari handienetakoa izan zen Espainian). Berak sortuak dira berrogei urtetik gorako irakurle askok gogoratuko dituzten komikietako hainbat pertsonaia: *Las hermanas Gilda, La familia Cebolleta, Anacleto agente secreto, Rue del 13 percebe...* **2**

Bartzelonan giroturiko film biografikoa da. Filma salbatzekoa da kostunbrismo gehiegi darion arren, baina nire ustetan elementu zentrolean egiten du huts: protagonistan.

3 Horrek, beharbada, amu komertziala eskainiko dio filmari, baina nik uste ikusleak ezin duela burutik uxatu Torrente zikinaren oroipena, eta lotura hori zama bihurtzen da komedia gazi-gozoarentzat.

Deabrua ikusi nuen, horra eguneko bigarren proposamena, Kim Jee-Woon zuzendari hegokorearrak egina. Hiltzaile batek neska gazte bat hil du, krudelkeria izugarritz; haren senargaia polizia sekretuko kidea da, eta lanbidea utzita hiltzailea bilatu eta mendekatzeko promesa egiten dio bere buruari, eta neska zenari. **4**

Erdi paretik aurrera, ordea, beste kutsu bat hartzen du istorioak: zoroagoa eta sadikoagoa, nolabait esateko. Psikopataren eta polizia sekretuaren artean norgehiagoka sortuko da, nor bortitzago, nor bihozgabeago, eta ikuslea sustoz susto daramate amaieraraino.

5 Beharbada, terrarezko zinema asterako aproposagoa izan zitekeen, baina ezin ukatu istorioa erritmoz kontatua dagoela, bere bi ordu eta hogeitun minutuetan zehar.

Eta azkenik, hirugarren filma. Berrogeitaka urte elkarrekin daramaten bikoteak aspertuta ikusi izan ditugu sarri zineman, ozipinduta bestela, nazkatuta ez gutxitan. **6**

Horra *Kolore guztiak iluneraino* filmaren abiapuntua. Bikote burges heldu baten egunerokoa ikusiko dugu, zertan ematen duten eguna, seme-alaba eta bilobekiko harremanak eta abar. Itxuraz, drama bat kontatu ordez bizitza-puska bat azaldu nahi digu Heldman zuzendariak, espanturik eta gehiegikeriarik gabe, Europa zibilizatuenean baikaude. **7**

Amaieran, ordea, egiazko ustekabea dauka zuzendariak gordea; hortik aurrerakorik ez noa esatera, ordea, bestela zertan geratuko litzateke ustekabea?

X, MENDIGUREN. Sustatu.com. 2010eko iraila. Egokitua

2. HE

IRAKURMENA

■ 2. ariketa. Erantzun-orria

- A. Izan ere, Santiago Segura komiko espainiar ospetsuak egiten du Vazquezena.
- B. Anita eta Fred aski modu harmonikoan iritsi dira honaino, bidean gorabeherak izan dituzten arren, baina senarrari prostatako minbizia diagnostikatu diotela. Amaiera hurbiltzen sumatu dute eta hari aurre egiteko ikuspegi desberdinek krisia sortuko dute bien artean.
- C. Filmak gerraren krudelkeria ikusarazten digu, inolako estalkirik gabe senti ditzakegu gordintasunez kontatutako gertaerak.
- D. Filmaren erdiraino, psikopaten bilaketaren thriller bat ikusten ari garela dirudi, film amerikarretan bezala, indarkeria eta odol gehixeagorekin bada ere.
- E. Ez dakit mendekuari, bortxari edo Gaizkiari buruzko gogoetarik eragin nahi zuen baina, intentsitatez beteriko ikuskizuna lortu du Kim Jee-Woonek.
- F. Eta filma Europa zibilizatu hori bezala hotza eta geldoa da.
- G. Zinemaren magia eta pribilegioa, ordu gutxian batetik bestera salto egin ahal izatea.
- H. Ez da hain ezaguna, ordea, Vazquez, eguneroko bizitzan, pikaro hutsa zela, bizizale lotsabakoa, zorrak eta gezurrak alde guztietan uzten zituen, aldi berean familia bat baino gehiago izan zuena, Bruguera argitaletxearekin sesio etengabea zebilena, estafak zirela-eta behin baino gehiagotan kartzelan egona.

Idatzi dagokion letra ondoko laukietan:

| | | | | | | | |
|--------------|---|---|---|---|---|---|---|
| Hutsuneak | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Testu zatiak | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Sobera:

GOGORATU: ERANTZUNAK ERANTZUN-ORRIAN

2. HE

IRAKURMENA

■ 3. ariketa:

Cloze-testa. Testutik zenbait osagai ezabatu egin ditugu. Erantzun-orriko aukeren artean, inguratu aukera zuzena.

KALIGRAFIA, PARKINSONA DETEKTATZEKO

Parkinsona nerbio-sistemari erasotzen dion gaitza da. Mugimenduaren kontrolari, koordinazioa eta giharren tonuari eragiten die. Garunean dopamina gutxitzen denean sortzen da. Eta dopamina beharrezkoa da bizkor eta koordinazioarekin mugitzeko. Horrenbestez, gaixotasunaren adierazpen nagusia mugimenduen kontrol eskasa da: dardara, giharren zurruntasuna eta mugitzeko geldotasuna eta zailtasuna dira ____1____ argienak.

Gaixotasuna 1817an deskribatu zuen lehen aldiz Londresko James Parkinson fisikariak. Ordutik hona etengabe ikertu da, baina, oraindik ere, gaitzaren oinarriak ez daude argi. Gainera, parkinsona nahiko ____2____ dagoenean detektatzen da. Gizakiarengan sintomak agertzen direnerako garuneko lesioak oso larriak izaten dira eta gaixotasunak ez du bueltarik izaten. Diagnosi goiztiarra lortzea ____3____ da gaixotasunari aurrea hartu ahal izateko. Eta bide horretan koka liteke, hain zuzen, oraintsu plazaratutako metodo berritzailea ere.

Bada, Ávilako Hispafuentes enpresak sistema informatiko bat garatu du, atzerriko beste zenbait erakunderekin ____4____. Horren bitartez, ikertzaileek diote posible dela parkinsona izateko “aukera handiak” dituen pertsona bati gaitza “hasierako fasean edo alde zurretik” ____5____. Gakoa? Haren kaligrafiari erreparatzea.

Ikertzaileek diotenez, elektrokardiograma baten antzera hasten da prozesua; baina, kasu horretan, sentsoreak idazteko erabiltzen den besoan soilik jartzen dira, mugimendu muskularrak eta estimulu neurologikoak erregistratzeko.

Besoan jarritako sentsoreek bildutako informazioa zerbitzari bati bideratzen zaio, WiFi bitartez. Eta zerbitzari berera iristen dira ____6____ erabiltzen den arkatz digitalaren eta Tablet PCaren datuak ere (teklatura ordezkatzen duen boligrafo berezi bati esker, koaderno batean bezala idazten da).

Idazten ari den unean, pertsonaren muskulu- eta nerbio-portaerari behatzea da metodoaren oinarria. Pertsona batek zenbait kaligrafia-serie behin baino ____7____ idatzi behar ditu. Eta gero emaitzak “normaltzat” hartzen diren patroik batzuekin ____8____ dira, bariazio posibleak ikusteko.

Aldez aurretik, aditu talde batek zenbait parametro zehazten ditu. Ariketak egindakoan, berriz, softwarea da errepikatutako testuak aztertu eta joerak bilatzen dituenak.

Avilakoekin batera, Erresuma Batuko, Alemaniako, Finlandiako eta Holandako ikertzaileek ere parte hartu dute proiektuan. Lehenbiziko aplikazioak irailean egin nahi dituzte, Finlandiako osasun-zentro batean. “Diagnosi klinikoa egiten duen medikuaren ____9____ osagarri izan liteke hau ere. Arrakasta izateko aukera handia duela uste dugu, antzeko tresnarik ez baitago eta parkinsonak jota jende ugari baitago nonahi”, esan dute.

Avilakoekin batera, Erresuma Batuko, Alemaniako, Finlandiako eta Holandako ikertzaileek ere parte hartu dute proiektuan. Egun, 800.000 bat kaltetu daude Europar Batasunean.

AULESTIARTE, I. 7Kn *argitaratua*, 2010eko abuztua. Egokitua.

■ 3. ariketa. Erantzun-orria

- | | | |
|---|---|--|
| <p>1.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) adierazlerik b) egoerarik c) gaixotasunik d) sendabiderik | <p>4.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) elkartean b) elkartzen c) elkarlanean d) elkarketaz | <p>7.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) sarritan b) gehiagotan c) maiz d) gehiago |
| <p>2.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) abiatuta b) aztertuta c) zahartuta d) aurreratuta | <p>5.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) harrapatzea b) sendotzea c) hautematea d) sendatzea | <p>8.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) aldetzen b) paretzen c) erantzuten d) alderatzen |
| <p>3.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) erabatekoa b) erabakigarria c) erabilgarria d) erabakitzeko | <p>6.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) idazteko b) ikertzeko c) azpimarratzeko d) zuzentzeko | <p>9.</p> <ul style="list-style-type: none"> a) egitean b) lansarian c) jardueran d) ekinean |

GOGORATU: ERANTZUNAK ERANTZUN-ORRIAN

2. HE

IDAZMENA

Oharrak:

- Ondoren, bi ariketa dituzu. Biak egin behar dira.
- Oso kontuan hartu gaia eta eskatzen zaizun ariketa mota.
- Idatzi garbi eta saiatu letra argia egiten.
- Idazteko, erabili boligrafoa.
- Zuzentzean hauexek hartuko dira kontuan:
 - eskatutako guztiari erantzun diozun,
 - ideiak garbi adierazi dituzun,
 - euskara nola erabili duzun: egoki, zuzen edota aberats.

**ZIRRIBORROAK EGITEKO LEKUA ONDORENGO ORRIETAN DAUKAZU
EGIN ARIKETAK, HORRETTARAKO EMAN ZAIZKIZUN APARTEKO ORRIETAN**

2. HE

IDAZMENA

■ 1. ariketa

Gaia kontuan hartu eta idatzi **gutuna**.
Gutxienez 125 hitz idatzi behar dituzu.

GAIA: Seme-alaben eskola lekuz aldatu dute eraikin berria egin dutelako. Eraikina lehengoa baino urrutiago dago. Familia gehienok argi duzue hara iristeko autobusa behar dela, baina eskolak ez du zerbitzu hori jartzeko asmorik.

Idatzi gutuna eskolako zuzendariari egoerak sortzen dizkizun arazoak azaltzeko eta alternatibak proposatzeko.

■ 2. ariketa

Gai honi buruzko **iritzia** eman nahi duzu eta horretarako herriko aldizkarian idaztea erabaki duzu.
Gutxienez 125 hitz idatzi behar dituzu.

GAIA: Datorren urtean legea aldatuko da eta 16 urtetik aurrerakoek gida-baimena ateratzeko aukera izango dute. Horixe da gaurko egunkarian irakurri eta harritu zaituen berria. Zure ustez, oso arriskutsua da horren gazte autoa hartu eta errepidean ibiltzea.

Idatzi zure iritzia herriko aldizkarian eta azaldu zure argudioak.

Zirriborroetarako lekua (orri hau ez da zuzenduko)

Zirriborroetarako lekua (orri hau ez da zuzenduko)

IVAP

HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA

2. HE / IRAKURMENA
ERANTZUN ZUZENAK

- 1. ariketa: Aukera anitzeko galderak
- Irakurgaia: «Elikadura eta emozioak»

| | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|
| 1. | A | 4. | B | 7. | B |
| 2. | B | 5. | A | 8. | B |
| 3. | C | 6. | C | 9. | A |

- 2. ariketa: sartu testu-zatia dagokion hutsunean.
- Irakurgaia: «Mundu paraleloak»

| | | | | | | | |
|---------|---|---|---|---|---|---|---|
| Esaldia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Testua | G | H | A | D | E | B | F |

Sobera: C

- 3. ariketa: cloze-testa
- Irakurgaia: «Kaligrafia, parkinsona detektatzeko»

| | | | | | | | | | |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Itema | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Aukera zuzena | A | D | B | C | C | A | B | D | C |