



Nacionalni centar
za vanjsko vrednovanje
obrazovanja

Identifikacijska
naljepnica

PAŽLJIVO NALIJEPI

HRVATSKI JEZIK

PROBNI ISPIT DRŽAVNE MATURE
šk. god. 2023./2024.


SAŽETAK

HRV.62.HR.R.K2.16



53390

Način ispravljanja pogrešaka na listu za pisanje sažetka:

(Matura)	državna matura	
↑	↑	↑
Precrtan pogrešan odgovor u zagradama	Točan odgovor	Paraf (skraćeni potpis)

PRITISNUTI OVDJE I OTRGNUTI!



Nacionalni centar
za vanjsko vrednovanje
obrazovanja

PROBNI ISPIT DRŽAVNE MATURE

HRVATSKI JEZIK
Sažetak

OCJENJIVAČ 1

1 2 3 4 5 7 8 9 0

Identifikacijska naljepnica
PAŽLJIVO NALIJEPITI!

H
R
V
2

PRAZAN LIST ☐

NEDOVOLJAN BROJ RIJEČI ☐
PREVELIK BROJ RIJEČI ☐

NEISPUNJEN ZADATAK ☐

D-S062

Sadržaj

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Organizacija teksta i stil

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Jezična točnost

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Šifra ocjenjivača: _____

HRV.62.HR.R.E2.01



53392

NE FOTOKOPIRATI
OBRAZAC SE ČITA OPTIČKI

NE PISATI PREKO
POLJA ZA ODGOVORE

Označavati ovako: **X**

HRV2

PRITISNUTI OVDJE I OTRGNUTI!



Nacionalni centar
za vanjsko vrednovanje
obrazovanja

PROBNI ISPIT DRŽAVNE MATURE

HRVATSKI JEZIK
Sažetak

OCJENJIVAČ **2**

1 2 3 4 5 7 8 9 0

Identifikacijska naljepnica
PAŽLJIVO NALIJEPI!

H
R
V
2

PRAZAN LIST ☐

NEDOVOLJAN BROJ RIJEČI ☐
PREVELIK BROJ RIJEČI ☐

NEISPUNJEN ZADATAK ☐

D-S062

Sadržaj

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Organizacija teksta i stil

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Jezična točnost

0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐

Šifra ocjenjivača: _____

HRV.62.HR.R.F2.01



53393

NE FOTOKOPIRATI
OBRAZAC SE ČITA OPTIČKI

NE PISATI PREKO
POLJA ZA ODGOVORE

Označavati ovako: **X**

HRV2

OPĆE UPUTE

Pozorno pročitajte sve upute i slijedite ih.

Ne okrećite stranicu i ne pišite sažetak dok to ne odobri voditelj ispitne prostorije.

Ispit traje **80** minuta.

Napišite sažetak slijedeći priložene upute i smjernice za pisanje sažetka.

Sažetak treba imati **200 – 250** riječi.

Možete pisati po listu za koncept, ali se njegov sadržaj neće bodovati.

Sažetak obvezno napišite na listove za pisanje sažetka.

Pišite čitko. Sažetak će se bodovati s nula (0) bodova ako nema dovoljan broj riječi, ako ima prevelik broj riječi, ako je pisan velikim tiskanim slovima ili ako je nečitko napisan. Ako pogriješite u pisanju, na 2. stranici ove ispitne knjižice prikazan je način ispravljanja pogrešaka.

Pri ispravljanju pogrešaka potrebno je staviti paraf (isključivo skraćeni potpis, a ne puno ime i prezime).

Upotrebljavajte isključivo kemijsku olovku kojom se piše plavom ili crnom bojom.

Provjerite jeste li nalijepili identifikacijske naljepnice na sve ispitne materijale.

Želimo Vam mnogo uspjeha!

Ova ispitna knjižica ima 12 stranica, od toga 2 prazne.

Pročitajte polazni tekst.

Sažetak oblikujte kao zaokruženu cjelinu s **uvodom, razradom i zaključkom**.

Pazite da Vaš sažetak bude **pravopisno, gramatički i leksički točan**.

U sažetak morate uvrstiti sve smjernice.

Sažetak mora imati **200 – 250** riječi.

Marko Perišić, *Zdravlje očiju*

Ulaskom u četrdesete mnogi ljudi počinju primjećivati prve znakove pogoršanja vida, no rijetko tko poduzima ikakve mjere na samom početku. Za naočalama se uglavnom poseže tek kada postane potpuno nemoguće pročitati novinski članak, etiketu na proizvodu ili cijenu u trgovini. Ponekad se zapravo čini da se ne brinemo dovoljno o zdravlju svojih očiju. Na neki smo način pomireni s činjenicom da starenje i slabiji vid idu jedno s drugim. Ne postoje čarobne kapi, kapsule i ideje kako popraviti vid preko noći, no postoje načini kako se pobrinuti da imamo zdrave oči i bistar pogled što duže.

Sto smo puta čuli i izreku da smo ono što jedemo i da je ljudsko gorivo hrana. Hranite li se nezdravo i ne brinete li se 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 možete ih usporiti. Kad govorimo o vitaminima za oči, na prvom se mjestu zasigurno mora naći vitamin A koji sprečava gubitak vida (noćno sljepilo). Mrkva, batat i špinat sadržavaju izobilje vitamina A. Vitamin C iznimno je snažan antioksidans koji prevenira degenerativne promjene, smanjuje rizik od pojave očne mrežnice i snižava očni tlak. Namirnice bogate vitaminom C jesu špinat, sve vrste agruma i šumsko voće. Uz vitamine valja spomenuti i karotenoide lutein i zeaksantin iz voća i povrća koji sprečavaju bolesti očne mrežnice. Karotenoida najviše ima u lisnatom povrću, jajima, brokuli i tikvicama, stoga se potrudite barem jednu od ovih namirnica konzumirati svakodnevno. Ne smijemo zaboraviti omega-3 masne kiseline koje se nalaze u ribi, a imaju pozitivan učinak na oštrinu vida. Ako se na vašem jelovniku nalaze tuna ili losos barem dva dana u tjednu, smanjit ćete rizik od senilne makularne degeneracije i bolesti suhoga oka.

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 očna mrežnica? Istraživanja su pokazala da redovito vježbanje smanjuje vjerojatnost razvijanja oštećenja vida, a istraživanje Sveučilišta u Kaliforniji dokazalo je da vježbanje niskoga intenziteta poboljšava rad neurona koji su odgovorni za obradu vizualnih informacija, što znači da ne morate biti profesionalni vježbači da biste tjelovježbom poboljšali stanje svojih očiju. Bez obzira na trenutačnu razinu tjelesne kondicije, jednostavno otidite u brzu šetnju da biste počeli poboljšavati svoj vid. Unatoč svim vježbama i zdravoj prehrani oči neće moći biti zdrave ni normalno funkcionirati bez dovoljno odmora. Zato je od ključne važnosti pružiti im dovoljno sna i kvalitetan odmor. 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 tom slučaju savjetujemo da svakih 20 minuta napravite kratku pauzu i dvadesetak sekunda gledate u neki objekt u daljini. Tako ćete opustiti mišiće u oku i potaknuti treptanje, što je prijeko potrebno za normalnu funkciju očiju.

U posljednje vrijeme internet je preplavljen savjetima kako popraviti vid uz pomoć vježbi za oči. *Uklonite dioptriju vježbanjem, Vježbe za bolji vid u roku od tjedan dana...* samo su neki od naslova članaka i videouradaka koji obećavaju poboljšan vid, pa čak i život bez naočala i kontaktnih leća. Nažalost, nijedna metoda nije učinkovita kako se predstavlja, barem ne u slučaju ako patite od kratkovidnosti, dalekovidnosti ili astigmatizma jer su u tim stanjima očne jabučice nepravilnog oblika. Vježbe za oči koje su namijenjene 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 preporučuju oftalmolozi i koje zaista mogu pomoći za određena stanja kao što su strabizam i ambliopija, a postoje i vježbe za bolji vid koje pomažu očima umornima zbog pretjeranog korištenja elektroničkih uređaja. Te vježbe neće uistinu poboljšati vaš vid, ali će spriječiti zamućenja nastala dugotrajnim gledanjem u ekran. Dakle, takve vježbe za oči nisu štetne i možete ih izvoditi bez straha, ali nemojte zbog njih prestati nositi naočale ili leće jer vam te vježbe definitivno neće ukloniti dioptriju.

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. Grickanje čipsa ponekad zamijenite grickanjem mrkve, a gledanje serije jednosatnom šetnjom u prirodi. Sitne, ali bitne promjene koje uvedete u svoju svakodnevnicu mogu vas nagraditi bistrim i ostrim vidom, a možda čak i potpunom promjenom oštine vida.

Prilagođeno prema: mojeoko.hr

Smjernice za pisanje sažetka

Pročitajte zadani tekst.

Sažmite polazni tekst svojim riječima:

- tako da navedete opće podatke o polaznome tekstu
- tako da odredite namjenu i temu teksta
- tako da navedete osnovne misli teksta i pojedinosti koje ih podupiru
- tako da odredite autorov stav o temi.

LISTOVI ZA PISANJE SAŽETKA

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Prazna stranica

Prazna stranica