



Šifra kandidata:

**Državni izpitni center**



P 1 8 2 A 1 0 1 1 1

JESENSKI IZPITNI ROK

# SLOVENŠČINA

Izpitna pola 1

Razčlemba neumetnostnega besedila

**Petek, 24. avgust 2018 / 60 minut**

*Dovoljeno gradivo in pripomočki:*

*Kandidat prinese nalivno pero ali kemični svinčnik.*

*Kandidat dobi ocenjevalni obrazec.*

*Priloga z neumetnostnim besedilom je na perforiranem listu, ki ga kandidat pazljivo iztrga.*

**POKLICNA MATURA**

## NAVODILA KANDIDATU

**Pazljivo preberite ta navodila.**

**Ne odpirajte izpitne pole in ne začenjajte reševati nalog, dokler vam nadzorni učitelj tega ne dovoli.**

Prilepite oziroma vpišite svojo šifro v okvirček desno zgoraj na tej strani in na ocenjevalni obrazec.

Izpitna pola vsebuje 20 nalog. Število točk, ki jih lahko dosežete, je 60. Za posamezno nalogo je število točk navedeno v izpitni poli.

Rešitve pišite z nalivnim peresom ali s kemičnim svinčnikom in jih vpisujte v izpitno polo v za to predvideni prostor. Pišite skladno s slovničnimi in pravopisnimi pravili, čitljivo, vendar ne samo z velikimi tiskanimi črkami. Pri nalogah izbirnega tipa izberite samo eno rešitev, če v navodilu ni določeno drugače. Če se zmotite, napisano prečrtajte in rešitev zapišite na novo. Nečitljivi zapisi in nejasni popravki bodo ocenjeni z 0 točkami.

Zaupajte vase in v svoje zmožnosti. Želimo vam veliko uspeha.

*Ta pola ima 12 strani, od tega 2 prazni.*





## Priloga k izpitni poli 1

SLADKOR JE NEVARNEJŠI OD MAŠČOB

# Tihi onesnaževalec telesa

**Po novjših dognanjih je treba v prehrani več pozornosti kot maščobam nameniti sladkorju. Omejitev pri številu sladk in sladkanju napitkov pa ne bo zadostovala. Prava težava je sladkor, ki se skriva v prehranskih izdelkih, v katerih ga ne pričakujemo: v omakah za testenine, instantnih juhah, kosmičih, krekerjih, jogurtih ... A velja se potruditi, saj sladkor močno škoduje jetrom in povzroča vrsto kroničnih bolezni.**

Besedilo: Lara Jelen

Kljub temu da so nas strokovnjaki že pred leti opozorili, da lahko postanemo odvisni od belega sladkorja, ker ta v možganih deluje kot droga, ga Slovenci zaužijemo povprečno kar 20 čajnih žličk (80 gramov) na dan. Pri tem ni nujno, da se tega sploh zavedamo, ker sladkor pogosto vsebujejo tudi tisti prehranski izdelki, v katerih ga res ne bi pričakovali. O tem, kako nevarna je takšna izpostavljenost, nas opozarjajo mnogi. Med vplivnejšimi je gotovo dr. Robert H. Lustig, ameriški endokrinolog in avtor knjižne uspešnice *Mastna laž*, v kateri med drugim razkriva, da sladkor ni samo škodljiv, temveč tudi toksičen. Za to je kriva fruktoza, ki je poleg glukoze glavna sestavina sladkorja. »Fruktoza daje sladkorju sladek okus in za telo nima posebne funkcije, prispeva le energijo. Ko postanejo jetra preobremenjena s fruktozo, telo nima druge izbire, kot da to odvečno fruktozo spremeni v jetrno maščobo. Zamaščena jetra ne morejo več učinkovito opravljati svojega dela in to vodi do nekaterih kroničnih presnovnih bolezni, kot so srčno-žilne bolezni, sladkorna bolezen ipd.« opozarja dr. Robert H. Lustig. Žal je fruktoza postala sestavni del večine industrijsko predelane hrane, zato pojemo na tisoče obrokov, v katerih se ta skriva povsem brez potrebe oziroma zgolj zaradi želje proizvajalcev, da bi poceni izboljšali okus svojih izdelkov. Verjemite, pri tem nič ne razmišljajo o vašem zdravju, temveč zgolj o čim večjem dobičku.

### Ko je sladkorja preveč

Fruktoza poškoduje jetra na enak način kot alkohol in drugi toksini, največ škode pa naredi, če jo uživamo pogosto in dolgotrajno. Jetra se sicer upirajo njenim slabim vplivom, vendar le do meje svoje zmogljivosti. Ko omagajo in postanejo preveč zamaščena, se začnejo počasi kazati posledice. Več raziskav je potrdilo, da fruktoza povzroča povišan krvni tlak in večja nevarnost za pojav drugih srčno-žilnih bolezni, povzroča sladkorno bolezen in debelost, deluje toksično na črevesje in škodi ledvicam. Študije ravno tako nakazujejo, da se s sladkorjem hranijo celo metastaze v telesu in se hitreje širijo po telesu.

### Pozor: jetra ne bolijo!

Sladkorju se je zaradi zdravja pametno izogibati, sploh če so se že pojavili simptomi zamaščene jeter: nabiranje maščob okoli pasu in na predelu trebuha, povišan arterijski tlak ali povečane količine trigliceridov in krvnega sladkorja. Pri teh znakih je potrebna pozornost, saj je posebnost jeter v primerjavi z drugimi organi ta, da na svoje težave ne opozarjajo z bolečinami in drugimi očitnimi znaki. Največ, kar človek zaradi njihovega nezadostnega delovanja občuti, je utrujenost.

Glede na simptome sta najučinkovitejše zdravilo zoper zamaščena jetra zdrava prehrana brez sladkorja, alkohola in industrijsko predelane hrane ter redna fizična aktivnost. Tako se še enkrat potrjuje, da si recept za svoje zdravje pišemo sami.

(Prirejeno po: 5 minut za zdravje, marec 2017, str. 8–9.)



**Prazna stran**

**Pozorno preberite izhodiščno besedilo in rešite naloge.**

1. Dopolnite povedi o dejavnih sporočanja.

Novinarka \_\_\_\_\_ je napisala besedilo o \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_. Objavljeno je bilo \_\_\_\_\_ v časopisu  
\_\_\_\_\_. Namenjeno je predvsem tistim bralcem, ki \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.  
(2 točki)

2. Rešite nalogo o naslovju.

2.1. Katere vrste je posamezen naslov? Na črtico pred vsakim napišite ustrezno številko.

_____ Sladkor je nevarnejši od maščob	1	naslov rubrike
_____ Tihi onesnaževalec telesa	2	nadnaslov
_____ Ko je sladkorja preveč	3	naslov
_____ Pozor: jetra ne bolijo!	4	podnaslov
	5	mednaslov

(2)

2.2. Katera je vloga mednaslovov v izhodiščnem besedilu?

- A Napoved teme.
- B Napoved podteme.
- C Povzetek besedila.
- Č Izražanje mnenja avtorice besedila.

(1)  
(3 točke)

3. Obkrožite DA, če je trditev v skladu z izhodiščnim besedilom, ali NE, če ni.

Če se želimo odreči sladkorju, je dovolj, da ne uživamo sladice in sladkih pijač.	DA	NE
Namizni sladkor je sestavljen iz fruktoze in glukoze.	DA	NE
Sladkor ne le škodi našemu telesu, ampak ga celo zastruplja.	DA	NE
Proizvajalci prehranskih izdelkov se trudijo, da bi bili njihovi izdelki zdravi.	DA	NE
Telo nas na zamaščena jetra opozarja z močnimi bolečinami.	DA	NE
Utrujenost je lahko znak slabega delovanja jeter.	DA	NE

(3 točke)



4. Kaj ste izvedeli iz besedila? Odgovorite na vprašanja, tako da obkrožite pravilni odgovor.

Katera snov bolj škodi našemu telesu?

Sladkor. / Maščobe.

Kateremu organu sladkor bolj škodi?

Ledvicam. / Jetrom.

V kaj se spremeni odvečna fruktoza v našem telesu?

V glukozo. / V maščobo.

(2 točki)

5. Napišite pet posledic čezmernega uživanja fruktoze, ki so omenjene v izhodiščnem besedilu.

---



---



---



---



---

(2 točki)

6. Kako lahko najučinkoviteje poskrbimo za to, da ne bomo imeli zamaščenih jeter? Pomagajte si z zadnjim odstavkom izhodiščnega besedila in dokončajte poved.

Če ne želimo imeti zamaščenih jeter, \_\_\_\_\_

---



---

(3 točke)

7. Avtorica je v zadnji povedi izhodiščnega besedila napisala, »da si recept za svoje zdravje pišemo sami«. Kaj to pomeni? Odgovorite v povedi/povedih.

---



---

(2 točki)

8. Čemu je avtorica tvorila izhodiščno besedilo?

A Da bi bralcem predstavila knjigo Roberta H. Lustiga Mastna laž.

B Da bi za bralce ocenila knjigo Roberta H. Lustiga Mastna laž.

C Da bi bralcem predstavila škodljive učinke sladkorja na telo.

Č Da bi bralce pozvala, naj gredo čim prej k zdravniku.

D Da bi bralce pozvala, naj čim prej prenehajo uživati sladkor.

E Da bi bralcem predstavila znake zamaščenih jeter.

(1 točka)



9. Kaj je skriti sladkor?

- A Sladkor v sladica in sladkih pijačah.
- B Sladkor v izdelkih, v katerih ga ne pričakujemo.
- C Sladkor v kockah.
- Č Sladkor v prahu.
- D Sladkor v sadju, suhem sadju in medu.

(1 točka)

10. Kako se kot posamezniki lahko upremo temu, da proizvajalci prehranskih izdelkov vanje dodajajo sladkor? V povedi/povedih napišite dva predloga.

---

---

---

---

(3 točke)

11. Dopolnite besedilo, tako da besede v oklepaju vstavite v pravilni obliki.

Strokovnjaki so nas že pred leti opozorili, da s \_\_\_\_\_ (sladkor), ki učinkuje podobno kot droga, vplivamo na delovanje \_\_\_\_\_ (možgani). Pogosto in dolgotrajno uživanje fruktoze povzroča zamaščenost \_\_\_\_\_ (jetra), zaradi nje se veliko ljudi sooča tudi z \_\_\_\_\_ (debelost). Za zdrava jetra lahko \_\_\_\_\_ (človek) poskrbimo sami z zdravo prehrano in redno telesno \_\_\_\_\_ (dejavnost).

(3 točke)

12. Samostalnikom določite spol in število.

Samostalnik	Spol	Število
kosmiči		
jetra		
možgani		
črevesje		
ledvica		

(3 točke)



13. V besedilu so prevzete besede.

13.1. Na črtico napišite številko, ki ustreza pomenu prevzete besede.

_____ fruktoza	1	maščoba v krvi
_____ toksin	2	bolezenski znak
_____ endokrinolog	3	strup mikroorganizmov
_____ metastaza	4	strokovnjak za delovanje žlez z notranjim izločanjem
_____ simptom	5	sadni sladkor
_____ triglicerid	6	skupek rakastih celic, ki se razširi po telesu

(3)

13.2. Kaj so navedene prevzete besede?

- A Arhaizmi.
- B Neologizmi.
- C Termini.

(1)  
(4 točke)

14. Preberite slovarski sestavek in rešite nalogo.

**króničen** -čna -o prid. (ó) *ki se počasi razvija in dolgo traja, se ponavlja*: kronične črevesne motnje; kronična bolezenska nagnjenja / kronični katar želodca; kronično vnetje / kronični alkoholik, bolnik; pren., eksp: polastila se ga je kronična utrujenost **krónično** prisl.: te snovi kronično primanjkuje; kronično bolan

14.1. Obkrožite DA, če je trditev pravilna, ali NE, če ni.

Beseda <i>kroničen</i> je prislov.	DA	NE
Zapis -čna pomeni obliko besede <i>kroničen</i> v rodilniku ednine.	DA	NE
V besedi <i>kroničen</i> je s črko e zapisan polglasnik.	DA	NE
Slovarski sestavek je iz Slovenskega pravopisa.	DA	NE

(2)

14.2. V izhodiščnem besedilu je uporabljena besedna zveza *kronične bolezni*. S pomočjo pomske razlage iz slovarskega sestavka razložite, kaj so kronične bolezni.

Kronične bolezni so \_\_\_\_\_

(2)  
(4 točke)





15. Stopnjevanim pridevnikom pripišite osnovno obliko.

vplivnejši \_\_\_\_\_

večji \_\_\_\_\_

najučinkovitejši \_\_\_\_\_

(2 točki)

16. V izpisani povedi je slovnična napaka, povezana z nepravilno rabo predloga. S pomočjo slovarskega sestavka iz Slovenskega pravopisa jo odpravite. Na črto napišite popravljeno poved.

O tem, kako nevarna je takšna izpostavljenost, nas opozarjajo mnogi.

**opozárjati** -am nedov. -ajóč; -an -ana; opozárjanje (á)  
*koga/kaj na koga/kaj ~ otroka na nevarnost*

Popravljena poved:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(2 točki)

17. V vsaki izpisani povedi podčrtajte glavni stavek.

- Kljub temu da so nas strokovnjaki že pred leti opozorili, da nas beli sladkor lahko naredi odvisne, ker v možganih deluje kot droga, ga Slovenci zaužijemo povprečno kar 20 čajnih žličk (80 gramov) na dan.
- Ko postanejo vaša jetra preobremenjena s fruktozo, telo nima druge izbire, kot da to odvečno fruktozo spremeni v jetrno maščobo.
- Sladkorju se je zaradi zdravja pametno izogibati, sploh če so se že pojavili simptomi zamaščenih jeter.

(2 točki)



18. V skladu z vsebino izhodiščnega besedila dopolnite povedi z odvisniki. V pomoč so vam vprašalnice pod črtami.

V prehrani moramo več pozornosti kot maščobam nameniti sladkorju, \_\_\_\_\_

(Zakaj?)

Proizvajalci dodajajo sladkor v izdelke, \_\_\_\_\_

(S katerim namenom?)

Fruktoza je zelo škodljiva, \_\_\_\_\_

(Pod katerim pogojem?)

(3 točke)

19. Preberite poved in rešite nalogo.

Slovinci zaužijemo povprečno kar 80 gramov sladkorja na dan.

19.1. Kaj izraža beseda *kar*, ki je podčrtana v zgornji povedi?

- A Slovinci zaužijemo primerno količino sladkorja na dan.
- B Slovinci zaužijemo premalo sladkorja na dan.
- C Slovinci zaužijemo preveč sladkorja na dan.

(1)

19.2. Kaj je beseda *kar* kot besedna vrsta?

- A Veznik.
- B Predlog.
- C Medmet.
- Č Členek.

(1)

19.3. Kako bi lahko še drugače napisali *80 gramov*?

- A 80g
- B 80g.
- C 80 g.
- Č 80 g
- D 80-g

(1)  
(3 točke)



P 1 8 2 A 1 0 1 1 1 1 1

20. Napišite **komentar**.

Predstavljajte si, da ste Vita/Vito Živko. V medijih ste prebrali, da bi poslanci v parlamentu radi sprejeli zakon o prepovedi prodaje brezalkoholnih pijač, ki vsebujejo dodani sladkor. Ali se s tem strinjate? V krajšem komentarju za šolski časopis izrazite svoje stališče o predlaganem zakonu. V uvodu predstavite predlog poslancev in se do njega opredelite. V jedrnem delu navedite argumente, ki podpirajo vaše mnenje, in argumente, ki mu nasprotujejo. V zaključku povzemite svoje ugotovitve.

Pomagajte si z izhodiščnim besedilom. Komentar ustrezno naslovite. Vaše besedilo naj vsebuje najmanj 150 besed.

(12 točk)



**Prazna stran**