

PRIMJERI SAŽETAKA S RAZLIČITIM BROJEM BODOVA

PRVI PRIMJER 9 bodova

U tekstu *Trčanje i zdravlje* autor Bruno Lazinica piše o povoljnom djelovanju trčanja na čovjekovo zdravlje. Autor čitatelje želi informirati o prednostima trčanja i potaknuti ih na trčanje. Ističe brojne pozitivne utjecaje trčanja zbog kojih je trčanje popularno, iako u rijetkim slučajevima previše trčanja može negativno djelovati na zdravlje.

Autor ističe da je trčanje korisno za zdravlje bez obzira na starost i spol trkača. Njime se produžuje čovjekov životni vijek, što autor potkrepljuje statističkim podacima, i povećava njegova kardiovaskularna sposobnost. Autor navodi niz bolesti koje je moguće spriječiti trčanjem. U tekstu se iznosi da je i kraće trčanje korisno, dok dugo trčanje samo iznimno može biti štetno.

Iako je preporuka 75 minuta visokointenzivne aktivnosti poput trčanja tjedno, u tekstu se naglašava da je dovoljno i kraće trčanje da bi se ostvarila zdravstvena dobrobit. Štoviše, samo 5 – 10 minuta trčanja može unaprijediti zdravlje. Dakle, trčanje ne iziskuje puno vremena za razliku od hodanja, što ga čini djelotvornijom aktivnosti.

Nadalje, autor objašnjava da se i osobe koje zbog zdravstvenih razloga ne mogu trčati mogu postupno uključiti u trčanje. Takvim su osobama potrebne pripremne aktivnosti, primjerice hodanje i trening snage. Nakon što ojačaju mišiće, osobe mogu započeti naizmjenično trčati i hodati, s tim da s vremenom povećavaju vrijeme trčanja.

Autor zaključuje da je trčanje uistinu blagotvorno za čovjekov organizam i da su dobrobiti trčanja brojnije od mogućih rizika. Autorov je stav prema trčanju izrazito pozitivan iako svoje tvrdnje iznosi objektivno, potkrepljujući ih podacima i uputama.

Sadržaj: 3 boda – Navedeni su opći podatci o tekstu (ime autora, naslov teksta). Određeni su tema i namjena teksta te autorov stav o temi. Izdvojene su osnovne misli i važne pojedinosti kojima se podupiru osnovne misli. Ne navode se suvišne pojedinosti. Osnovne su misli oblikovane vlastitim riječima, a samo su ključne riječi prenesene iz polaznoga teksta.

Organizacija teksta i stil: 3 boda – Sažetak se sastoji od uvoda, razrade i zaključka. U razradi teksta osnovne su misli iznesene jasnim i logičnim slijedom s obzirom na smisao polaznoga teksta. Pojedinosti su logično povezane s osnovnim mislima. Povezanost teksta postiže se upotrebom veznih sredstava. Sažetak je napisan objektivno, jasnim jezikom i primjerenim stilom.

Jezična točnost: 3 boda – Sažetak je pravopisno, gramatički i leksički točan.

DRUGI PRIMJER

7 bodova

Polazni tekst autora Brune Lazinec Trčanje i zdravlje govori o odnosu trčanja i zdravlja iznoseći zdravstvene prednosti, ali i rizike koje donosi bavljenje tom aktivnošću.

Trčanje je jedna od tjelesnih aktivnosti koja je povezana s povećanim zdravstvenim prednostima (visokom razinom kardiorespiratorne sposobnosti, pozitivnim osjećajima i manjim rizikom od prerane smrti), s prevencijom pretilosti, povišenoga tlaka, dijabetesa, karcinoma, respiratornih bolesti i invalidnosti, jeftina je i lako dostupna, ali ako se s njome pretjera, može imati i negativnih utjecaja na ljudski organizam. Na primjer, dugo trčanje poput maratona može dovesti do razvoja kardiotoksičnosti. Autor uspoređuje trčanje kao visokointenzivnu aerobnu tjelesnu aktivnost s hodanjem i zaključuje da se trčanjem vrijeme potrebno za provođenje aktivnosti četiri puta može reducirati uz ostvarivanje istih zdravstvenih prednosti, ali se trčanjem ne mogu baviti baš svi, na primjer osobe prekomjerne tjelesne težine ili oni koji imaju ortopedskih problema, zbog prevelikog opterećenja na zglobove, ali postoje određene smjernice kako i te osobe postupno uključiti u program trčanja počevši s hodanjem, na primjer na pokretnoj traci uz povećanje nagiba, i treningom snage. Navodeći neke od prednosti trčanja i ograničenja koja postoje u mogućnostima njegova provođenja, autor ipak zagovara trčanje kao aktivnost čije prednosti nadilaze rizike za većinu osoba i povezane su s prevencijom kroničnih nezaraznih bolesti.

Sadržaj: 2 boda – Navedeni su osnovni podatci, tema je određena. Nije iskazana namjena teksta. Nisu jasne osnovne misli, nije jasno što je osnovna misao, a što su podupirući podatci. Stav je iskazan u zaključku. Upotrebljava se previše riječi iz polaznoga teksta.

Organizacija teksta i stil: 2 boda – Tekst ima trodijelnu strukturu. Sadržaj nije jasno raspoređen u odlomke, nema konektora, rečenice su preduge. Nije uvijek jasno čije se misli iznose.

Jezična točnost: 3 boda – Sažetak je pravopisno, gramatički i leksički točan.

TREĆI PRIMJER

7 bodova

Bruno Lazinica u tekstu *Trčanje i zdravlje* govori o prednostima i nedostacima trčanja kako bi potaknuo čitatelje da se počnu baviti tjelesnom aktivnošću trčanja u skladu sa svojim mogućnostima i eventualnim ograničenjima.

Kao posebnost trčanja autor ističe činjenicu da se svatko može baviti tom aktivnošću i da ne iziskuje velike financijske izdatke, a pozitivno utječe na normaliziranje rada srca i disanja pri čemu se i razvija osjećaj zadovoljstva.

Kako bi istaknuo pozitivan učinak trčanja na zdravlje ljudi, autor tvrdi da se trčanjem preveniraju razne bolesti krvožilnog sustava i regulira krvni tlak, šećer i disanje.

Nadalje, autor objašnjava koja vrsta kontinuiranog trčanja donosi najveću blagodat za zdravlje uz najmanje utrošenog vremena: riječ je o trčanju koje bi trebalo biti sve jačeg intenziteta pa bi se već za 5 – 10 minuta mogla postići velika zdravstvena korist. Također, ističe prednost trčanja pred hodanjem: za isti učinak na zdravlje treba utrošiti do tri puta manje vremena.

Naravno, autor navodi da pretjerano dugo trčanje poput maratona može na pojedince i negativno djelovati i razviti neke srčane bolesti.

Autorova je glavna misao da se svatko može baviti trčanjem pa tako daje preporuke onima koji imaju zdravstvene probleme poput prekomjerne težine. Navodi primjer treninga kojim se postepeno od aktivnosti hodanja može doći do aktivnosti sve bržeg trčanja.

Govoreći o blagodati trčanja kao aktivnosti kojom se sprečavaju različite bolesti, održava fizička kondicija i psihička ravnoteža organizma, autor je teksta zaključio da bi se ljudi trebali baviti trčanjem unatoč potencijalnim štetnim učincima.

Sadržaj: 2 bod – Navedeni su podatci, tema, namjena, stav. Nejasno su iskazane osnovne misli. Postoje djelomične sadržajne netočnosti. Pristupnik piše svojim riječima.

Organizacija teksta i stil: 2 boda – Struktura je trodijelna, upotrebljavaju se vezna sredstva, osnovne misli uglavnom su povezane s pojedinostima. Ne prati se redosljed polaznoga teksta.

Jezična točnost: 3 boda – Sažetak je pravopisno, gramatički i leksički točan.

ČETVRTI PRIMJER

3 boda

Tekst Trčanje i zdravlje bavi se trčanjem i utjecajima trčanja na zdravlje. Autor prikazuje blagodati bavljenja trčanjem, ali i kako ono može negativno utjecati na organizam. Trčanje je visokointenzivna i vrlo popularna tjelesna aktivnost, a to se pripisuje pozitivnim osjećajima koji se javljaju nakon aktivnosti te ostvarenim zdravstvenim dobitima.

Osobe koje redovito trče prosječno žive tri godine duže od osoba koje se ne bave trčanjem. Također, one imaju visoku razinu kardiorespiratorne sposobnosti zbog čega je rizik za kardiovaskularne bolesti znatno manji. Različite dobiti ostvaruju se neovisno o spolu i dobi osobe koja trči, a uključuju prevenciju pretilosti, povišenog krvnog tlaka, dijabetesa tipa 2, određenih karcinoma i slično. Trčanje je najbolja vrsta tjelesne aktivnosti jer se značajnije beneficije postižu aktivnošću koja traje samo 5 – 10 minuta. Za ostvarivanje istog rezultata bilo bi potrebno hodati čak tri do četiri puta duže. Uz sve blagodati trčanja postoje i mogućnosti negativnih utjecaja na organizam, najčešće povezanih s pretjeranim trčanjem. Dugo trčanje, kao što su maraton i triatlon, može rezultirati razvojem kardiotoksičnosti, no rizici su vrlo niski. Neke osobe ne mogu se baviti trčanjem zbog prevelikog opterećenja zglobova. Da bi se i one uključile u program trčanja, moraju početi s hodaњem i treningom snage za postupno jačanje miškulature. Nakon nekog vremena počinju se kombinirati intervali hodaњa i trčanja s ciljem da se intervali trčanja povećavaju, a intervali odmora smanjuju.

Autor zaključuje da je trčanje vrlo blagotvorno za čovjekovo zdravlje i da, unatoč nekim negativnim utjecajima, ukupne ostvarene beneficije nadmašuju rizike za većinu osoba.

Sadržaj: 1 bod – Djelomično se navode podatci o tekstu. Određena je tema, ne navode se osnovne misli. Pristupnik se većinom služi riječima iz polaznoga teksta.

Organizacija teksta i stil: 1 bod – Tekst je oblikovan trodijelnom strukturom. Zaključak je dobar. U razradi teksta osnovne su misli iznesene djelomično jasno i logično. Pojediniosti se samo navode. Ne zna se čije se misli iznose. U dijelu koji pristupnik navodi svojim riječima upotrebljava se primjeren stil.

Jezična točnost: 1 bod – Tekst nije jezično primjeren sažetku, sažetak je samo djelomično pravopisno, gramatički i leksički točan.

PETI PRIMJER
2 boda

Mnogi trčanje smatraju zamornim no prema istraživanjima trčanje je jedno od popularnih tjelesnih aktivnosti koji omogućavaju održavanje ljudskog zdravlja, neovisno o dobi i spolu. U tekstu „Trčanje i zdravlje“ autor govori o učinkovitosti trčanja. No kao i za sve tako i za trčanje saznajemo da postoje i neki negativni utjecaji trčanja na organizam.

Ljudi koji se bave trčanjem žive tri godine dulje. Uz to u dobre beneficije spadaju smanjenje mogućnosti pojave kardiovaskularne bolesti, koja dolazi zbog niske razine kardiorespiratorne sposobnosti, prevencija povišenog krvnog tlaka, pretilost, dijabetes tipa 2, određenih vrsta karcinoma, respiratornih bolesti i invalidnosti. Gotovo je i trčanje niskog inteziteta dovoljno da se ostvare neke od ovih beneficija. Usprkos pozitivnih strana postoji i negativna strana trčanja, kao što je potencijal za razvoj kardiotoksičnosti koju uzrokuje dugo trčanje poput maratona. Zbog opterećenja na zglobovima i ortopedskih problema, koji su uzrokovani pretilosti, neke osobe se ne mogu baviti trčanjem. No kako osobe nebi zaostajale postoje smjernice koje olakšavaju i omogućavaju ljudima, koji imaju problem s pretilosti, da se bave trčanjem.

Autor zaključuje da je trčanje jedno od najpopularnijih vrsta aktivnosti koje je učinkovito za ljudsko zdravlje te da uz pravilnu izvedbu i uvjete pozitivne strane mogu nadmašiti ono malo negativnog što dolazi uz trčanje.

Sadržaj: 1 bod – Osnovni su podatci polovični, tema preopćenito određena, namjene nema; stav je objašnjen u zaključku; osnovne misli nisu jasno iskazane, pristupnik se uglavnom služi riječima iz polaznoga teksta.

Organizacija teksta i stil: 1 bod – Uvod je nefunkcionalno oblikovan. Zaključak je dobar. U razradi teksta osnovne su misli iznesene djelomično jasno i logično. Pojediniosti se samo navode. Ne zna se čije se misli iznose. Upotrebljava se 1. lice množine.

Jezična točnost: 0 bodova – Tekst je oblikovan jezično netočno – mnogo je pravopisnih, gramatičkih i leksičkih pogrešaka.