

OGLEDNI PRIMJERI SAŽETKA PROBNE DRŽAVNE MATURE IZ HRVATSKOGA JEZIKA

SAŽETAK 1

U tekstu *Zdravlje očiju* autor Marko Perišić savjetuje ljudima što učiniti da bi svoje oči što duže održali zdravima. Namjena je teksta potaknuti ljude na zdrave navike kojima će poboljšati svoj vid.

Autor ističe da se vid može poboljšati odgovarajućom prehranom. Navodi da valja jesti hranu bogatu vitaminom A (npr. mrkvu) koji sprečava noćno sljepilo i vitaminom C (npr. iz agruma) koji štiti od mrežnice i poboljšava očni tlak. Također, navodi i važnost voća i povrća bogatog karotenoidima radi zdravlja mrežnice, kao i važnost ribe bogate omega-3 masnim kiselinama za očuvanje oštine vida.

Nadalje, u tekstu se navodi da se zdravlje očiju može poboljšati i svakodnevnim aktivnostima. Kao jedan od načina za unapređenje zdravlja očiju navodi se tjelesna aktivnost, što se dokazuje rezultatima znanstvenog istraživanja koje je pokazalo da lagana tjelovježba pozitivno utječe na rad neurona odgovornih za vid. Osim toga, autor navodi i nužnost adekvatnog sna i odmora. Ljudima koji rade za računalom preporučuje da rade pauze tijekom rada.

Autor naglašava da vježbe za oči ne mogu popraviti dioptriju. Navodi da su na internetu prisutni brojni savjeti kako vježbama popraviti vid, ali da je riječ o obmani jer se kratkovidnost, dalekovidnost i astigmatizam ne mogu popraviti vježbama. Doduše, postoje vježbe za neka druga stanja poput strabizma ili umora, ali samo posjet oftalmologu i promjena životnih navika nabolje mogu pozitivno utjecati na vid.

Autor zaključuje da je na svakom čovjeku da svojim svakodnevnim izborima doprinese zdravlju svojih očiju.

9 bodova

Sadržaj 3

Organizacija teksta 3

Jezična točnost 3

SAŽETAK 2

U tekstu *Zdravlje očiju* autor Marko Perišić piše o zdravlju očiju da bi prikazao što sve moramo učiniti da bi nam oči bile zdrave.

Autor navodi da valja jesti hranu bogatu vitaminom A, kao što su mrkva i batat, kako bismo spriječili noćno sljepilo. Ističe da je važan i vitamin C iz agruma i špinata jer štiti od mrežnice i poboljšava očni tlak. Autor navodi važnost hrane bogate karotenoidima zbog zdravlja mrežnice, kao i važnost hrane bogate omega-3 masnim kiselinama za očuvanje oštine vida.

Kao jedan od načina za unaprjeđenje zdravlja očiju navodi se tjelesna aktivnost, što se dokazuje rezultatima znanstvenog istraživanja koje je pokazalo da lagana tjelovježba pozitivno utječe na rad neurona odgovornih za vid. Autor navodi nužnost adekvatnog sna i odmora. Ljudima koji rade za računalom preporučuje da rade pauze tijekom rada.

U tekstu se navodi da su na internetu prisutni brojni savjeti kako vježbama popraviti vid, ali da je riječ o obmani jer se kratkovidnost, dalekovidnost i astigmatizam ne mogu popraviti vježbama. Postoje vježbe za neka druga stanja poput strabizma ili umora, ali samo posjet oftamologu i životne navike mogu utjecati na vid.

Autor zaključuje da je na svakom čovjeku da svojim svakodnevnim izborima doprinese zdravlju svojih očiju.

7 bodova

Sadržaj 2 (Nema osnovnih misli.)

Organizacija teksta 2 (Nema veznih sredstava. Osnovne misli nisu iznesene jasno i logično s obzirom na smisao polaznog teksta te zbog izostanka osnovnih misli nije ostvarena zadana struktura središnjih odlomaka.)

Jezična točnost 3 (sprječili, zbog zdravlja, oftamolog)

SAŽETAK 3

U tekstu *Zdravlje očiju* autor Marko Perišić piše o zdravlju očiju da bi prikazao što sve moramo učiniti da bi nam oči bile zdrave i da bi bolje vidjeli.

Trebamo jesti hranu bogatu vitaminom A, kao što su mrkva i batat, kako bi spriječili noćno sljepilo. Važan je i vitamin C iz agruma i špinata jer štiti od mrene i poboljšava očni tlak. Važna je i hrana bogate karotenoidima zbog zdravlja mrežnice i hrana bogata omega-3 masnim kiselinama za očuvanje oštine vida. Za zdravlje očiju moramo biti fizički aktivni. Znanstveno istraživanje kaže da je lagana fizička aktivnost dobra za rad neurona odgovornih za vid. Nužni su dugi san i odmor da bi nam oči bile dobre. Zato se ljudima koji rade za računalom preporučava da rade pauze tijekom rada. Na internetu su prisutni brojni savjeti kako vježbama popraviti vid, ali je riječ o prevari jer se kratkovidnost, dalekovidnosti i astigmatizam ne mogu popraviti vježbama. Postoje neke vježbe, ali samo oftamolog i životne navike mogu utjecati na vid.

Autor misli da je na svakom čovjeku da svojim svakodnevnim izborima doprinese zdravlju svojih očiju i na svakom je čovjeku hoće li donijeti dobru ili lošu odluku.

4 boda

Sadržaj 2 (Nema osnovnih misli, ali dobro je što je tekst sažet vlastitim riječima.)

Organizacija i stil 1 (U središnjem dijelu nema osnovnih misli. Nema odlomaka. Nije jasno čije se misli iznose. Nisu upotrijebljena vezna sredstva.)

Jezična točnost 1 (bi vidjeli, spriječili, fizički, preporučava, tijekom, savijeti, zbog zdravlja, popraviti, oftamolog)

SAŽETAK 4

U tekstu Marko Perišić govori o tome kako popraviti vid. Navodi da će tijelo patiti ako se hranimo nezdravo i da promjenama u životnome stilu možemo poboljšati zdravlje očiju. Ako se hranimo ne zdravo i ne pazimo o unosu kvalitetnih nutrijenata, patit će naše tijelo ali i naše oči. Pravilnom prehranom ne možemo sprječiti degenerativne promjene ali ih možemo usporiti. Kada govorimo o vitaminima za oči najvažniji je vitamin A koji sprječava gubitak vida (noćno sljepilo). Vitamin C sprečava degenerativne promjene, smanjuje rizik od pojave očne mrežnice te snižava očni tlak. Uz vitamine su važni karotenoidi lutein i zeaksantin. Ne smijemo zaboraviti omega-3 masne kiseline koje se nalaze u ribi, a imaju pozitivan učinak na oštrinu vida. Promjenama u životnome stilu možemo doprinjeti održavanju zdravlja očiju. Autor ističe da redovito vježbanje smanjuje vjerojatnost razvijanja oštećenja vida, a istraživanje je dokazalo da vježbanje niskog intenziteta poboljšava rad neurona koji su odgovorni za obradu vizualnih informacija, što znači da ne moramo biti profesionalni vježbači da bi tjelovježbom poboljšali stanje svojih očiju. Treba redovito i spavati. U posljednje vrijeme je internet preplavljen savjetima kako popraviti vid uz pomoć vježbi za oči. Nažalost nijedna metoda nije učinkovita kako se predstavlja jer vježbe za oči koje su namjenjene jačanju očnih mišića ne mogu promijeniti oblik očne jabučice. Na pitanje „kako popraviti vid” jedini je odgovor – posjetiti oftalmologa i promijeniti životne navike. Naravno, postoje određene vježbe za oči koje zaista mogu pomoći za određena stanja, a postoje i vježbe za bolji vid koje pomažu kada su nam oči umorne zbog pretjeranog korištenja elektroničkih uređaja.

1 bod

Sadržaj 1 (Sažetak je djelomično prepisan – nedostaje parafraziranja. Nije naveden naslov teksta. Nije navedena namjena teksta. Nije iznesen autorov stav.)

Organizacija 0 (Sažetak nije podijeljen u odlomke. Nema jasnih osnovnih misli. Nisu upotrijebljena vezna sredstva. Ponekad nije jasno čije se misli iznose. Stil je neprimjeren.)

Jezična točnost 0 (tijelo, ne zdravo, ne pazimo o unosu, sprječiti, doprinjeti, vjerojatnost, oštećenja, intenzitet, bi poboljšali, namjenjene, očnih, promijeniti, elektroničkih, zarezi, zanaglasnice)

SAŽETAK 5

Ne postoje magične kapi, kapsule i ideje kako popraviti vid preko noći, no postoje načini kako se pobrinuti da imate zdrave oči i bistar pogled što duže.

Hranite li se nezdravo i ne marite o unosu kvalitetnih nutrijenata, patit će vaše tijelo, ali i vaše oči. Ako se pitate kako popraviti vid, odgovor se krije upravo u vašem tanjuru. Premda se degenerativne očne promjene ne mogu u potpunosti izbjeći, pravilnom prehranom ih možete usporiti.

Nije samo prehrana put do boljega vida – promjenama u životnome stilu možemo doprinijeti održavanju zdravlja očiju. Svi znamo da je redovita tjelovježba korisna za opću čovjekovu dobrobit, ali jeste li znali da ima i bitnu ulogu u prevenciji očnih bolesti kao što su glaukom, senilna makularna degeneracija i katarakta? Preporučuje se od sedam do osam sati sna svake noći kako bi se oči mogle regenerirati. Ako vaš posao zahtijeva rad na računalu, vjerojatno ćete početi osjećati umor i težinu u očima nakon nekoliko sati.

U posljednje vrijeme internet je preplavljen savjetima kako popraviti vid uz pomoć vježbi za oči. Nažalost, nijedna metoda nije učinkovita kako se predstavlja, barem ne u slučaju kada patite od kratkovidnosti, dalekovidnosti ili astigmatizma jer su u tim stanjima očne jabučice nepravilnog oblika.

Uvođenjem zdravih životnih navika poboljšat ćete zdravlje cjelokupnog organizma, a samim time i očiju. Svi smo mi „robovi” određenih navika, a na nama je hoće li te navike biti dobre ili loše.

Neispunjen zadatak

Sadržaj 0 (Tekst je u cijelosti prepisan – nije odgovoreno na zadane smjernice.)

Organizacija teksta 0

Jezična točnost 0