

Assignatura: VALENCIÀ
Asignatura: VALENCIANO

2026

Esport per millorar la salut a Alzira

La societat s'enfronta diàriament a nous reptes en temes de salut. L'envelliment de la població, les malalties cròniques i mentals i, sobretot, la manca d'activitat física són factors que tenen una influència directa sobre la salut dels nostres veïns i veïnes i que provoquen que ens plantegem nous programes i estructures dins del nostre sistema sanitari per poder donar resposta a noves necessitats. 2.1.a)

En esta línia, el més efectiu seria treballar de manera transversal amb totes les administracions més directes per fer front a una problemàtica que avança sense fre. El 2018 vam iniciar converses amb Isabel González, aleshores gerent de l'hospital d'Alzira, i molt sensibilitzada a l'hora d'enfocar la salut des d'una mirada integral, per a començar un programa pilot a la nostra comarca que ja està en marxa al País Basc o a Catalunya, però que ací, tanmateix, encara no hem tingut la sort de posar en pràctica. Per què deu ser? 2.1.b)

Els beneficis de l'exercici físic en la salut de les persones com a element preventiu i terapèutic són ben coneguts. La mateixa OMS avisa que es podrien evitar fins a 4 milions de morts a l'any si les persones foren més actives. Estos programes poden ser també una teràpia més contra la depressió, l'ansietat i la soledat, autèntiques epidèmies mentals i socials en les societats modernes. Si, a més, estos es porten avant amb contacte amb la natura, l'impacte positiu augmenta considerablement. L'espai no és un element sobrer. I nosaltres, a Alzira, tenim espais naturals veritablement meravellosos.

En este sentit, l'Ajuntament d'Alzira, com a administració més propera i accessible, ha de crear, potenciar i promocionar l'activitat física des d'una perspectiva el més integral possible. Ha de treballar-la transversalment amb els diferents departaments del mateix ajuntament. Si aplicàrem d'una vegada per totes la transversalitat en les formes de treballar al consistori, ens estalviàrem diners, però, sobretot, les accions que portaríem avant serien més potents i més efectives. 2.1.c)

Llàstima que, encara que n'hi ha que continuen, la major part de les accions, les intervencions i els programes que vam implementar anys enrere hagen sigut eliminats i substituïts per altres amb molt menys impacte. 2.1.d)

Ens hem de prendre molt seriosament este tema, perquè tenim la responsabilitat com a societat d'intentar minimitzar els efectes negatius de la inactivitat física. I no us preocupeu, els qui únicament penseu en rendibilitat econòmica i a reduir la despesa sanitària. A la llarga, està més que demostrat que és una inversió que ens estalvia molts diners, però també moltes morts. Totes i tots guanyem!

(Aida Ginestar Pau, *Diari Levante*, 18/02/2025)

Primera part

1.1 Ompliu els buits següents posant-hi la grafia o les grafies corresponents. Copieu les solucions en el full de respostes. [1 punt]

«Encara tens aquell refugi(1) a Menorca? Vés a passar-hi (2) uns quants dies i dedica't a observar (3) els fars». Aquest va ser el consell del Max, vell amic i professor (4) del Ferran, després d'assistir a una conferència (5) seva en què no havia estat capaç (6) de comenectar (7) amb la gent. El Ferran se n'hi va anar, i, mirant, va poder descobrir (8) el seu missatge (9), únic i irrepetible (10).

(Ramon-Cortés, Ferran. *L'illa dels 5 fars*, Edicions 62)

1.2 Completeu els buits amb les formes dels pronoms que corresponguen en cada cas. Copieu els verbs i els pronoms en el full de respostes. [1 punt]

- No vens mai a casa amb mi, en canvi, ella sí que hi ve tots els dilluns.
- Vam fer l'últim pagament del viatge la setmana passada. Tu l' has fet?
- Has entés el que t'acaben d'explicar? T'agradiria que ens ho explicares.
- Recomanaré als meus alumnes que hi vagen i els explicaré què hi han de fer.
- A Joan, li van perdre tota la documentació de la denúncia.

1.3 Completeu les frases següents amb la forma adequada del verb que hi ha entre parèntesis. Escriviu les solucions en el full de respostes. [1 punt]

- Si (VINDRE) veniu a la inauguració del local, us agradarà.
- El mes passat (HAVER-HI) hi hagué moltes baixes mèdiques.
- Hem quedat a les 8, són les 9 i Mireia encara no hi (ARRIBAR) ha arribat
- Els meus iaïos (ANAR) aniran a Budapest el proper mes.
- Aina (LLEGIR) lleg cada dia després de dinar.

1.4 Quan calga, ompliu els buits de les frases següents amb les preposicions adequades. Si no hi cal cap preposició poseu el signe Ø. Escriviu les solucions en el full de respostes. [1 punt]

- A Galícia estan acostumats Ø que ploua molt.
- Caminarem fins a la punta del passeig marítim.
- He d'anar de tant en tant amb autobús a la universitat.
- He llogat un apartament per tres mesos.

1.5 Formeu els mots derivats o compostos que corresponguen a les definicions següents. Escriviu les solucions en el full de respostes. [1 punt]

- Aparell o màquina que serveix per a rentar gots, coberts, plats... rentavaixelles
- Moble amb prestatges que s'utilitza per a guardar llibres. prestatgeria
- Armari o estoig on hi ha medicaments, gases, tiretes i altres remeis. farmaciola
- Període de la vida de la humanitat anterior a l'aparició de l'escriptura. prehistòria
- Ninot o qualsevol altre objecte que es posa en el camp per a espantar els ocells. espantaoells

1.6 Escriuiu per a cada paraula en cursiva una altra d'equivalent que siga correcta. Escriuiu les paraules en el full de respostes. [1 punt]

- a) Has de posar el *sello* per validar el document. *segell*
- b) Ma mare pateix *vèrtig* i passa el dia gitada. *vertigen*
- c) No has *llimpiat* el terra de fora. *netejat*
- d) Han instal·lat el *toldo* per protegir la façana del sol. *tendal*
- e) Quants *litros* d'aigua és recomanable beure al dia? *litres*

2.1 Digueu si, segons el que es diu en el text, són vertaderes (V) o falses (F) les asseveracions següents. Cada resposta incorrecta restarà 0,2 a la nota de la pregunta. Escriuiu les solucions en el full de respostes. [1 punt]

- a) L'envelliment de la població i les malalties cròniques són els únics factors que tenen una influència directa sobre la salut de la població d'Alzira. *F*
- b) El 2018 va començar a l'hospital d'Alzira un programa pilot de millora de la salut com ara els del País Basc o Catalunya. *F*
- c) Treballar transversalment entre els diferents departaments estalviaria diners a l'Ajuntament. *V*
- d) La major part de les accions, les intervencions i els programes que s'han implementat actualment a l'Ajuntament tenen molt més impacte que els anteriors. *F*
- e) Invertir en salut ajuda a reduir la despesa sanitària. *V*

2.2 Doneu un sinònim o expliqueu què volen dir en el text les paraules següents. Escriuiu les solucions en el full de respostes. [1 punt]

- a) *Manca* *falta de*
- b) *Epidèmia* (al text: *epidèmies*) *malaltia que es difon a un gran nombre de*
- c) *Propera* *pròxima* *persones*
- d) *Implementar* (al text: *vam implementar*) *posar en pràctica un conjunt de*
- e) *Despesa* *Quantitat de diners* *mesures.* *que es gasta.*

2.3 Redacteu un escrit de 10 línies aproximadament on expresseu la vostra opinió personal sobre el tema que tracta el text. Redacteu el text en el full de respostes. [2 punts]

L'activitat física és necessària per mantindre'ns en un bon estat físic i mental; tanmateix, els avanços tecnològics han afavorit un augment de la sedentarització que no ens fa cap bé. Per aquesta raó cal fomentar activitats lúdiques que promoguen l'activitat

física d'una forma innovadora i
que impliquen socialització. No només
ens cridaran l'atenció sinó que podrem
compartir-les amb amics o seran una
oportunitat perfecta per fer-ne de nous en
un entorn sa.