



Š i f r a u č e n c a :

Državni izpitni center



9.
razred



Torek, 7. maj 2024 / 60 minut

*Dovoljeni pripomočki:
učenec prinese modro/črno nalivno pero ali moder/črn kemični svinčnik.*

NACIONALNO PREVERJANJE ZNANJA
v 9. razredu

NAVODILA UČENCU

Natančno preberi ta navodila.

Prilepi kodo oziroma vpiši svojo šifro v okvirček desno zgoraj na tej strani.

Preden začneš reševati naloge, previdno iztrgaj prilogo z izhodiščnimi besedili. Nato natančno preberi navodilo posamezne naloge in jo reši.

Pri vsaki nalogi svoj odgovor napiši v predvideni prostor znotraj okvirja.

Pri nalogah, pri katerih je treba obkrožiti črko pred pravilnim odgovorom, obkroži samo eno črko, razen če v navodilu ni določeno drugače.

Piši čitljivo in s pisanimi ali z malimi tiskanimi črkami, skladno s pravopisnimi pravili.

Če se zmotiš, napačni odgovor prečrtaj in pravilnega napiši na novo.

Nečitljivi zapisi in nejasni popravki se ovrednotijo z nič točkami.

Če se ti zdi naloga pretežka, se ne zadržuj predolgo pri njej, temveč začni reševati naslednjo. K nerešeni nalogi se vrni pozneje.

Na koncu svoje odgovore ponovno preveri.

Zaupaj vase in v svoje zmožnosti. Želimo ti veliko uspeha.

Preizkus ima 20 strani, od tega 3 prazne.

**PRILOGA****I. DEL****Barbara Gregorič Gorenc*****Moj dnevnik***

...Triindvajseta stran:
Tudi danes GA rada imam!
A naprej: od solz pokapljeni listi –
moj ON sploh ni več isti!

Njegovo ime s srčkom obkrožim
in prebodem s puščico!
Zdaj ga papirju zatožim!

Zadnjič sva šla še na pico;
od torka pa se obnaša,
kot da se ne pozna,
ali pa je nesramen
in me samo zafrkava!

Dosti! Jutri pride nov dan!
In v dnevniku bela stran ...

(Vir: Barbara Gregorič Gorenc: *Navodila za randi*.
Ljubljana: Viharnik, 2008. 17.)

Tone Pavček***Radostne rane***

Sreča je, ko se ti glas po moško zniža
in ti pod nosom požene puh,
še zlasti, če se ti punca približa
in nehote blekneš: Uh,

kako je fulasto lepa
in kakšne čedne pege ima!
A ona, kot da ti vrata odklepa,
se ti nedoločno smehlja.

Pa gresta neki popoldan v kino
ali po šoli kokto pit
in je molčati z njo več kot fino,
enako kot brati neumen grafit.

Sreča je, ko se z njo divje prepiraš,
in ko se pobotaš, nič manj.
Sreča je, ko jo vneto radiraš,
a veš, da jo brišeš zaman.

Sreča je, da ljubezen za večnost ostane.
A tudi, da ta večnost mini.
A najbolj, da čez leta postanejo rane
radost, ki greje in sploh ne boli.

(Vir: Tone Pavček: *Majhnice in majnice*.
Dob pri Domžalah: Miš, 2009. 86.)



L



II. DEL

SPANJE JE KLJUČNO ZA ZDRAVJE

Svetovni dan spanja je vsako leto na petek pred nastopom spomladanskega enakonočja. Eden izmed sloganov, s katerim se obeležuje ta dan, je *Spanje je ključno za zdravje*. Tako kot pravilno prehranjevanje in telovadba je tudi spanje temelj posameznikovega dobrega telesnega in duševnega počutja. H kakovosti spanca pomembno prispevajo tudi naša dnevna rutina in navade v večernem času.

Za kakovosten spanec je pomembno naslednje:

- Dolžina spanca naj bo zadostna, da je posameznik zjutraj spočit in lahko čez dan opravlja vsakodnevne aktivnosti.
- Spanje naj bo čim bolj neprekinjeno, vmesnih prebujanj naj bo čim manj ali naj jih sploh ne bo.
- Spanje mora biti dovolj globoko, da je krepčilno.

Običajen vzorec spanja

Spanje poteka od rahlega spanca do globokega spanja in sanjanja. Obstajata dve ključni fazi spanja: t. i. faza REM in faza NREM. Med fazo REM sanjamo večino svojih sanj. Faza NREM pa je sestavljena iz različnih stopenj globokega spanca. Med spanjem se fazi REM in NREM večkrat izmenjata. Skoraj ves najgloblji spanec imamo v prvi polovici noči, proti jutru pa se spanje končuje z REM-fazo. Naši možgani takrat že kažejo nižje stopnje aktivnosti, podobne mirni budnosti. Namen te stopnje je, da spodbudi dele možganov, ki so potrebni za utrjevanje spomina, predelavo čustev in učenje.

Spanje je naravno stanje, med katerim telo počiva in je nujno za preživetje. Človeško telo ima notranjo biološko uro, ki nas opozarja, kdaj je čas za počitek. Ta je občutljiva na svetlobo in temo v dnevu. Odraslim večinoma zadošča od sedem do osem ur spanja, šolarji in mladostniki pa bi morali spati več.

Raziskave kažejo, da mladostniki spijo manj kot odrasli in otroci ter manj, kot je zanje priporočljivo. Spat hodijo pozno ponoči, zjutraj težko vstajajo, čez dan so zaspani. V najstniškem obdobju je namreč notranja biološka ura nastavljena nekoliko drugače. Hormon melatonin, ki uravnava spanje, se takrat izloča kasneje kot pri odraslih ali otrocih, kar povzroča, da najstniki zaspijo kasneje.



Slika 1: Spanje mladih

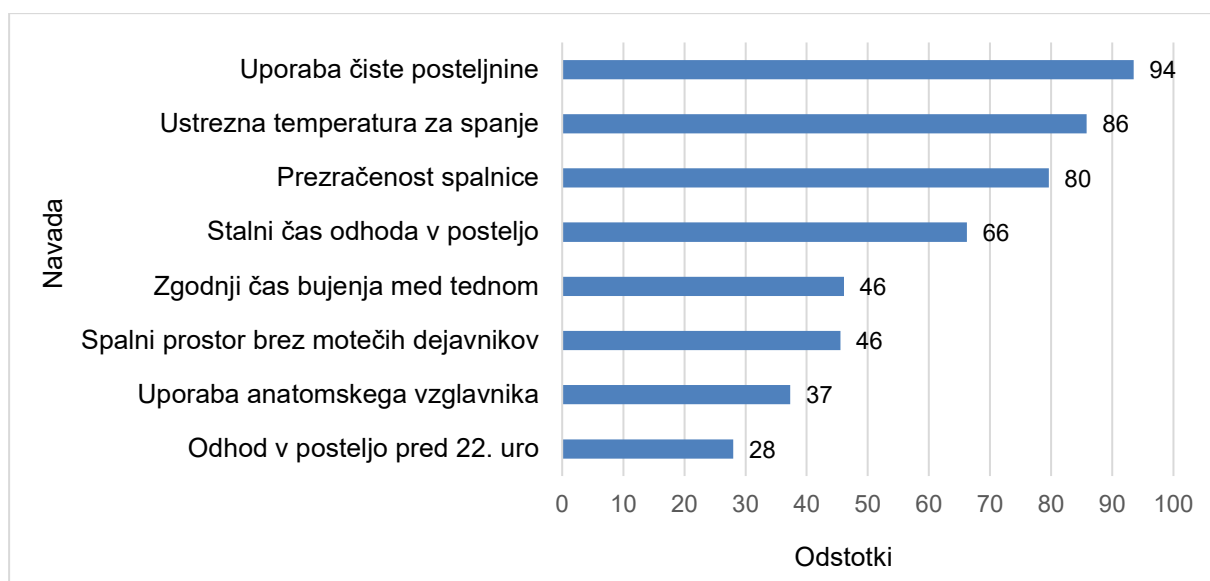


Navade, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka

Na spanje vplivajo tudi spalne navade. Izraz »higiena spanja« se nanaša na vrsto zdravih navad, ki lahko pomagajo izboljšati spanje. Pomembno je, kaj pred spanjem zaužijemo (vrsta hrane, pijače, zdravil ...), kakšen je naš večerni ritual, kdaj hodimo spat ...

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ) je leta 2020 izvedel raziskavo o naših navadah, ki vplivajo na kakovost spanja in počitka. V anketi so sodelovali anketiranci z Gorenjske, stari od 18 do 74 let.

Na sliki 2 so prikazani rezultati njihovih odgovorov.



Slika 2: Navade anketirancev, povezane s spanjem

Nespečnost

Spalne navade lahko spodbujajo zdrav spanec ali prispevajo k nespečnosti. Če nas muči nespečnost, sta zelo pomembni zgodnja prepoznavna motenj spanja in uvedba ustrezne terapije, saj lahko neprepoznane in nezdravljene motnje spanja vodijo v kronične bolezni, najpogostejše srčno-žilna obolenja. Spanje je ključnega pomena tudi za dobro duševno zdravje. Težave s spanjem so pogosto povezane s stresom, depresijo ali tesnobo. Večino motenj spanja je mogoče preprečiti ali zdraviti, vendar manj kot ena tretjina ljudi, ki imajo te težave, poišče strokovno pomoč.

(Prirejeno po spletni strani NIJZ: <https://tinyurl.com/yon9e9wc> in <https://tinyurl.com/yr67954y/>. Pridobljeno: 20. 3. 2023.)



N 2 4 1 1 0 1 3 1 0 7

I. DEL

Naloge iz I. dela se navezujejo na pesem Barbare Gregorič Gorenc *Moj dnevnik* in pesem Toneta Pavčka *Radostne rane*. Pozorno preberi obe pesmi in reši naloge.

1. Katere vrste sta pesmi *Moj dnevnik* in *Radostne rane*? Obkroži.

- A Lirski.
B Epski.

Utemelji odgovor.

(1 točka)

2. Po čem sta si pesmi podobni? Obkroži.

- A Imata enako obliko kitic.
B Imata enako število verzov.
C Imata enako rimo.
Č Imata enako temo.

(1 točka)

3. O čem govorita pesmi? V vsaki vrstici s križcem X označi, kateri odgovor velja za katero pesem.

	<i>Moj dnevnik</i>	<i>Radostne rane</i>
O izdaji ljubljene osebe.		
O mladostnih spominih.		
O novem upanju.		

(1 točka)

Moj dnevnik:

Radostne rane: _____

5. Kako je naslov pesmi *Moj dnevnik* povezan z njeno vsebino? Odgovori v obliki povedi.

6. S katero podobo je v pesmi *Moj dnevnik* prikazano razočaranje v ljubezni?

(1 točka)

7. V pesmi *Moj dnevnik* je veliko klicajev. Kaj je s tem izraženo?

(1 točka)



8. V pesmi *Radostne rane* fant odrašča. Podčrtaj dva dela 1. kitice, iz katerih je to razvidno.

Sreča je, ko se ti glas po moško zniža

in ti pod nosom požene puh,

še zlasti, če se ti punca približa

in nehote blekneš: Uh,

(1 točka)

9. Kaj je sreča v posamezni kitici pesmi *Radostne rane*? Na vsako črtico napiši ustrezno številko kitice.

_____ Minljivost ljubezenskega razočaranja.

1. kitica

_____ Telesno zorenje in prva simpatija.

4. kitica

_____ Spomini na mladostno ljubezen.

5. kitica

_____ Razgiban ljubezenski odnos.

(1 točka)

10. Kaj je izraženo s podčrtanim delom v 4. kitici pesmi *Radostne rane*? Odgovori v obliki povedi.

Sreča je, ko se z njo divje prepiraš,

in ko se pobotaš, nič manj.

Sreča je, ko jo vneto radiraš,

a veš, da jo brišeš zaman.

(2 točki)

*Dosti! Jutri pride nov dan!
In v dnevniku bela stran ...*

(1 točka)

(1 točka)

(1 točka)

Naloge iz II. dela se navezujejo na besedilo *Spanje je ključno za zdravje*. Pozorno preberi izhodiščno besedilo in reši naloge.

-

(2 točki)

- A Je obvestilo.
- B Ima naslov in več mednaslovov.
- C Vsebuje besedne in nebesedne prvine.
- Č Namenjeno je predvsem strokovnjakom.

(1 točka)

- Iz besedila izvemo:

kdaj obeležujemo svetovni dan spanja.	
koliko ur spanja dnevno potrebuje mladostnik.	
kako v možganih nastanejo sanje.	
katere so posledice prekomernega spanja.	
kaj o pomembnosti spanja mislijo mladostniki.	
kako si lahko pomagamo, da bolje spimo.	

(2 točki)



4. Kaj je potrebno za kakovosten spanec? Vsako poved povzemi z eno ključno besedo ali besedno zvezo.

Dolžina spanca naj bo zadostna, da je posameznik zjutraj spočit in lahko čez dan opravlja vsakodnevne aktivnosti.

Spanje naj bo čim bolj neprekinjeno, vmesnih prebujanj naj bo čim manj ali naj jih sploh ne bo.

Spanje mora biti dovolj globoko, da je krepčilno.

(2 točki)

5. Kaj velja za katero fazo spanja? Na vsako črtico napiši ustrezno številko.

_____ Možgani so že rahlo aktivni.

1. faza REM

_____ Intenzivno sanjamo.

2. faza NREM

_____ Spimo globoko.

_____ Spanje proti jutru.

_____ Spanje v prvi polovici noči.

(2 točki)

6. Primerjaj spanje odraslih s spanjem mladostnikov tako, da navedeš dve razliki. Odgovori v obliki povedi.

(2 točki)

(1 točka)

(1 točka)

(1 točka)

(1 točka)

(1 točka)

Spanje naj bo čim bolj neprekinjeno, vmesnih prebujanj naj bo čim manj ali naj jih sploh ne bo.

jih – _____

(1 točka)

Č Členek.

(1 točka)

Spanje *krepi* *pozornost*.

Spanje je povedek / osebek / predmet.

Pozornost je povedek / osebek / predmet.

(1 točka)



14. Preberi poved.

Čeprav trdno spim, sem pogosto utrujena.

14. a) Vprašaj se po podčrtanem odvisniku.

(1 točka)

14. b) Kateri odvisnik je podčrtan? Obkroži.

- A Namerni.
- B Načinovni.
- C Pогоjni.
- Č Dopustni.

(1 točka)

14. c) Strni poved v enostavno.

(2 točki)

15. V povedi so tri pravopisne napake. Popravi jih.

Zanima me gdaj je najboljši čas za spanje?

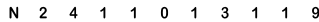
(1 točka)

V krajšem zaokroženem besedilu napiši:

- kaj prikazuje graf na sliki 2;
- katero navado so anketiranci navedli najpogosteje in katero najredkeje;
- katera odgovora je izbral enak delež anketirancev;
- ali so v anketi sodelovali tudi gorenjski osnovnošolci, in to utemelji.

A	B
4	2

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





L

