

2. ariketa

Hutsuneak bete. Testutik zenbait hitz ezabatu ditugu. Erantzun-orrian aukera ezazu zenbaki bakoitzari dagokion hitza.

ADINEKOENTZAKO ZIRKUITUA

Adinekoen artean bizimodu aktibo eta osasungarria sustatzeko xedez, Bizkaiko Sopelako Udalak Gernika plazan zirkuitu bat jarri du martxan, bertako auzokoek gorputza eta adimena **6**. Instalazio horiek estimulazio kognitiboa eta psikomotrizitatea hobetzeaz gain, harreman sozialak sortzea **7** duten hainbat joko eta ariketa dituzte.

8 diotenez, gaur egungo populazioaren bizi-itxaropena gero eta handiagoa da. **9**, ezinbestekoa da hirugarren adinekoei hiri-espazioak eskaintzea; garai horretan hasten baitira, hain zuzen ere, **10** kognitiboak eta fisikoak, eta oroimenaren eta abileziaren galera, **11**. Gauzak horrela, ariketa arinak eta buru-estimulazioak lagundu ahal diete dementziaren hasiera prebenitzen eta sintomak **12**, gaitasun kognitiboak hobetuz, sendotasun fisikoa eraikiz, konfiantza eta independentzia handituz eta isolamendu-sentimendua **13**. Zentzu horretan, azken urteotan Sopelako Udalak hamabi mila euro baino gehiago inbertitu ditu estimulazio aktibo eta fisikoko zirkuitu mota hauek **14**. Zirkuitu horiek, batetik, oroimena, kalkulua, hizkuntza eta arreta lantzen laguntzen dute eta, **15**, jarduera fisikoa egitea ahalbidetzen dute, muskuluen narriadura prebenitzeko eta koordinazioa, oreka, mugikortasuna eta indarra sustatzeko. **16** adimena lantzeko erabiltzen diren elementuei dagokienez, bikoteak osatzeko panelak, hiruko artzain-jokoa, zenbaki- eta letra-jolasak, egutegia (ariketa kognitiboa eta fisikoa egiteko) eta labirintoak jarri dira. **17**, ariketa fisikoekin lotutako panelei dagokienez, besoak lantzeko gurpil bat, bi pedal eta hanketarako eskaileratxo bat jarri dira.

Adin horretan oroimenaren galera arazo handia da, baina bakardadea da gizartearen beldur handienetako bat. Alde horretatik, garrantzitsua da **18** instalazio mota horiek gorputza eta burua lantzen laguntzen dutela eta parte-hartzaileen arteko gizarte-harremanak ere sustatzen dituztela. **19**, ingurune natural batean daudenez, erabiltzaileek helburu bera duten beste pertsona batzuek **20** egiten dute ariketa, bakardadeari aurre eginez eta zahartze aktibo eta osasungarria sustatuz.

Sopelaren kasuan, **21**, «instalazioak Gernika plazako jolas-eremuko haur-parkearen ondoan jarri dira, erabiltzaileek umeei ariketa kognitiboak egiteko aukera izateko eta belaunaldi ezberdinen arteko **22** gaitzitzea» adierazi du Sopelako alkateak. Frogatuta dago belaunaldien arteko jardueretan parte hartzen duten adineko pertsonak **23** sentitzen direla. Egunean zehar hurrekin denbora partekatzeak jarduera fisikoa, kognitiboa eta soziala **24** gain, haien oroimena, kontzentrazioa eta arreta handitzen ditu, eta depresioaren sintomak gutxitu. Halaber, umeei, elkartruke horrek **25** eragiten dizkie hezkuntzan eta gizarte-harremanetan.

<www.sopelaudala.org> Egokitua

2. ariketa. Aukeratu hutsuneak betetzeko hitz egokia

- | | | |
|---|--|--|
| 6. a) behartzeko
b) zuzentzeko
c) trebatzeko
d) ahultzeko | 7. a) jasaten
b) errazten
c) ezkutatzen
d) gaitzesten | 8. a) Eskaintzek
b) Eragiketek
c) Estatistikek
d) Eskabideek |
| 9. a) Hortaz
b) Bestela
c) Ordea
d) Adibidez | 10. a) gogoeta
b) harrera
c) onura
d) gabezia | 11. a) besteak beste
b) bide batez
c) batez beste
d) behin batez |
| 12. a) ordezkatzeko
b) zorrozten
c) kudeatzeko
d) irauten | 13. a) baliatuz
b) murriztuz
c) sakonduz
d) bermatuz | 14. a) galarazteko
b) agerrarazteko
c) geldiarazteko
d) abiarazteko |
| 15. a) bestetik
b) esaterako
c) berriz
d) lehenik | 16. a) Baina
b) Harrezkero
c) Zehazki
d) Orduan | 17. a) Bestalde
b) Horrela
c) Berez
d) Horregatik |
| 18. a) ezeztatzea
b) berritzea
c) izenpetzea
d) nabarmentzea | 19. a) Dena den
b) Izan ere
c) Behintzat
d) Antza denez | 20. a) ordezkatuta
b) banatuta
c) menderatuta
d) inguratuta |
| 21. a) gainera
b) ostera
c) jakina
d) bada | 22. a) keinuak
b) lehiak
c) erronkak
d) hesiak | 23. a) arduratsuago
b) zoriontsuago
c) berritsuago
d) adimentsuago |
| 24. a) agortzeaz
b) moteltzeaz
c) areagotzeaz
d) oztopatzeaz | 25. a) eragozpenak
b) hobekuntzak
c) burutazioak
d) hutsuneak | |

GOGORATU:
ERANTZUNAK, ERANTZUN ORRIAN