



DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZAKO GRADUATUA

PROBA LIBREA

3. ariketa

KOMUNIKAZIO EREMUA:
EUSKARA ETA LITERATURA

2011KO MAIATZA

Abizenak eta izena: _____

SIESTA

Zenbat iraun beharko luke?

Siesta on baten **onurak**¹ ez dira denboraren araberakoak. Alegia, lo gehiago egiteak ez digu mesede gehiago ekarriko. Guztiz bestela gertatzen da, gainera. Siesta egokia 20-30 minutukoa da, nahiz eta batzuetan nahikoa izaten den 10 minuturekin ere. Ordu erditik gorako siesta eginez gero, zailagoa izaten da esnatzea, eta esnatuta ere, ohikoa izaten da umore txarrez jaikitzea eta **aski**² atsedean hartu ez dugula sentitzea.



Siestatik jaiki eta jenio txarrean egotea loaldi luzeegia egin izanaren ondorio da. Horrelakoetan, behar baino sakonago hartzen dugu lo, eta begi-mugimendu azkarreko fasean sartzen gara, REM delakoan (horixe esan nahi dute ingelesezko sigla horiek, Rapid Eyes Movement); orduan ez da izaten hain erraza esnatzea.

Loa galarazten³ duten hutsegiteak

Digestio-nahasmenduak⁴, bihotzerrea⁵, digestio zailak, loaldiaren gorabeherak, zefaleak... Horra siesta txar batek zer eragin dezakeen. Horrelakorik jasan beharrik ez izateko eta bazkalosteko atsedendaldia gozagarria izan dadin, komeni da honako gomendio hauek aintzat hartzea:

- **Bazkaldu ondoren, egonalditxoa egin.** Ahal dela, bazkaldu ondoren, ordu bete itxaron behar da siestara joan aurretik. Jan eta berehala lotaratzea ohitura desegokia da, digestio-nahasmenduak ekar ditzake eta. Ez da komeni, halaber, 18:30etik aurrera lo egitea, aldatu egiten baita loaren ohiko ordutegia.
- **Ez guztiz etzan.** Guztiz etzanda jartzen bagara, jarrera erabat horizontalean, urdaileko azidoak **hestegorrira**⁶ joaten dira, eta errefluxu desatsegina sortzen da. Hori **saihesteko**⁷, siesta laburra egiteaz gain, gorputzaren jarrera ere zaindu egin behar dugu. Guztiz etzanda egon beharrean, hobe da erdi etzanda jartzea.
- **Ohea edo sofa?** Ohea oso tentagarria izaten da, baina hobe da bazkalosteko lokuluxka sofan edo besaulki eroso batean egitea. Hala eginez gero, nekez egingo dugu behar baino etzanaldi luzeagoa.
- **Siestarik onena... laburrena.** Siesta on batek, gudan eragin osasungarria izan dezan, ez du izan behar ordu erditik gorakoa. Dena den, lo-beharrak aldatu egiten dira adinarekin. Hautxoek denbora gehiago ematen dute lotan, horrek aukera ematen dielako zenbait funtzio hormonal aktibatzeke; helduek ez dute behar izaten hain denbora luzea, eta adinekoek are denbora gutxiago pasatzen dute lotan, horien lo-faseak zatikatuago egoten direlako.
- **Loezina**⁸ **dutenentzat, debekatuta.** Adituek esaten dute zenbait pertsonari ez zaiola komeni siesta egitea: loezin arazo larriak dituztenei eta loaren zikloekin gorabeherak dituztenei (gaueko txandan lan egiten dutenei edo lan-ordutegia sarritan aldatzen dutenei), besteak beste.

Siesta. Laburrean on, *in Eroski Consumer*, 142 (2010), 24-27 (moldatuta)

1. onura: *beneficio*

2. aski: *nahiko*

3. galarazi: *oztopatu*

4. nahasmendu: *arazo*

5. bihotzerrea: *acidez*

6. hestegorri: *esofago*

7. sahiestu: *evitar*

8. loezin: *insomnio*

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

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

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

3.- Bete hutsuneak (4 aditz eta 4 deklinabide-marka) honako irizpideak kontuan hartuta: (2 puntu)

- Puntutxorik egonez gero, aditz-forma bat jarri behar duzu. Adibidez:
Zenbaitetan, haurrek ez nahi izaten bazkalostean lotara eramaterik.
Zenbaitetan, haurrek ez**dute**..... nahi izaten bazkalostean lotara eramaterik.
- Marrarik egonez gero, deklinabide-marka bat jarri behar duzu. Adibidez:
Siestak haur_____ on egiten die.
Siestak haurrei on egiten die.

Jende askok ez du jakingo zein siestaren jatorria, baina ez da horren beharrik bazkalosteko loalditxoarekin gozatzeko. Ongi sentiarazten gaitu, eta burua argitzenEta osasun psikiko_____ ere hainbat onura ekartzen dizkio. Aditu_____ diotenez, egunaren erdialdean kuluxka bat egiteak lagundu egiten du ordura arte pilatu urduritasuna askatzen, eta sormena areagotzen digu, adiago jartzen gaitu, eta hori ona da istripuak eta halako ezusteak saihesteko (errepidean, etxean, lanean eta abar).

Baina, barrutik ez ezik, kanpotik ere laguntzen digu. Zelulen zahartze-prozesu_____ aurre egiteko balio bazkalosteko atsedenaldiak, erradikal libreen jarduna oztopatzen baitu (molekula horiek, besteak beste, zahartu egiten dituzte zelulak). Siesta_____ halaber, osasuna eta distira ematen dio larruazalari, fresko eta leun iraunarazten du, eta zelulak birsortzen laguntzen du.

4.- Aukeratu erantzun egokia. (3 puntu)

4.1. Zenbat denbora irau behar du siestak onuragarria izan dadin?

- a 20-30 minutu.
- b Ordu erditik gora.
- c 10 minutu baino gutxiago.

4.2. Siesta luzea egin ondoren,

- a poz-pozik altxatuko gara.
- b jenio txarrean altxatuko gara.
- c begiak itxita altxatuko gara.

4.3. REM delako fasean sartuko gara,

- a siesta laburra egiten badugu.
- b siesta luzeegia egiten badugu.
- c behar bezalako siesta egiten badugu.

4.4. Zelan egin behar da siesta?

- a Guztiz etzanda.
- b Erdi etzanda.
- c Jesarrita.

4.5. Lo-beharrak aldatu egiten dira adinarekin.

- a Adinekoek ez dute lorik egin behar.
- b Haurtxoek denbora gehiago ematen dute lotan.
- c Helduek zenbait funtzio hormonal aktibatzeke egin behar dute siesta.

4.6. Txandaka lan egiten dutenek

- a siesta egin behar dute.
- b ez dute siestarik egin behar.
- c ez dute siestarik egin nahi izaten.

