

BIGARREN HIZKUNTZA ESKAKIZUNA

Hizkuntzen Europako Erreferentzia Marko Bateratuaren B2 maila

IDATZIZKO AZTERKETA

[A eredua]

- Idatzizko azterketak **bi proba** ditu: irakurmena eta idazmena.
- **1h 10 min** dituzu azterketa egiteko.

	PROBEN EZAUGARRIAK	AURREIKUSITAKO DENBORA	PUNTUAZIOA (GEHIENEZ)	PUNTUAZIOA (GUTXIENEZ)
IRAKURMEN PROBA	<ul style="list-style-type: none"> • Bi ariketa dauzka. Biak egin behar dira. • Bi irakurgai eta guztira 25 item. • Lehenengo ariketan item bakoitzak 1,6 puntu balio du; bigarrenean 0,6 puntu. • Txarto erantzuteagatik ez da punturik kenduko. • Testuen luzera guztira: 750 hitz gehienez. 	30 min	20	10
IDAZMEN PROBA	<ul style="list-style-type: none"> • Ariketa bakarra egin behar da eta eskatutako hitz kopurua bete. Eskatutako hitz kopurua ez idazteagatik puntuak kenduko dira. 	40 min	30	15

- **Irakurri** atal bakoitzean datozen **argibideak** eta egizu bertan jartzen duena.
- Egin **idazmen-probako ariketa** horretarako eman zaizun **aparteko orrian**.
- Azterketa-**koaderno hau** ez da jasoko, **zuzetzat** da.

1. ariketa

Ondoren testu bat daukazu. Irakurri eta erantzun galderei.

Aukeratu erantzuna. Bakarra da zuzena.

LOA IZUAREN MENDE

«Negarra eta oihuak, gorputzaren mugimendu bortitzak, beldur aurpegia...». Horiek eta gehiago dira, Luixa Reizabal EHUko irakasle eta psikologoaren hitzetan, loaren izu-ikarak (beldur handia, larria eta bizia) pairatzen dituen pertsona baten erreakzioak. Izan ere, beldurrak agintzen du une horietan. Loaren nahasmenduak dira izu-ikara horiek, loaldi sakonaren hasieran gertatzen direnak, zehazki «lehenengo hiru orduetan, gutxi gorabehera». Pertsonak, esna dagoela dirudien arren, lo jarraitzen du, eta ez omen da gai kontzientzia bera ere berreskuratzeko. «Ez ditu kontrolatzen mugimenduak, orientazioa ere galdu ohi du, eta, sarritan, ez ditu ezagutzen ez ingurunea, ez inguruko pertsonak». Areago, ezin da jakin pertsona horiek zer ikusten duten, esnatzean ez baitira gai izu-ikara sorrarazi dieten irudiak gogoratzeko.

Beldurra eragin dezaketen hitzak izan daitezke horiek, baina, lasaitasun apur bat ematearren, EHUko irakasleak azaldu du «zorionez gutxi» irauten dutela gertakari horiek, oro har «minutu gutxi batzuk», salbuespen batzuetan «ordu erdiz ere luzatzen» diren arren. «Bat-batean amaitzen dira, eta, hori gertatzen denean, pertsona sakoneko lotara itzultzen da».

Iñigo Saez psikologo klinikoaren hitzetan, «ametsetan, oro har, istorio bat gogoratu ohi dugu, eta, gauaren amaiera aldera gertatzen dira gainera amesgaiztoak, loaren azken etapan, izu-ikarak ez bezala». Reizabalek adierazi du amesgaiztoek eragindako erreakzioak «apalagoak» izaten direla eta, loaren izu-ikaretan ez bezala, «errazagoa» dela pertsona esnatzea eta horrekin batera kontzientzia ere berreskuratzea. Beste ezberdintasun bat ere gehitu du: maiztasuna. «Amesgaiztoak ohikoak dira; loaren izu-ikarak, aldiz, ezohikoak».

Hala ere, ez da ziurra zerk sortzen dituen izu-ikarak. «Azken batean, ez dakigu zergatik egiten dugun amets eta zergatik agertzen diren irudi hauek». Izan ere, ohikoenean loaren izu-ikarak gogoratzen ez diren arren, Saezek ziurtatu du jasotako esperientzia batzuetatik badakitela ustez logelan dagoen presentziaren baten beldur direla jasaten dutenak, ohe alboan esertzen den norbaitena edo munstro batena. Reizabalek nabarmendu du badaudela arrisku aldagai batzuk, esate baterako, organikoak: «Sukarra, epilepsia, muturreko nekea, gehiegizko jardura fisikoa...». Baina badaude beste faktore batzuk: loa oztopatu dezakeen ingurune batean lo egitea —adibidez, kutsadura akustiko handia—, *bullying*-a, eta baita genetika bera ere, besteak beste.

EHUko irakaslearen hitzetan, garapena ere bada, «loaren prozesuaren heldutasunarekin du zerikusia, nerabearoa hasi aurretik desagertu ohi baitira izu-ikarak». Reizabalen ustez, umearen gertukoek argi eduki beharko lukete hori, eta, bitartean, haurri «lasaitasunez eta neurritz babestuta» egin diezaioketela mesederik handiena. Horretarako erabili daitekeen tekniketako bat izan daiteke, adibidez, magikoaren adibidea, «eraztun magikoa eman diezaiokegu umeari edo tanke baten barruan lotan dagoela sinetsarazi, nolabait babestuta», zehaztu du Saezek. Alabaina, horrelako teknikek funtzionatu ezean, terapia psikologikora ere joan daiteke, hala nola, hipnosia eta meditazio saioak egin. Modu horretan ere konpontzen ez bada, Saezek adierazi du posible dela izu-ikarak irauten duen denbora neurtzea, eta, kasu batzuetan, gertatu aurretik pertsona esnaraztea. Dena den, Reizabalek nabarmendu du izu-ikara pairatzen ari denean pertsona iratzartzea ez dela gomendagarria. «Horrek nahastea eta izua areagotu ditzake pertsonarengan, eta, ondorioz, litekeena da harengan agresibitatea areagotzea».

1. ariketa. Aukeratu erantzuna

1. Zer dio testuak loaren izu-ikarez?

- a) Loaldian uneoro gertatzen direla nahasmendu horiek.
- b) Beldurrak hainbat erreakzio eragiten dizkiola izaten dituenari.
- c) Pairatzen dituen pertsona lo dagoela, esna dagoela uste duen arren.

2. Zer desberdintasun dago loaren izu-ikaren eta amesgaiztoen artean?

- a) Amesgaiztoetan ez bezala, izu-ikaretan gertatutakoa gogoratzen dugula.
- b) Amesgaiztoak ohikoagoak direla, pertsona esnatzea zailagoa izan arren.
- c) Fenomeno biak loaren fase edo une desberdinetan gertatzen direla.

3. Zerk sortzen ditu loaren izu-ikarak?

- a) Jasotako esperientzien arabera, bizitzan ditugun beldurrek.
- b) Ez dago arrazoi bakar bat, aldagai batzuen lotura baita.
- c) Ez dago erabat argi zergatik gertatzen diren.

4. Noiz desagertu ohi dira loaren izu-ikarak?

- a) Heldutasunarekin batera, nerabezaroa amaituta.
- b) Normalean nerabezaroa hasi baino lehen.
- c) Umea lasaitzen denean edo babestuta dagoenean.

5. Zer teknika erabil daiteke loaren izu-ikaren aurka?

- a) Lo egiteko unean babestuta dagoela sentiaraztea.
- b) Reizabalen ustez, gertatu aurretik pertsona esnaraztea.
- c) Ezer baino lehen terapia psikologikora joatea.

GOGORATU:
ERANTZUNAK, ERANTZUN ORRIAN

2. ariketa

Hutsuneak bete. Testutik zenbait hitz ezabatu ditugu. Erantzun-orrian aukera ezazu zenbaki bakoitzari dagokion hitza.

PAUSOZ PAUSO PROGRAMA

Donostiako Udala, tokiko osasun-politika bat garatzeko asmoz, **6** da haurren obesitatea prebenitzeko estrategia bat bultzatzen. «Pausoz Pauso» du izena. Osasun Publikoko zinegotziak adierazi du beharrezkoa dela «haurrei eta haien familiei **7** elikadura egokia zer garrantzitsua den, gehiegizko pisurik ez hartzeko, hori, **8** begira, beste osasun-arazo batzuetarako atea izaten baita. Barazkiak, fruta eta elikagai **9** kontsumitzeko ohiturak hartzea, azukrea, koipe prozesatua eta frijituak hartu ordez, **10** da gizarte osasuntsua izateko».

Gehiegizko pisua tratatzeko programa unibertsala, prebentziozkoa eta **11** da, eta Donostiako familia guztiei eskaintzen zaie. Donostiako Osakidetzako lehen mailako arretako erizainekin eta pediatrekin lankidetzan **12** da, hauek arduratzen baitira neska-mutilak eta beren familiak behatzeaz, biltzeaz eta jarraipenak egiteaz. **13** lehen mailako arretako pediatria-kontsultak espezialistak diren dietista-nutrizionistekin koordinatzen ditu. Hauek, talde-lantegien bidez, familien bizi-ohitura osasungarriak **14** parte hartzen dute, eta Donostiako Udalak estrategia hori **15** eta laguntzeko rola hartzen du.

Programa bederatzi eta hamahiru urte bitarteko gazteak dituzten familiei zuzenduta dago. Segidako bederatzi astean, bederatzi lantegi egiten dira, ordu eta erdikoa bakoitza. **16**, errefortzuko lantegiak ere egiten dira, lau hilean behin. **17**, guztira hamabi saio dira. Lantegiak bi taldetan egiten dira,aldi berean, eta batean adingabeek hartzen dute parte eta, bestean, helduek. Jolas- eta hezkuntza- **18** lantzen dira.

Programak PRE-START izeneko Europako azterlana izan du **19**, iaz Espainiako Pediatria Elkarteak saritua. Azterlan horretan **20** denez, nerabeen gehiegizko pisuaren kontra aritzeko dauden programen artean, diziplina anitzeko esku-hartze programa intentsiboak izan dira, **21** espezifikoa duten profesionalen eginak. Europako azterlan horren emaitzek erakutsi zuten bilakaera positiboa eta **22** izan zela obesitatearekin eta gehiegizko pisuarekin lotutako parametro antropometrikoei (altuera, pisua...) zegokienez, esku-hartzea egin eta bi urtera. **23**, partaideek fruta eta barazki gehiago kontsumitzea lortu zen, eta snack eta freskagarri azukredun gutxiago hartzea ere bai.

24 nahi ditugu bederatzi eta hamahiru urte bitarteko gazteak dituzten familia guztiak programan parte hartzera, baldin eta gehiegizko pisuagatik eta elikadura ohiturengatik kezkatuta badaude. **25**, Osakidetzako anbulatorioan duten pediatrekin harremanetan jarri beharko dute.

<www.donostia.eusk> 2022ko irailaren 21a. Egokitua

2. ariketa. Aukeratu hutsuneak betetzeko hitz egokia

6. a) aitzindaria
b) burutazioa
c) baliabidea
d) bitartekoa
7. a) aldaraztea
b) ikusaraztea
c) galaraztea
d) esanaraztea
8. a) enkanteari
b) salbuespenari
c) etorkizunari
d) leloari
9. a) eraldatuak
b) hutsalak
c) osasungarriak
d) urratuak
10. a) zalantzakoa
b) alferrikakoa
c) gehiegizkoa
d) funtsezkoa
11. a) ezohikoa
b) doakoa
c) azalekoa
d) dudazkoa
12. a) ordezkatzen
b) nahasten
c) izendatzen
d) gauzatzen
13. a) Ekimenak
b) Oroimenak
c) Ahalmenak
d) Hitzarmenak
14. a) bigunduz
b) sustatuz
c) saihestuz
d) baztertuz
15. a) xahutzeko
b) agortzeko
c) errazteko
d) berritzeko
16. a) Hala ere
b) Horren bidez
c) Horietaz gain
d) Horren ondorioz
17. a) Edonola ere
b) Horren haritik
c) Esanak esan
d) Hau da
18. a) arriskuak
b) miaketak
c) trikimailuak
d) jarduerak
19. a) oinarri
b) sari
c) eskari
d) ikur
20. a) menderatzen
b) ondorioztatzen
c) baliogabetzen
d) eraldatzen
21. a) prestakuntza
b) aldakuntza
c) bereizkuntza
d) errakuntza
22. a) gorabeheratsua
b) gatazkatsua
c) esanguratsua
d) korapilatsua
23. a) Berez
b) Batez beste
c) Agian
d) Era berean
24. a) Estutu
b) Animatu
c) Gogaitu
d) Mugatu
25. a) Dagoeneko
b) Ordea
c) Horretarako
d) Bestela

GOGORATU:
ERANTZUNAK, ERANTZUN ORRIAN

Oharrak

- Ondoren, **idazmenerako ariketa** duzu.
- Oso kontuan hartu behar dituzu gaia eta eskatzen zaizun ariketa mota.
- Garbi idatzi eta saiatu letra argia egiten: **ez da zuzenduko irakurri ezin denik.**
- Erabili boligrafoa idazteko.
- Zuzentzeko orduan, hauexek hartuko dira kontuan:
 - Eskatutako guztiari erantzun diozun.
 - Ideiak garbi adierazi dituzun.
 - Euskara nola erabili duzun: egokitasuna, zuzentasuna eta aberastasuna.

**ZIRRIBORROAK EGITEKO LEKUA ONDORENGO ORRIETAN DAUKAZU.
EGIN ARIKETA HORRETARAKO EMAN ZAIZUN APARTEKO ORRIAN.**

Gaia kontuan hartuta, **iritzia** eman behar duzu **herriko aldizkarian**, *Herritarren txokoa* sailean.
Gutxienez 125 hitz idatzi behar dituzu.

GAIA: Musikariak, mimoak, margolariak... Gero eta artista gehiago ikusten ditugu herriko kaleetan. Gauzak horrela, Udalak kaleko artisten jardunei baldintzak ezarri nahi dizkie: zenbait lekutan debekatu, ordutegi bat ezarri, artisten kopurua murriztu...

Neurriek eztabaida handia piztu dute eta zure iritzia ematea erabaki duzu herriko aldizkarian.

Azaldu zuri zertan eragiten dizun gaian emandako egoerak, adierazi zer iritzi duzun egoera horretaz, eman Udalak hartu nahi dituen neurriez duzun iritzia eta esan zuk zer beste neurri proposatuko zenukeen.

Zirriborroetarako lekua
Ez da zuzenduko hemen idatzitakorik

Zirriborroetarako lekua
Ez da zuzenduko hemen idatzitakorik

Zirriborroetarako lekua
Ez da zuzenduko hemen idatzitakorik

Zirriborroetarako lekua
Ez da zuzenduko hemen idatzitakorik

IVAP

HERRI ARDURALARITZAREN
EUSKAL ERAKUNDEA

[A eredua]

■ **1. ariketa.** aukera anitzeko galderak.

■ **Irakurgaia:** «LOA IZUAREN MENDE»

1.	B	2.	C	3.	C
4.	B	5.	A		

■ **2. ariketa.** hutsuneak bete.

■ **Irakurgaia:** «PAUSOZ PAUSO PROGRAMA»

6.	A	7.	B	8.	C
9.	C	10.	D	11.	B
12.	D	13.	A	14.	B
15.	C	16.	C	17.	D
18.	D	19.	A	20.	B
21.	A	22.	C	23.	D
24.	B	25.	C		