



BIGARREN HEZKUNTZAKO GRADUATUA

PROBA LIBREA

KOMUNIKAZIO-EREMUA: EUSKARA ETA LITERATURA

2012ko azaroa

Izen-deiturak: _____

Haurrak osasunez ibiltzeko

Hurrek, oinetako deserosoak erabiliz gero, oinetan deformazioak eta belaunetako oinazeak izan ditzakete helduaroan.

Era askotako oinetakoak daude (baita haurrentzat ere), eta funtsezkoa da oinetara egoki moldatuko direnak aukeratzea: haurrak erosoago ibiliko dira, eta, gainera, saihestu egingo dugu helduaroan lesioak edo bestelako arazoak izatea. Egindako zenbait ikerketaren arabera, oinetako desegokiak behin eta berriro erabiliz gero (estuegiak, oinak urratzen dituztenak...), era askotako deformazioak ager daitezke oinetan, belaunetan... eta bestelako arazo batzuk ere bai (jarrera edo postura desegokiaren eraginez).

Baina badirudi jendea oraindik ez dela jabetu oinetako egokiak erabiltzeko daukan garrantziaz: Valentziako Biomekanika Institutuak berriki egin duen ikerketa batek dioenez, gurasoen gehiago erreparatzen diote oinetakoen itxurari, horien ezaugarri biomekanikoei baino, eta hori kaltegarria izan daiteke haurren oinentzat. Ikerketa horren arabera, gurasoen % 38k estetikari erreparatzen diote, % 30ek biomekanikari eta erosotasunari, % 23k kalitateari eta iraupenari, % 8k erraz janztekoak eta erantzekoak izateari eta % 1ek bakarrik prezioari.

Eskolarako oinetakoak erostea

Senide zaharragoen liburuak eskuz esku pasatu ohi dira txikiagoengana, baina oinetakoekin ez da halakorik egin behar. Kontuan hartu behar da haur bakoitzari nola ari zaion hazten oina (batez beste, hiru zentimetro hazten zaie urtean), eta horren arabera hautatu eta berriro behar dira oinetakoak. Hurrei oinetakoak erostean, komeni da honako aholku hauek aintzat hartzea:

Hurrekin joan dendara, bi zapatak probatu eta ibilarazi tartetxo batez, trabarik egiten ote dioten ikusteko.

Arratsaldean joan erostera, garai horretan oinak handituago egoten dira eta.

Haurrak erabili ohi dituen galtzerdiekin probatu oinetakoak. Ez erabili material akrilikoekin egindako galtzerdirik; artilez edo kotoiz eginak izan daitezela komeni da.

Sartu atzamarra orpoaren atzetik, haurrak zer neurritako zapatak behar dituen jakiteko. Erraz sartzen bada, horixe izango da neurri egokia.

Pasatu eskua oinetako barrenetik, eta egiaztatu ongi bukatuta dagoela.

Punta zabala dutenak aukeratu, behatzak erosoago mugituko dira-eta oinetako barrenean.

Aukeratu oinetako arinak eta malguak: helduek ezin badute eskuarekin oinetakoa tolestu, hurrek ere ezingo dute oinarekin egin.

Oinaze: min

Erreparatu: kontuan hartu

Haurrak osasunez ibiltzeko, in Eroski Consumer, 167 (2012) 17 (moldatuta)

1. Zein da testuaren ideia nagusia? (1 puntu)

2. Zer testu-mota da irakurritakoa? (1 puntu)

- a) Narrazio laburra
- b) Iritzi-artikulua
- c) Albistea
- d) Dibulgazio-artikulua

3. Aukeratu erantzun egokia. (2 puntu)

3.1.- Oinetakoak aukeratzeko orduan,

- a merke-merkeak erosiko ditugu.
- b oinetara egoki moldatuko direnak aukeratuko ditugu.
- c deserosoak aukeratuko ditugu.

3.2.- Gurasoek, seme-alabei oinetakoak erosterakoan,

- a oinetakoak konpontzen errazak izatea nahi izaten dute.
- b estetikari begiratzen diote gehienbat.
- c prezioari begiratzen diote gehien bat.

3.3- Haurrentzako oinetakoak erosterakoan,

- a ez da beharrezkoa oinetako biak probatzea.
- b artilezko edo kotoizko galtzerdiekin probatu behar dira.
- c atzamarra orpoaren atzetik erraz sartzen bada, handiegiak izango dira oinetako horiek.

3.4.- Umeei komeni zaie

- a oinetako gogorrak erabiltzea.
- b kutxan ondo tolestuta datozen oinetakoak erabiltzea.
- c punta zabala duten oinetakoak erabiltzea.

4. Bete hutsuneak. (3 puntu)

Oinen 'etsaiak'

Oinak ez ditugu zaintzen merezi (1)_____, eta hori gutxi balitz bezala, oinetako desegokiak eramaten (2)_____ zenbaitetan.

Zapata puntazorrotzak. Punta estuak zapaldu egiten ditu behatzak, eta elkarren gainean geratzeko arriskua izaten da. (3)_____en ertzak ere zapaldu egiten dira, eta larruazalean barneratzen dira.

Takoi handiak. Mina eragiten dute oinazprietan, behatzetan; juanikoteak sortzen dituzte, gerrialdeko arazoak... (4)_____, finak badira takoiak, ezin izaten (5)_____ oina bete-betean jarri lurrean, eta orkatila bihurritzeko eta erortzeko arriskua izaten da. Takoiak, ahal dela, ez (6)_____ izan behar 4 zentimetrokoa baino handiagoa.

Plataformak. Itxurari erreparatuta besterik pentsa badaiteke ere, zola-mota hori ez dago prestatua oinak lurrarekin hartzen (7)_____ kolpeak xurgatzeko, eta, (8)_____, belaunetako, aldaketako eta gerrialdeko mina sortuko dute.

Txinalak edo behatz-sandaliak. Oso zola biguna eduki ohi dute, takoirik ez, eta oina aske ibiltzen da horietan. Orkatila (9)_____ bihurritu daiteke, larruazala urratu dezakete eta babak sortu behatzen artean. Hori dela eta, komeni da material leunez eginak daudenak eta zola zurruna eta sendoa(10)_____ erabiltzea.

Oinetakoak: ez dezatela gure osasuna zapaldu, in Eroski Consumer, 140 (2010)

13-14 (moldatuta)

1.a- bezalakorik
1.b- bezalako
1.c- bezala

6.a- da
6.b- du
6.c- dio

2.a- dizkiegu
2.b- ditugu
2.c- ditzakegu

7.a- diren
7.b- dituela
7.c- dituen

3.a - bekain
3.b - azal
3.c - azkazal

8.a- dena dela
8.b- horren ondorioz
8.c- baita ere

4.a- hala ere
4.b- horregatik
4.c- gainera

9.a- erraz
9.b- nekez
9.c- batez ere

5.a- du
5.b- da
5.c- dira

10.a- zaigunak
10.b- direnak
10.c- dutenak

Zenbat zapata-pare dauzkazu etxean? Oinetakoak erosterakoan, zeri ematen diozu garrantzi handiagoa: osasunari ala modari? Zergatik? Zer zapata-mota erosten duzu normalean? Azaldu idatziz. (80 hitz) (3 puntu)