

# B2 maila

## Entzumena

EREDUA: **1 - X**

| ARIKETA   | Puntuazioa,<br>gutxienez | Puntuazioa,<br>gehienez | Proposatutako<br>denbora |
|-----------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Entzumena | 10                       | 20                      | 25 minutu inguru         |



Eusko Jaurlaritzako Erakunde Autonomiaduna  
Organismo Autónomo del Gobierno Vasco

**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

## ENTZUMENA

Ondoren, hiru testu entzungo dituzu. Testuak **bi aldiz** entzungo dituzu.

**Egitekoa:** Entzuten duzun bitartean, aukeratu erantzun zuzena.

*Erantzun zuzen bakoitzeko puntu 1 lortuko duzu. Erantzun okerrengeatik ez da punturik kenduko.*

### 1. TESTUA: Alergiak

Orain, **minutu eta laurden** duzu **lehen testuari** dagozkion galderak eta erantzunak irakurtzeko. 0 galdera adibidea da.

**Adb.: 0.- Batzuen ustez, alergiak mendebaldeko bizimoduaren ondorioz...**

a. gutxitzen ari dira.

b. areagotu dira.

c. sortu dira.

#### 1.- Zer ondorio atera dute Eskozian egindako neurketatik?

- a. Ingurune naturaletan alergia gehiago sortzen direla beste lekuetan baino.
- b. Hiriburuetan alergia gutxiago sortzen dela.
- c. Kutsadurak eta alergieak lotura zuzena dutela.

#### 2.- Felix Zubiak dioenez, zerk sortzen du alergia?

- a. Polen hutsak.
- b. Polenak eta kutsadurak bat egiteak.
- c. Polenik gabeko molekula kimikoek.

#### 3.- Zein gorputz-atali eragiten dio anafilaxiak?

- a. Gorputz osoari.
- b. Azalari.
- c. Sudurrari eta begiei.

#### 4.- Alergiaren aldetik, zer polen da kaltegarriena?

- a. *Insignis* pinuarena.
- b. Airean gelditzen dena.
- c. Lurrera azkar erortzen dena.

#### 5.- Zein dira gure inguruko landare gramineo arruntenak?

- a. Garia.
- b. Garagarra.
- c. Belarrak.

#### 6.- Zein dira ordurik onenak kalera edo mendira irteteko, alergiaz babestu nahi badugu?

- a. Goizeko lehen orduak.
- b. Iluntzeko 7etatik aurrerakoak.
- c. Tarteko orduak: ez goizekoak ez iluntzekoak.



Eusko Jaurlaritzako Erakunde Autonomiaduna  
Organismo Autónomo del Gobierno Vasco

**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

## ENTZUMENA

### 2. TESTUA: Palma-olioa

Orain, **minutu eta laurden** duzu **bigarren testuari** dagozkion galderak eta erantzunak irakurtzeko. 0 galdera adibidea da.

**Adb.: 0.- Kazetariak dienez, nork hitz egingo du palma-olioari buruz?**

- a. *Esquerra Republicana-ko afiliatuek.*
- b. *Espainiako politikariek*
- c. *Espainiako palma-olioaren ekoizleek.*

**1.- Zer dio Igotzek belar-dendetako produktuei buruz?**

- a. Guztiek dutela palma-olioa.
- b. Palma-olioa duten produktuak saltzen dituztela.
- c. Palma-oliorik gabekoak direla.

**2. – Izaro Lasa nutrizionistaren esanetan,**

- a. palma-olio naturalak ezaugarri mesedegarriak ditu.
- b. palma-olio naturalarekin kontuz ibili behar da.
- c. palma-olio naturala kaltegarria da.

**3.- Zergatik da palma-olioa Industria handien helburu?**

- a. Ez direlako bere ezaugarriak aldatzen.
- b. Osasungarria delako.
- c. Prezioarengatik.

**4.- Europa Batzordeko arau bat dela eta,**

- a. aurrerantzean palma-olioa ezin izango da elikaduran erabili.
- b. olio guztiak "olio begetal" gisa agertuko dira produktuen etiketetan.
- c. enpresek argi esan beharko dute produktu batek palma-olioa duen.

**5.- Zer gertatzen ari da Karibeko lurraldeetan?**

- a. Palmondoak landatzea saihesten ari dira.
- b. Palmondo-plantazioak bertako basoak ordezkatzeko ari dira.
- c. Palmondo-plantazioetan orangutanak ugaitzen ari dira.

**6.- Hainbat Gobernu Kanpoko Erakunderen esanetan,**

- a. lurralde tropikaletako enpresak gure jateko ohiturak aldatzen ari dira.
- b. enpresek langile indigenak hartu nahi izaten dituzte.
- c. enpresen erruz bertako indigenak beren lurrak uzten ari dira.

**7.- Zer esan du entzule batek?**

- a. Haurrentzako esne batzuek palma-olioa daukatela.
- b. Palma-oliodun esnea dela esnerik merkeena.
- c. Hiru hilabetez eman diola haurrari palma-olioa duen esnea.



Eusko Jaurlaritzako Erakunde Autonomiaduna  
Organismo Autónomo del Gobierno Vasco

**EUSKO JAURLARITZA**  
**GOBIERNO VASCO**

## ENTZUMENA

### 3. TESTUA: Mindfulnessa

Orain, **minutu eta laurden** duzu **hirugarren testuari** dagozkion galderak eta erantzunak irakurtzeko. 0 galdera adibidea da.

**Adb.: 0.- Zer da David Alvear?**

- a. *Mediku budista.*
- b. *Hainbat teknikatako aditua.*
- c. *Psikologia-irakaslea.*

**1.- Zer dio elkarrizketatuak hasieran mindfulnessari buruz?**

- a. Gizakiok garatu dezakegun zerbait dela.
- b. Gizakiok berez dugun trebezia dela.
- c. Ez duela arretarekin zerikusirik.

**2. – Zer gertatzen zaio gure buruari?**

- a. Kosta egiten zaio kezkei erreparatzea.
- b. Kosta egiten zaio orainari erreparatzea.
- c. Kosta egiten zaio etorkizuna irudikatzea.

**3.- David Alverarren ustez, etorkizuneko gauzetan pentsatzea...**

- a. kaltegarria da.
- b. alferrikakoa da.
- c. batzuetan ongi dago.

**4.- Zerk sortzen du disoziazioa?**

- a. Arreta osoa ekintza bakarrean jartzeak.
- b. Egoera batean gaudenean, burua beste zerbaitetan izateak.
- c. Etorkizuna planifikatzeak.

**5.- Nolako entrenamendua aipatu du D. Alvearrek arreta lantzeko?**

- a. Besteak beste, arnasarik hartu gabe ariketak egitea.
- b. Besteak beste, arnasketari erreparatu gabe ariketak egitea.
- c. Besteak beste, arnasari erreparatuta zenbait ariketa egitea.

**6.- Zer dio mindfulnessaren erabilerari buruz?**

- a. Depresioa tratatzeko erabiltzen dela.
- b. Erabilera mugatua duela.
- c. Frogatu gabe dagoela estresa tratatzeko balio duen.

**7.- Nondik dator mindfulnessa?**

- a. Budismoan oinarritutakoa da.
- b. Zientzialari budistek ikertu zuten.
- c. Budistek erabiltzen zuten sendabide zientifikoa da.

