



Nacionalni centar
za vanjsko vrednovanje
obrazovanja

Identifikacijska
naljepnica

PAŽLJIVO NALIJEPI TI

HRV

HRVATSKI JEZIK

SAŽETAK

OGLEDNI ISPIT

DRŽAVNA MATURA 2022./2023.

HRV.00.HR.R.K2.12

Način ispravljanja pogrešaka na listu za pisanje sažetka:

~~(Matura)~~ državna matura

↑ ↑

Precrtan pogrešan odgovor u zagradama Točan odgovor Paraf (skraćeni potpis)

OPĆE UPUTE

Pozorno pročitajte sve upute i slijedite ih.

Ne okrećite stranicu i ne pišite sažetak dok to ne odobri voditelj ispitne prostorije.

Nalijepite identifikacijske naljepnice na sve ispitne materijale koje ste dobili u sigurnosnoj vrećici.

Ispit traje **80** minuta.

U ovome dijelu ispita napišite sažetak slijedeći priložene upute i smjernice za pisanje sažetka.

Sažetak treba imati **200 – 250** riječi.

Možete pisati po listu za koncept, ali se njegov sadržaj neće bodovati.

Sažetak obvezno napišite na listove za pisanje sažetka.

Pišite čitko. Sažetak će se bodovati s nula (0) bodova ako nema dovoljan broj riječi, ako ima prevelik broj riječi, ako je pisan velikim tiskanim slovima ili ako je nečitko napisan. Ako pogriješite u pisanju, na 2. stranici ove ispitne knjižice prikazan je način ispravljanja pogrešaka. Pri ispravljanju pogrešaka potrebno je staviti skraćeni potpis (isključivo skraćeni potpis, a ne puno ime i prezime).

Upotrebljavajte isključivo kemijsku olovku kojom se piše plavom ili crnom bojom.

Želimo Vam mnogo uspjeha!

Ova ispitna knjižica ima 12 stranica, od toga 2 prazne.

Pročitajte polazni tekst.

Sažetak oblikujte kao zaokruženu cjelinu s **uvodom, razradom i zaključkom**.

Pazite da Vaš sažetak bude **pravopisno, gramatički i leksički točan**.

U sažetak morate uvrstiti sve smjernice.

Sažetak mora imati **200 – 250** riječi.

Trčanje i zdravlje

Trčanje je jedna od najpopularnijih vrsta tjelesnih aktivnosti, koja je ujedno povezana i s povećanim zdravstvenim prednostima, kao i s većom razinom kardiorespiratorne sposobnosti. Popularnost trčanja mogla bi se pripisati pozitivnim osjećajima koji su nusprodukt takve aktivnosti, mogućim ostvarenim zdravstvenim i financijskim koristima, kao i raznim mogućnostima i lakom pristupu provedbi takve vrste tjelesne aktivnosti. Ljudi koji se bave trčanjem imaju 25 – 40 % manji rizik od prerane smrti i u prosjeku žive tri godine duže kad se usporede s ljudima koji se ne bave trčanjem. Međutim, poznato je i da postoji povezanost pretjeranoga trčanja i negativnih utjecaja na ljudski organizam.

Svima je poznato kako je tjelesna neaktivnost jedan od najvećih rizika za zdravlje. Za kardiovaskularne bolesti jedan od mogućih rizika jest niska razina kardiorespiratorne sposobnosti. Trkači imaju vrlo visoku razinu kardiorespiratorne sposobnosti jer najčešće provode tjelesnu aktivnost visokog, odnosno žustrog intenziteta.

Trčanjem se mogu ostvariti razne prednosti za zdravlje neovisno o spolu i dobi trkača. Prema znanstvenim istraživanjima trčanjem se ostvaruju različite blagodati u prevenciji pretilosti, povišenog krvnog tlaka, poremećaja masnoća u krvi, dijabetesa tipa 2, osteoartritisa, određenih vrsta karcinoma, respiratornih bolesti i invalidnosti. Čak je i kraće trčanje niskog intenziteta povezano s redukcijom kardiovaskularnih i ostalih uzroka smrtnosti. Međutim, dugo trčanje poput maratona ima potencijal za razvoj kardioksičnosti, iako su rizici za tu pojavu vrlo niski.

Opće su preporuke za provođenje tjelesne aktivnosti sljedeće: tjedno 150 minuta srednjeintenzivne aerobne tjelesne aktivnosti ili 75 minuta visokointenzivne aerobne tjelesne aktivnosti, iako se navodi kako se trčanjem, koje se može smatrati visokointenzivnom aktivnosti, ostvaruju značajne, moguće i maksimalne beneficije, i s vremenom ispod navedenih preporuka. Time se podupire tvrdnja da je trčanje bolje od bilo koje vrste tjelesne aktivnosti. Dokazano je kako je manje trčanja u odnosu na opće preporuke za visokointenzivne aktivnosti (5 – 10 minuta) dovoljno za značajnije zdravstvene blagodati. Trčanjem u trajanju od 5 minuta ostvaruju se iste prednosti koje se hodanjem ostvaruju tek za 15 minuta, odnosno hodanje od 105 minuta može se reducirati na 25 minuta ako se zamijeni trčanjem. Iz toga se može zaključiti da trajanje tjelesne aktivnosti poput hodanja mora biti tri do četiri puta duže od trajanja trčanja kako bi se ostvarile podjednake prednosti.

Bez obzira na navedeno određene osobe neće se moći baviti trčanjem zbog prevelikog opterećenja na zglobove ako su prekomjerne tjelesne težine ili imaju ortopedskih problema. Iako nema optimalnih programa trčanja kojima bi se takve osobe uključile u tu vrstu aktivnosti, postoje određene smjernice kako bi ih se postupno uključilo u program trčanja. Potrebno je početi s hodanjem i treningom snage, čime će se ojačati potrebna muskulatura, pogotovo za one koji su i

prije bili tjelesno neaktivni. Primjerice, preporučuje se hodanje na pokretnoj traci uz povećavanje nagiba, što se pogotovo odnosi na osobe koje ne mogu žustro hodati. Nakon povećanja brzine hodanja može se početi s intervalima hodanja i trčanja, pri čemu će u početku intervali trčanja biti kraći s ciljem da se postupno vremenski povećaju, a intervali odmora istovremeno reduciraju. Kasnije se može programirati trening koji uključuje povećanje brzine trčanja.

Iz svega toga vidljivo je da je trčanje vrlo česta vrsta tjelesne aktivnosti visokog intenziteta te da donosi brojne blagodati za čovjekovo zdravlje, s određenim dokazima kako već i malo trčanja zapravo donosi zdravstvene prednosti. Iako postoje određeni pokazatelji kako prekomjerna tjelesna aktivnost kao što je trčanje dužega trajanja (primjerice triatloni, maratoni i sl.) može negativno utjecati na zdravlje, ukupne prednosti koje se ostvaruju trčanjem nadilaze rizike za većinu osoba i povezane su s prevencijom kroničnih nezaraznih bolesti.

(prilagođeno prema: Bruno Lazinica,
Kad je trčanje zdravo, a kad negativno utječe na organizam?)

Smjernice za pisanje sažetka

Pročitajte zadani tekst.

Sažmite polazni tekst svojim riječima tako da:

- navedete opće podatke o polaznome tekstu
- odredite namjenu i temu teksta
- navedete osnovne misli teksta i pojedinosti koje ih podupiru
- odredite autorov stav o temi.

LISTOVI ZA PISANJE SAŽETKA

Prazna stranica

Prazna stranica