



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦALL-EDUKAZZJONI, L-ISPORT
IŻ-ŻGĦAŻAĠĦ, IR-RIĊERKA U L-INNOVAZZJONI
DIPARTIMENT TAL-EŻAMIJIET

Eżami ta' Kwalifikazzjoni għal Learning Support Educators Supplimentari

Jannar 2023

Sugġett: Malti

Ħin: Siegħa u tletin minuta

Istruzzjonijiet ġenerali:

Il-kandidati jridu jwieġbu t-taqsimiet KOLLHA skont l-għażla indikata fuq il-ktejjeb ipprovdut.

Il-kandidati huma mħeġġa jaqraw sew l-istruzzjonijiet f'kull taqsima.

Il-marki għal kull mistoqsija jidhru fil-parentesi.

Taqsimta 1: Il-Komponent

(35 marka)

Aghzel titlu minn dawn u ikteb komponent ta' 350 kelma.

a) It-tibdil fil-klima. X'impatt qed ikollu fuq l-ambjent?

jew

b) X'inhw s-sabiħ tal-ħajja?

Taqsimta 2: Fehim it-Test

(25 marka)

Aqra sew dan it-test u wara ahdem it-taħriġ fuqu.

L-Obezità fi Ġlieda mal-Eżerċizzju Fiziku

L-obezià tmur lil hinn mill-estetika, iżda hija riskju kbir għal diversi mard ieħor bħad-dijabete, il-kolesterol, il-pressjoni għolja fid-demmi kif ukoll mard kardjovaskulari li jista' jwassal għal nuqqas ta' ċirkulazzjoni tad-demmi għall-organi vitali, bħall-moħħ, jew il-qalb, u jikkaguna mard serju, bħal puplesiji, attackki tal-qalb, jew djuq fl-arterji tas-saqajn. Kundizzjonijiet oħra fl-għadam, bħall-artrite, jew ċerti tipi ta' kanċer huma wkoll iktar komuni f'nies li jkollhom piż żejjed.

Biex wiehed iżomm baxx il-livelli ta' riskji assoċjati mal-obezià, għandu jfittex li jitlef il-piż żejjed mill-aktar fis, u jzomm BMI tajjeb ta' bejn 20-25. Wiehed għandu wkoll jevita li jaddotta stil ta' ħajja sedentarija u jzid l-attività fizika. Jekk wiehed minn tal-inqas jagħmel bejn 30 sa 60 minuta ta' eżerċizzju fiziku, imqar minn 3 sa 5 ijiem fil-gimgha għandu jkun biżżejjed. Kif ukoll, wiehed irid jaddotta stil ta' ħajja għida, fejn jirregola d-dieta tiegħu billi jiekol ikel mhux pproċessat, li huwa baxx fix-xaħmijiet, u jkun fih iżjed proteini, vitamini u minerali kif ukoll jara li jimmodera l-ikkunsmar tal-karbojdrati rfinati.

L-obezià u t-telf ta' piż żejjed, mhix xi ħaġa li għandha tiġi ttrattata mit-tobba biss, iżda din hija kundizzjoni li tirrikjedi l-għajnuna ta' diversi professjonijiet oħrajn, bħall-esperti kwalifikati fid-dieta u n-nutrizzjoni kif ukoll instructors tal-eżerċizzju fiziku.

Bla ebda dubju, l-eżerċizzju fiziku huwa importanti ferm għall-ħajja sana, u jista' jgħin milli wiehed jiżviluppa ċerti kundizzjonijiet mediċi. Huwa fatt magħruf illi l-eżerċizzju jgħin sabiex wiehed jaħraq il-kaloriji żejda, li jkun kiel minn ikel varju. Dan sintendi jgħin biex wiehed ikun jista' iżomm piż bilanċjat, jew inaqas l-ammont ta' xaħm maħzun f'gismu. L-eżerċizzju fiziku li jkun sar b'mod regolari, matul il-gurnata, eventwalment jgħin biex wiehed jorqod iktar fil-fond matul il-lejl. L-eżerċizzju fiziku jgħin biex inaqas pressjoni għolja fid-demmi, kolesterol jew zokkor għoli, u għalhekk wiehed ikollu inqas riskju ta' attackki tal-qalb, jew puplesiji, kif ukoll inqas riskju ta' ċerti tipi ta' kanċer. Meta wiehed ifittex li jagħmel eżerċizzju fiziku regolari, ikun ukoll qed isahħaħ l-għadam, il-muskoli kif ukoll il-ligamenti. Għalhekk, wiehed ikun qed inaqas ir-riskju li taqdbu osteoporozzi, jew artrite iktar 'il quddiem. Hemm iktar ċans li wiehed iħossu kuntent, jew inqas anzjuż, meta jagħmel l-eżerċizzju regolari, minħabba li dan jgħin biex jistimula r-rilaxxament ta' ċerti kimiki fil-moħħ li jipprevjenu d-dipressjoni.

Fl-aħħar mill-aħħar, l-eżerċizzju fiżiku ma jistax jiġi kklassifikat bħala attività separata minn kull attività oħra li nagħmlu aħna l-bnedmin. Bħalma l-moħħ huwa indiviżibbli mill-ġisem li jgħix ġewwa fih, bl-istess mod, sa ċertu punt kull attività li nagħmlu hija neċessarjament waħda fiżika. Matul iż-żminijiet, il-bniedem evolva fil-kapaċitajiet tal-ħidma tiegħu b'rata ħafna aktar mgħaġġla minn dik li evolva biha l-ġisem uman. Ix-xogħol sar dejjem aktar ta' natura sedentarja u għalhekk ħafna funzjonijiet tal-ġisem bqajna ma nużawhomx jew inkella f'it li xejn nagħtuhom post f'ħajjitna. Għalhekk għandna nbiddlu l-istil ta' ħajja li qed ngħixu u l-eżerċizzju fiżiku jkun ukoll parti mill-orarju ta' ħajjitna.

Žgur li l-attitudni pożittiva għandha tkun il-ħaġa li tgħinna nibdew nersqu lejn stil ta' ħajja aktar attiva, però mhijiex kollox. Bħal kull proċess fundamentali ieħor, l-istil ta' ħajja attiva, biż-żmien, irid isir proċess naturali għalina u mhux xi ħaġa ta' bilfors. Jekk ma jiġrix hekk, malajr nerġġu nispiċċaw fejn bdejna.

(Addattament ta' artiklu mis-sit <https://talk.mt>)

A. Aħdem dawn l-eżerċizzji fuq dak li qrajt:

1. Aghżel it-twegiba t-tajba: L-obeżità hija riskju għal diversi mard ieħor imma wkoll
 - a. fil-mod kif taqra.
 - b. fil-mod kif tidher.
 - ċ. fil-mod kif titkellem.(2 marki)
2. Aghżel it-twegiba t-tajba: L-eżerċizzju fiżiku jgħin biex wiehed ikollu
 - a. ħajja f'saħħitha.
 - b. ħajja aktar mimlija.
 - ċ. ħajja aktar ikkumplikata.(2 marki)
3. Kif għandu wiehed jirregola d-dieta tiegħu? (2 marki)
4. It-telf ta' piż żejjed mhuwiex xi ħaġa tat-tobba biss. Għaliex? (2 marki)
5. Ikteb **tliet** benefiċċji li wiehed jieħu meta jagħmel l-eżerċizzju fiżiku. (3 marki)
6. X'inhil dik il-ħaġa li tgħinna nersqu lejn ħajja sana? (2 marki)
7. Fil-fehma tiegħek, x'għandhom jagħmlu l-impjegaturi/min iħaddem biex jipromwovu l-eżerċizzju fiżiku għall-ħaddiema li jahdmu fl-uffiċini? (2 marki)
8. Immaġina li inti espert/a tan-nutrizzjoni. X'inhil l-aktar parir komuni li tagħti, appartil li tinzamm dieta bbilanċjata u jsir l-eżerċizzju fiżiku? (2 marki)
9. Min taħseb li kiteb dan l-artiklu, u għal min tħoss li hu mmirat? (2 marki)

B. GĦARFIEN IL-LINGWA

1. Agħti kelma/ kliem ieħor bl-istess tifsira flok dak fil-**grassett/bold** fis-silta t'hawn taħt.

Biex wiehed iżomm baxx il-livelli ta' riskji assoċjati mal-obeżità, għandu jfittex li **jitlef** il-piż żejjed mill-aktar fis, u jzomm BMI tajjeb ta' bejn 20-25. Wiehed għandu wkoll jevita li jaddotta stil ta' ħajja **sedentarja** u jzid l-attività fiżika. Jekk wiehed minn tal-inqas jagħmel bejn 30 sa 60 minuta ta' eżerċizzju fiżiku, imqar minn 3 sa 5 ijiem fil-ġimgħa għandu jkun biżżejjed. Kif ukoll, wiehed irid

jaddotta stil ta' ħajja ġdida, fejn **jirregola** d-dieta tiegħu billi jiekol ikel mhux pproċessat, li huwa baxx fix-xaħmijiet, u jkun fih **iżjed** proteini, vitamini u minerali kif ukoll jara li jimmodera l-ikkunsmar tal-karbojdrati rfinati. (it-tieni paragrafu) (4 marki)

1. Liema kelma jew frazi minn **paragrafu 5** għandha din it-tifsira:

- a. inseparabbli
- b. żviluppa.

(2 marki)

Taqsim 3: Il-Kitba ta' Rapport

(20 marka)

Aghżel titlu minn dawn u ikteb rapport ta' 80 kelma.

a) Immagina li int uffiċjal tal-LESA u ġejt imsejjah/imsejha fuq il-post fejn saret ħabta bejn żewġ karożzi u s-sewwieqa ġew fl-idejn.

Ikteb rapport fuq dak li ġara biex tgħaddih lill-awtoritajiet.

jew

b) Ditta magħrufa tal-ħwejjeg inawgurat ħanut ġdid u bħala ġurnalist/a tal-moda kont mistieden/na tattendi.

Ikteb rapport dwar dan l-avveniment biex jidher fuq is-sit uffiċjali tad-ditta.

Taqsim 4: Il-Kitba ta' Ittra Stampata/Elettronika

(20 marka)

Aghżel titlu minn dawn u ikteb ittra ta' 80 kelma.

a) Tixtieq tibda tinvolvi ruhek f' għaqda volontarja u trid parir mingħand ħabib/a tiegħek li għandu/ha esperjenza kbira fil-volontarjat. Ikteb ittra fejn titlob parir/i biex tagħżel l-aħjar għaqda addattata għalik skont il-kapaċitajiet personali tiegħek.

Uża dawn id-dettalji fl-ittra tiegħek: ismek hu Joseph/Josephine Borg; l-indirizz postali tiegħek huwa 30, Triq id-Dejqa, Hal Qormi, QRM 1207; l-indirizz postali tal-ħabib/a huwa 81 Triq il-Qronfol, Rabat RBT 2312.

Jew

b) Ikteb ittra elettronika lil Lino Muscat, preżentatur tal-programm televiżiv **L-Istorja u l-Kultura f'Pajjiżna**, sabiex waqt il-programm tiegħu jappella u jhegġeg aktar lit-tele spettaturi jżuru l-mużewijiet u s-siti storiċi f'Malta u Għawdex.

Uża dawn id-dettalji fl-ittra elettronika tiegħek: ismek huwa Carm/Carmen Borg; l-indirizz elettroniku tiegħek hu borg@storja.mt; l-indirizz elettroniku tal-preżentatur huwa lino@kulturamalta.mt; is-suġġett hu *Żjarat Kulturali: Appell mill-Qalb*.

TMIEM IL-KARTA