

H_{LH6}

2018/2019



Zuzenketa koaderno

Izen-abizenak:

Ikastetxea:

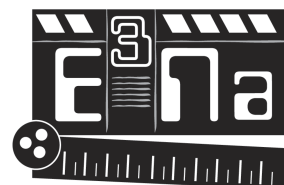
Taldea/Gela:

Herria:

Eguna:

***Irakurriaren
Ulermena***

Lehen Hezkuntzako 6.a



Argibideak

Proba honetan testu batzuk irakurriko dituzu eta irakurri duzunari buruzko galdera batzuei erantzunen diezu.

Galdera mota desberdinak topatuko dituzu. Galderetako batzuek lau erantzun dituzte, aukeran, eta haietan zuzena dena aukeratu eta haren ondoan dagoen letra biribil batez inguratu behar duzu. Adibidez:

Zenbat pertsona bizi da Iruñean?

- A. Bartzelonan adina.
- ☒ B. 200.000 inguru.
- C. Milioi bat.
- D. Zenbait milioi.

Erantzuna aldatzea erabakitzen baduzu, ezabatu **X** batekin lehen erantzuna eta erantzun zuzena biribil batez ingura ezazu, ondoko adibide honetan egin den bezala

Zenbat pertsona bizi da Iruñean?

- A. Bartzelonan adina.
- ☒ B. 200.000 inguru.
- C. Milioi bat.
- ☒ D. Zenbait milioi.

Beste galdera batzuetan esan beharko duzu erantzuna egia (E) ala gezurra (G) den, edo puntuekin adierazitako tartean erantzuna idazteko eskatuko dizute:

Iruñeko zer ezagutzen du jendeak gehien?

Galdera batzuk errazagoak dira eta beste batzuk, berriz, zailagoak. Galdera bat ez baduzu ulertzen, segi lanean eta saiatu geroago.



Proba hau egiteko 60 minutu dituzu.

WALDIren SEKRETUA

Bazen behin oso agure aberats bat. Waldi zuen izena. Lodikotea eta beltzarana zen. Bere haragi biguneko aurpegi biribil eta masail-gurian begitxo bixi-bixi batzuk ageri ziren. Suminduta zegoenean, bere sudurreko haize-bortitzek bibote sarri zurizta hura astintzen zuten.

Bere fortuna ikaragarriaren zati bat bere aitarengandik jaso zuen, hil arte aski gizon boteretsu eta eragin handikoa izan zenarengandik. Gainerakoa berak irabazia zuen, bizitza luzean zehar mundu osoan barna ibilia baitzen urrea eta diamanteak saldu eta erosten. Lurreko txokorik urrunenak bisitatzeko eta ezkutuko sekreturik handienak ezagutzeko aukera izan zuen lanari esker. Sekretu horietako batzuek bere negozioekin zuten zerikusia, baina beste batzuk, beretako garrantzitsuagoak zirenak, landareekin lotuta zeuden. Nolanahi ere, jakin-min handiena eragiten ziotenak paradisuko lorategiko hazi misteriotsu haiek ziren.

Natura zen Waldi agurearen pasiorik handiena, bere seme-alabez gainera, eta gehien maite zuen tokia bere etxea inguratzen zuen finka handia zen, aitarengandik herentzian hartu zuen hura.

Waldik ardura handiz landua zuen, lorategi ezin ederragoa egin arte.

Negozioetatik jada urrundua, jardunean egoteko pizgarriak hantxe zituen. Urteak joan urteak etorri, landare ezin apartagoak eskuratzen joan zen. Hark nahi bezala landatu zituzten lorezainek, agurearen begiradapean, baita kimatu eta ureztatu ere, handitu behar zutena handitzeko, ez gehiago ez gutxiago.

Denek goraipatzen zuten bere lana, baina bera ez zegoen pozik erdietsitakoarekin. Bazen laketzen ez zuen zerbait. Bere aurpegi biribilean bazen atsekabea erakusten zuen zerbait, ezkutatzea lortzen ez zuena. Edo, beharbada, bizi izan zituen energiaz beteriko urte haien oroimina zen; urte haietan bidaiak egin zituen, jende bikaina ezagutu zuen eta esperientzia asko bizi izan zituen.

Merkatari aberats okituak lau seme-alaba izan zituen: Amir, Salom, Aisha eta Ralik. Laurak indartsu eta osasuntsu hazi ziren. Haietaz harro zen eta zahartzaroan poztasuna ematen zioten. Familia batua zen. Waldi agureak egin eta gauzatzen zuen guztia beraiek eta bidean ziren bilobak gogoan egiten zuen.

Izan ere, agurearen lehen hiru semeek jadanik bazuten familia. Aldiz, seme gazteena, Ralik, ezkongabe zegoen eta aitaren etxetzarrean bizi zen.

Emaztea hil zenetik, Waldi agureari minak ugaritzen hasi zitzaizkion; gero eta gehiago ziren. Hori dela-eta, semeei negozioen, hornitzaileen eta bezeroen gaineko sekretuen berri ahalik eta lasterren eman behar zien. Bereziki, landareez zituen ezagutzak transmititu behar zizkien, hura baitzen bere altxorrik preziatuena.

Hala ere, bazen erakustea kostatzen zitzaion zerbait. Horretan hasten zenean, ezin zuen hitzik atera, mingaina lehortzen zitzaion eta ezin izaten zuen hitz egin.

Sekula partekatu ez zuen sekretu bat zen; ez zion ezta emazte zenduari ere esan, ez baitzuen hark sufritzea nahi.

Aisha izan zen aitaren kezkaz ohartzen lehena; erne segituko zuen zergatia jakin arte. Bere alabak aitonari arratsaldero lagun egiten zion etxaldean, paseoan. Lagunduta egon arren, agureak pentsakor segitzen zuen, asaldatua. Ez zuen bakerik.

Azken eritasunetik, Waldik nahiago zuen baratzeetan batetik bestera ibili; barazkiek, loreek eta fruta-arbola ilarek ikuspegia gozatzen zioten eta ez zen batere nekatzen.

Aisha konturatua zegoen aita beti gelditzen zela kanpoko hesitik hurbil landatutako hiru udareondoren aurrean.



Lorezainek gainerakoak bezala zaindu eta maiz ureztatzen bazituzten ere, ez zuten sekula zuhaitz horietatik udarerik jan. Madarikazioen bat ote zuten?

– Udareondo hauek zer oroitzapen ekartzen dizute, aita? –galdetu zion behin bere alabak–. Behin eta berriz honaino etorri nahi duzu, baina, hemen zaudela, begiratzean atsekabetzen zara.

Aitak ezpainak estutu zituen eta sudurretik arnasestuka hasi zen, baina ez zion erantzun.

Biharamunean, Waldik seme-alaba guztiei eskatu zien lagun egitea paseoan: errebelazio garrantzitsu bat egin nahi zien.

Goraka begiratu zuen –zeruari oroimenak hutsik ez egitea eskatu izan balio bezala– eta, hitzak etenda eta ahotsa nekaturik, istorio ilun bat kontatzen hasi zitzaien; seme-alabek ez zuten kontakizun haren arrastorik ere.

Behin batean, gazte bitxi eta misteriotsu batek hiru udareondo eskaini zizkion nire aitari. Itxuraz ez ziren bereziak. Hala ere, gazteak esan zion landare liluragarriak zirela, Edengo lorategiko hiru hazitatik sortuak.

Landare haien ordainetan diru asko ordaindu zuen aitonak, bidaian baitzegoen, aurreratu zuen itzulera, eta ni sortu nintzen egun berean landatu zituen.

Herrialdean ospe handiena zuten lorezainak bilatu zituen, eta hiru arbolatxo haiek zaintzeko agindua eman zien. Lana ahalik eta ongien eginagatik ere, landareak urtero zentimetro eskas batzuk luzatzen ziren.

Luzapen hura etsigarria bilakatu zen. Pentsatu izan zuten paradisiko hazien kontu hura iruzur hutsa zela.

Hamalau urte bete nituenean, nire aita –zuen aitona– bat-batean eritu zen eta, ustekabea, hiru udareondo horien sekretua esan zidan, ni zuei oraintxe kontatzen ari natzaizuen.

Atsekabeturik, pixkana-pixkana itzaltzen joan zen, zoriontasuna emanen zion edo gaztetuko zuen udare bakar bat dastatu gabe.

Azkenean, zendu zen komentziturik landatu zituen zuhaitz haiek ez zutela haiek erosteko ordaindutakoa balio eta nire etorkizunerako zantzu txarra zirela.

Hil-ohean, zuhaitz haiek nik neuk zainduko nituela esan nion eta hark amestutako udarerik lortzen ez banuen, iruzur egin zion hura zigortzeko ahalegin betea eginen nuela.

Jesús Ballaz, *El anillo fulgurante* [Egokitua].

- 1. Zeri egiten dio erreferentzia “haren sudurreko haize-bortitzek” adierazpideak?**
- A. Arnasa hartzeak sortzen duen aireari.
 - B. Waldiren barre-algarek sortzen duten aireari.
 - C. Arnasa botatzeak sortzen duen aireari.
 - D. Haragi eroriko sudur-zuloei.
- 2. Zein ziren Waldiren sekreturik garrantzitsuenak?**
- A. Landareekin zerikusia zutenak.
 - B. Urrearekin zerikusia zutenak.
 - C. Bere negozioekin zerikusia zutenak.
 - D. Diamanteekin zerikusia zutenak.
- 3. Zergatik uste zuen Waldik emazteak sufrituko zuela sekretuaren berri izan balu?**
- A. Ulertzen zaila zen sekretua zelako.
 - B. Emazteak sekretuak gorrotatzen zituelako.
 - C. Berak ere sekretu horrekin asko sufritzen zuelako.
 - D. Emaztea arriskuan egongo zelako.
- 4. Zure ustez, zer egin beharko lukete Waldiren seme-alabek, aita hiltzen denean, udareondoak udarerik eman ez badu?**
- A. Zigortu udareondoa aitonari saldu ziona.
 - B. Udareondoa ureztatu udareak eman arte.
 - C. Udareondo hori kendu eta udareak emanen dituen beste bat ekarri.
 - D. Waldik bere aitari agindutako berbera egin.

5. Esan ezazu X baten bidez ondoko baieztapen hauek egia (E) ala gezurra (G) diren:

	E	G
Waldi oso-oso pozik zegoen lorategiarekin.		X
Agurearen osasunak txarrera egin zuen emaztea hil zenetik.	X	
Waldik bazuen inorekin partekatu gabeko sekretu bat.	X	
Istorioaren bukaeran Waldik zerbait eskatu zien seme-alabei.	X	

Zuzenketarako irizpideak	
Puntuazioa	Erantzuna/k
0	0 – 1 – 2 erantzun zuzen.
1	3 – 4 erantzun zuzen.

6. Waldi merkataria zaharra oso aberatsa zen. Zein zen aberastasunaren jatorria?

- A. Gizon boteretsua zen aitarengandik hartua zuen herentzian.
- B. Urrearen eta diamanteen salerosketan lortu zuen.
- C. Lorezaintzan lortu zuen, hura baitzen haren pasio handia.
- D. Aberastasunaren zati bat herentzian hartu zuen eta, bestea, berak irabazi zuen.

7. Waldiren zein seme-alaba konturatu zen haren kezkaz?

- A. Amir.
- B. Salom.
- C. Aisha.
- D. Ralik.

8. Zein ziren "nahigabearen" zergatiak?

- A. Waldiren gero eta aje larriagoak.
- B. Seme-alaben etorkizunaz kezkatuta egotea.
- C. Lorategiko zerbaitek atsekabea sortzen zion.
- D. Negozioak alde batera utzi zituelako.

9. Waldik zerbait esan nahi die seme-alabei. Presa handia du...

- A. Landareen gainean dakiena haiei esateko.
- B. Negozioen, hornitzaileen eta bezeroen berri emateko.
- C. Lorategian dituen askotariko landareak erakusteko.
- D. Zaharminaren zergatia zein den adierazteko.

10. Zer adinekin izan zuen Waldik hiru udareondoen sekretuaren berri?

.....

Zuzenketarako irizpideak	
Puntuazioa	Erantzuna/k
0	Erantzun okerra, osatu gabea edo erantzunik ez.
1	"14 urte zeuzkala", "14 urte", "14 urterekin"....

NOLA EGIN POWER POINT BAT?

Ezbairik gabe, azaldu nahi dugun hori erakusteko modurik onena hura argituko duen material grafikoa erabiltzea da. "Hobeki irudi bat ehun hitz baino": halaxe dio esaera zaharrak. Hori dela-eta, hori egiteko tresnarik onenetakoa diapositiben aurkezpen bat egitea da.

Aurkezpen bat egiteko aplikazioak ez dira gutxi. Hala ere, denetan onena Officen dagoena da: Power Point (PPT). Artikulu honetan ezagutuko dugu nola egin diapositiben aurkezpen bat programa hori erabiliz.



NOLA EGIN POWER POINT BAT, URRATSEZ URRATS

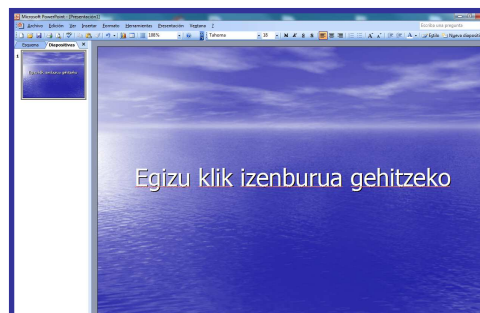
- 1. urratsa:** Lehenik, sartu Power Pointen eta sakatu "Berria", "Fitxategia" menuan.
- 2. urratsa:** Hor zaudela, leiho bat irekiko da eta hartan zenbait txantilo agertuko dira, baita hutsik dagoen aurkezpen bat ere. Hautatu azken hau.
- 3. urratsa:** Zuriz dagoen aurkezpenean, sakatu edozein testu-kaxatan, idatzi beharrekoa gehitu dezagun. Testu hau alda daiteke guk nahi dugunera egokitzeko. Horretarako, joan "Etxea" erlaintzera eta erabili "Letra-tipoa" eta "Paragrafoa" aukerak.
- 4. urratsa:** Testu-koadro bat gehitzeko, sakatu "Txertatu"n eta, gero, "Testua" eremuko "Testu-koadro"an. Kokapena aldatu nahi izanez gero, saguarekin arrastatu; besterik ez. Irudiak, formak, taulak, bideoak edo audio-fitxategiak gehi ditzakegu aurkezpenean, "Txertatu" erabiliz.

TRANTSIZIOAK

Aurkezpen bat egiten dugunean gauzarik garrantzitsuenetako bat trantsizioak dira; trantsizioei esker azalpenean geldialdi bat egin dezakegu edo puntu batetik bestera pasatu. Trantsizioak gehitzeko, honakoa eginen dugu: "Trantsizioak" aukeraren gainean klik egin eta koadroan ageri diren trantsizioetako bat aukeratu. Era berean, soinuak gehi ditzakegu, trantsizioari laguntzeko. Horretarako, sartu "Soinua" aukeran.

DIAPOSITIBEN DISEINUA ALDATZEA

Power Pointeko aurkezpenaren itxura aldatzeko, leihoaren goialdean dagoen "Diseinua" aukera hautatu behar dugu. Hala, aurkezpenaren egokitzen globaletako asko azkar aldatzeko aukera izanen dugu, hala nola letra-tipoa eta tamaina, trantsizioaren efektuak eta



bestelakoak. Halaber, diapositibaren orientazioa ere alda dezakegu (bertikaletik horizontalera edo alderantziz). Horretarako, "Diapositibaren orientazioa" izeneko aukerari sartu behar da.

DIAPOSITIBAK GEHITZEA, ORDENAZ ALDATZEA ETA EZABATZEA

Power Pointen tituluak eta azpтитuluak dituzten diapositibak gehitzeko, "Etxea"n sakatu behar da eta, han gaudela, "Diapositibak" aukeratu. Han gaudela, sakatu "Diapositiba berria"n. Menu bat irekiko da aukeratu hauekin: "Titulua", "Titulua eta edukia" edo "Edukiaren titulua". Guk nahi dugunari ongien egokitutako diapositiba-mota aukeratu dugu eta berehala agertuko da proiektuan eskuragarri dauden diapositibaren zerrenda. Behin diapositibak nahi dugun moduan jarri eta moldatu ditugula, arrasta ditzakegu haien ordena aldatzeko edo diapositibak aukeratu eta "Supr" tekla sakatu dezakegu ezabatzeko.

BUKATZEKO

Behin diapositibak guk nahi bezala ezarri eta aldatu ondoren, aurkezpenarekin hasteko unea da. Horretarako, "Diaporama" aukeratu sakatu dugu eta, gero, "Hasieratik" itera hautatu dugu.

Diapositiba bakoitzean aurrera egiteko, saguaren botoian eginen dugu klik. Aurkezpena gelditu nahi badugu, egin klik "Esc" tekla.

<https://tecnologia-facil.com/como-hacer/como-hacer-un-powerpoint/> [Egokitua].

11. Zer da POWER POINT?

- A. Aurkezpenak antolatzeko webgune bat.
- B. Bideo jokoak eta bestelako irudi-baliabideak diseinatzeko erreminta bat.
- C. Bideoak testu idatzi batean sartzeko aplikazio bat.
- D. Diapositiben aurkezpenak egiteko aplikazio bat.

12. Nola gehitzen dira audio-fitxategiak aurkezpen batean?

- A. "Txertatu"n sakatzuz.
- B. "Trantsizioa"n sakatzuz.
- C. "Diapositiba berria"n sakatzuz.
- D. "Esc" teklan sakatzuz.

13. Aurkezpen batean, zergatik dira garrantzitsuak trantsizioak?

- A. Letra-tipoa aldatzeko aukera ematen digutelako.
- B. Geldialdiak egiteko edo beste puntu batera pasatzeko aukera ematen digutelako.
- C. Haiekin aurkezpenaren itxura alda daitekeelako.
- D. Haiekin tituluak eta azpтитuluak gehi daitezkeelako.

14. Zertarako balio du "Txertatu" jarraibideak?

- A. Irudiak eta taulak gehitzeko.
- B. Testu-koadro baten kokapena aldatzeko.
- C. Audio-fitxategiak entzuteko.
- D. Letra-tipoa aldatzeko.

15. PPT aurkezpen batean, nola aldatzen da diapositiba baten ordena?

.....

.....

Zuzenketarako irizpideak	
Puntuazioa	Erantzuna/k
0	Erantzun okerra, osatu gabea edo erantzunik ez.
1	Hauen antzeko erantzun zuzenak: - <i>Arrastatu diapositiba bere ordena aldatzeko.</i> - <i>Diapositiba arrastatuta.</i> - ...

16. Zertarako erabiltzen da “Esc” tekla, testuan adierazten den arabera?

.....

.....

Zuzenketarako irizpideak	
Puntuazioa	Erantzuna/k
0	Erantzun okerra, osatu gabea edo erantzunik ez.
1	<i>"Aurkezpena gelditzeko".</i>

Zer den loa eta zergatik den beharrezkoa lo egitea

Lo egiteko arrazoiak

Lo egitea oso garrantzitsua da, zuk uste baino gehiago. Gogoan duzu noiz ez zenuen aski lo egin? Astuntasun eta lo gutxi egin izan hori gogaikarria da oso, eta hala zaudenean ez zaude zure egoerarik hoberenean. Egunaren bukaeran, zure gorputzak atsedena behar du eta loak zure gorputzari atsedena emanen dio biharamunerako.



Zure burmuinak lo egin behar du

Zure gorputzak eta burmuinak lo egin behar dute. Inork ez daki burmuinak loan zer egiten duen. Hala ere, uste da informazioa sailkatu eta biltzen duela, substantzia kimikoak fabrikatzen dituela eta, orobat, arazoak konpontzen dituela, zu lo zaudenean, jakina.



Zure gorputzak ez duenean aski atsedeen-ordu, nekatuta eta umore txarreko egon zaitezke edo, beharbada, zure pentsamenduak ez dira aski argiak izanen. Behar dena lo egiteko beste arrazoi bat: ez baduzu hala egiten, beharbada ez zara haziko hazi beharko zenukeen bezainbeste. Ikerketek erakutsi digute oso lo gutxi egiteak hazkuntzan eta sistema immunitarioan eragin dezakeela, eritasunetatik babesten zaituen sisteman, alegia.

Loaren faseak

1. fasea: lo arinaren fase honetan, zure gorputza lo sentitzen hasten da. Oso erraza da zu iratzartzea fase honetan. Esate baterako, norbaitek molestatzen zaituenean edo kalean auto baten bozina entzuten duzunean, litekeena da berehala iratzartzea.

2. fasea: denbora laburrean sartuko zara loaren bigarren fasean, aurrekoa baino zertxobait sakonagoa denean. Burmuinak giharrei seinale bat igorriko die, erlaxatzeko aginduz. Era berean, bihotzari taupadak motelagoak izan daitezen adieraziko dio eta, orobat, zure arnasa motelduko da. Gorputzaren tenperatura ere jaitsiko da.

3. fasea: fase honetan zaudenean, lo sakonagoan zaude, "uhin moteleko loan". Halaxe deitzen da. Zure burmuinak mezu bat igortzen du eta presio arteriala jaisten da. Orain zure gorputzari ez dio zure inguruko airearen tenperaturak eraginen, ez duzu logelan zertxobait hotzago edo beroago dagoen sumatuko. Fase honetan, askoz ere zailagoa izanen da zu iratzarraraztea. Hala ere, zenbaitek sonanbulismo-gertakariak izan ditzakete edo lo dauden bitartean hitz egin dezakete.



4. fasea: lorik sakonena da hau, eta hau ere uhin moteleko loa bezala ezaguna. Oso zaila da iratzartzea fase honetan. Hala ere, iratzarrit gero, nahasmendua sentituko duzu zenbait minutuz. Hirugarren fasean bezala, zenbaitek sonanbulismo-gertakariak izan ditzakete edo lo dauden bitartean hitz egin dezakete 4. fasetik lo arinagoko fase batera pasatzen diren bitartean.

REM fasea: REM siglak "begi-mugimendu azkarra" esan nahi du (ingelesez "rapid eye movement"). Gorputzeko gainerako giharrak erabat erlaxaturik egon arren, begiak batetik bestera mugitzen dira, betazalen azpian. REM fasean, bihotzaren taupadak inoiz baino azkarrago gertatzen dira eta zure arnasketa ez da erregularra. Fase honetan amets egiten dugu.

Egin dezagun zertxobait amets

Jendeak REM fasean egiten du amets, hau da, lo-faserik sakonenaren hurrengo aldia. Denok egiten dugu amets, nahiz eta batzuei gehiago kostatu ametsak gogoratzea. Iratzartzen zaren uneak eragin diezaioke amets egindakoa gogoratzeari edo ez gogoratzeari. REM fasean iratzartzen bazara, zure ametsaren xehetasun guztiak gogoratuko dituzu, beharbada. Loaren beste fase batean iratzartzen bazara, ez duzu ezer ere gogoratuko, beharbada.



Inork ez daki zehazki zergatik egiten dugun amets. Zenbait teoriaren arabera, ametsak lotuta daude burmuinek oroitzapenak eta emozioak antolatzearen moduarekin edo ametsak dira burmuinak egunean zehar gertatu zaigunari zentzua emateko modua. Beste teoria batzuen arabera, berriz, ametsen esker burmuinak bezperan gertatutakoa sailkatzen du, garrantzitsuena bilduz eta garrantzirik gabekoa baztertuz edo, orobat, ametsak kezkatzen gaituenaren edo pentsatzen ari garenaren arrasto bat dira.

Zer egin lo hartzeko

- Saia zaitez gauero ordu berean oheratzen; hala, zure gorputza errutina batera ohituko da.
- Mugatu kafeina duten elikagai eta edariak.
- Ez izan telebistatik logelan.
- Erabili ohea lotarako, ez eskolako lanak egiteko, irakurtzeko, jolasteko edo telefonoz hitz egiteko. Hala, zure gorputza ohea eta loa lotzen trebatuko duzu.

<https://kidshealth.org/es/kids/not-tired-esp.html>

Nork berrikusia: Rupal Christine Gupta, MD, 2014ko abuztua [Egokitua].

17. Esan ezazu X baten bidez ondoko baieztapen hauek egia (E) ala gezurra (G) diren:

	E	G
Loaren 2. fasean giharrak erlaxatzen dira eta arnasketa motelagoa da.	X	
REM fasean iratzartzen bazara, ezin izanen duzu amestutakoa gogoratu.		X
Sonanbulismoa gertatzen da loaren 3. eta 4. faseetan.	X	
Ametsak egiteko arrazoen gaineko teoria bat baino gehiago dago.	X	
Coca Cola edo kafea lo hartzen laguntzen duten edariak dira.		X

Zuzenketarako irizpideak	
Puntuazioa	Erantzuna/k
0	0 – 1 – 2 erantzun zuzen.
1	3 – 4 erantzun zuzen.
2	5 erantzun zuzen.

18. Lo gauden bitartean, zer hiru eginkizun omen ditu burmuinak?

.....

.....

.....

Zuzenketarako irizpideak	
Puntuazioa	Erantzuna/k
0	Erantzun okerra, osatu gabea edo erantzunik ez.
1	Hiru eginkizunak aipatzen dira: -Informazioa sailkatu eta biltzea -Substantzia kimikoak fabrikatzea -Arazoak konpontzea

19. Zergatik da beharrezkoa nahikoa lo egitea?

- A. Oso atsegina eta plazertsua delako.
- B. Atsedean hartzea aldarte onean egoteko ezinbestekoa delako.
- C. Azkarrago hazten laguntzen duelako.
- D. **Atsedean hartzea beharrezkoa delako osasunerako.**

20. Zerrendatu behar adina lo-ordu ez egiteagatik hiru ondorio negatibo.

1.
2.
3.

Zuzenketarako irizpideak	
Puntuazioa	Erantzuna/k
0	0 – 1 erantzun zuzen.
1	2 erantzun zuzen.
2	Hauetako 3 erantzun zuzen: - <i>Nekadura (nekea).</i> - <i>Umore txarra</i> - <i>Argitasunez pentsatzeko zailtasunak</i> - <i>Hazkuntzan eta sistema immunitarioan eragina.</i>

21. Lo gutxi egiteak sistema immunitarioari eragin diezaioke. Zer eginkizun du sistema honek?

- A. Argitasunez pentsatzen laguntzen du.
- B. Burmuinaren garapenarekin du zerikusia.
- C. **Gaixotasunetatik babesten du.**
- D. Insomnioarekin du zerikusia.

22. Egia ala gezurra? "Ametsak gertatzen diren loaren fasea, hots, REM fasea, loaren fase aldirik sakonena da".

- A. Egia.
- B. **Gezurra.**

23. Zergatik ez da gomendagarria ohean irakurtzea edo eskolako lanak egitea?

- A. Bizkarrerako txarra delako.
- B. Ohea lo egiteko bakarrik erabili behar delako.
- C. Gorputza ohea eta loa lotzen trebatzea ona delako.
- D. Sasoian egoteko behar bezala lo egitea ona delako.

MAFALDAREN BINETAK



24. Zergatik gustatzen zaizkio Mafaldari batik bat esaten dutena egiten duten pertsonak?

- A. Zerbait pentsatu eta beste zerbait egiten duten pertsonak direlako.
- B. Beren ideiekin zintzoak eta fidelak diren pertsonak direlako.
- C. Pertsona azkar eta solidarioak direlako.
- D. Oso pertsona atseginak direlako.

25. Zer esan nahi du "zenbait pertsonak ez dute ulertu zergatik egiten duen Lurrak bira Eguzkiaren inguruan eta ez pertsonen inguruan" esaldiak?

- A. Zenbait pertsonak uste dutelako Lurrak haien inguruan egiten duela bira.
- B. Zenbait pertsonak ez dutelako translazio-higidura ulertzen.
- C. Zenbait pertsonak uste dutelako haiek direla "unibertsoaren zentroa".
- D. Zenbait pertsonak uste dutelako Lurra laua dela.

26. Nolakoak dira Lurrak pertsonen inguruan bira egiten duela uste dutenak?

- A. Egozentrikoak.
- B. Umilak.
- C. Apalak.
- D. Inozoak.

27. Nork dio mutikoa negartia dela?

- A. Neskak.
- B. Andreak.
- C. Mutilak.
- D. Mafaldak.