

FINNISH B – HIGHER LEVEL – PAPER 1
FINNOIS B – NIVEAU SUPÉRIEUR – ÉPREUVE 1
FINLANDÉS B – NIVEL SUPERIOR – PRUEBA 1

Thursday 8 May 2003 (afternoon)
Jeudi 8 mai 2003 (après-midi)
Jueves 8 de mayo de 2003 (tarde)

1 h 30 m

TEXT BOOKLET – INSTRUCTIONS TO CANDIDATES

- Do not open this booklet until instructed to do so.
- This booklet contains all of the texts required for Paper 1 (Text handling).
- Answer the questions in the Question and Answer Booklet provided.

LIVRET DE TEXTES – INSTRUCTIONS DESTINÉES AUX CANDIDATS

- Ne pas ouvrir ce livret avant d’y être autorisé.
- Ce livret contient tous les textes nécessaires à l’épreuve 1 (Lecture interactive).
- Répondre à toutes les questions dans le livret de questions et réponses.

CUADERNO DE TEXTOS – INSTRUCCIONES PARA LOS ALUMNOS

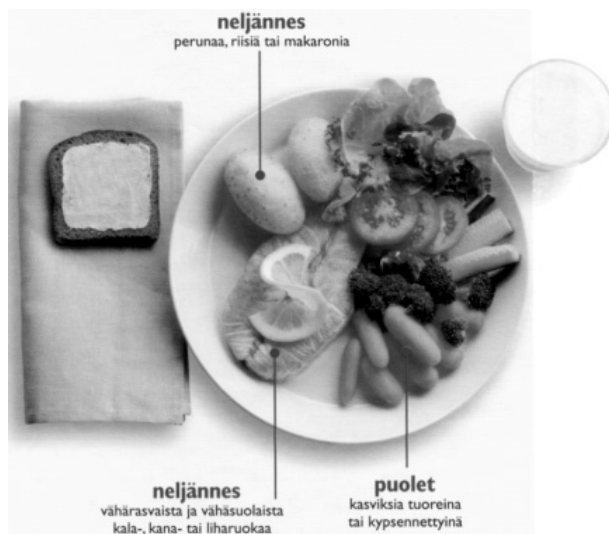
- No abra este cuaderno hasta que se lo autoricen.
- Este cuaderno contiene todos los textos requeridos para la Prueba 1 (Manejo y comprensión de textos).
- Conteste todas las preguntas en el cuaderno de preguntas y respuestas.

TEKSTI A

VALLOITA SYDÄN PÄIVÄSSÄ

Sydänystävällisellä ruoalla

- ❖ Sydänystävällinen ruoka auttaa pitämään
 - veren kolesterolin
 - verenpaineen
 - painon
 lukemissa, jotka ovat hyväksi sydämelle.
- ❖ Sydänystävällisessä ruoassa on paljon kuitua, kohtuullisesti rasvaa ja niukasti suolaa. Rasvan on hyvä olla enimmäkseen pehmeää kasvirasvaa.
- ❖ Lautasmalli auttaa kokoamaan sydänystävällisen aterian. Ateriakokonaisuuden suhteita voi soveltaa myös keitoissa, laatikoissa ja pataruoissa.
- ❖ Pehmeällä kasvimargariinilla voideltu vähäsuolainen täysjyväleipä ja rasvaton juoma, esim. rasvaton maito, kuuluvat ateriaan.
- ❖ Terveellinen ravitsemus alkaa ruokakaupasta. Valinnat onnistuvat, kun yhtenä ostokriteerinä on sydänystävällisyys. Sydänmerkki helpottaa pakattujen elintarvikkeiden valintaa. Sydänmerkki elintarvikkeessa kertoo, että tuote on tuoteryhmässään rasvan ja suolan kannalta parempi valinta. Lisätietoa: www.sydanmerkki.fi



Liikunnalla

- ❖ Säännöllinen liikunta
 - edistää sydämen toimintakykyä
 - vaikuttaa suotuisasti verenpaineeseen, kolesteroliin ja veren sokeritasapainoon
 - auttaa painonhallinnassa
 - rentouttaa

Jo puoli tuntia reipasta liikuntaa päivässä, kerrallaan tai 2-3 jaksossa, edistää sydämen terveyttä.

- ❖ Etsi itsellesi liikuntamuoto, josta nautit:
 - kävely sauvojen kanssa tai ilman
 - perheliikunta; pelit ja leikit
 - pyöräily
 - kuntosaliharjoittelu ja jumppa
 - luontoliikunta
 - uinti
 - hiihto

Tanssi, haravointi ja lumenluonti ovat myös mainiota liikuntaa.

Levolla

- ❖ Monet [- 6 -] tekijät ovat [- 7 -], jotkut vain tuntuvat hyvänä olona. Kun pidät huolta mielestäsi, sydämesikin voi paremmin. Sydän ja mieli nauttivat [- 8 -] mutta myös levosta. Varaa aikaa perheelle ja ystäville, virkistä itseäsi elämyksillä, [- 9 -] jatkuvaa kiirettä ja stressiä. Jaa ilot ja surut, [- 10 -] kanssaihmissiä ja ota tuki vastaan.



Tupakoimattomuudella

- ❖ Tupakointi on monin tavoin haitaksi sydämelle. Tupakointi
 - kiihdyttää verisuonten kalkkeutumista
 - vähentää veren happipitoisuutta
 - lisää veren hyytymistäipumuksia

Tupakointi kasvattaa sydäninfarktin ja aivohalvauksen vaaraa. Tupakoinnin lopettaminen kannattaa aina, riippumatta iästä tai takana olevista tupakointivuosista. Sairastumisen vaara vähenee huomattavasti jo puolessa vuodessa.

Sydänterveys

perustuu päivittäisiin tekoihin ja tekemättä jättämisiin:

Syö pääosin vähärasvaista ruokaa.
Syö <u>päivittäin</u> kasviksia/hedelmiä/marjoja.
Syö vähäsuolaista ruokaa.
Valitse tuotteita, joissa on Sydänmerkki.
Syö harvoin rasvaisia viinereitä/pasteijoita.
Laita leivälle margariinia.
Käytä ruoanvalmistuksessa öljyä/margariinia.
Liiku vähintään puoli tuntia päivässä.
Älä tupakoi.
Älä juo alkoholia yli <u>kohtuuden</u> .
Lepää ja rentoudu <u>riittävästi</u> .
Löydä arkipäivästäkin ilonaiheita.
Tiedä oma kolesteroliarvosi.
<u>Mittaut</u> a verenpaineesi.
Tiedä verensokeriarvosi.

Mitä enemmän noudatat näitä neuvoja, sitä parempi sydämellesi. Kaikkea ei kannata yrittää muuttaa kerralla eikä kiireellä. Aloita muutos siitä, mikä tuntuu mahdolliselta.

TEKSTI B

URHEILU / PAIKALLISPÖRSSI

TAINA TYKITTÄ MAALIKUNINGATTAREKSI

► Edes hiekkakentän aiheuttamat veriset polvet eivät himentäneet Herttoniemen yhteiskoulun tyttöjen juhlatunnelmaa, kun joukkue kukisti Tehtaanpuiston Helsingin yläasteiden jalkapallofinaalissa 3-0.

5 Herttoniemi on jalkapallopainotteinen koulu, mutta mestaruus ei ole silti jokavuotinen selviö. Niinpä valmentaja **Jutta Rautiaisen** tärkein tehtävä loppuottelun jälkeen olikin valokuvien ottaminen.

10 Hattutempullaan Pohjois-Haagan yhteiskoulun pronssiotteluun pudottanut **Taina Hartikainen** oli yksi maalin-
15 tekijöistä myös loppuottelussa. Lisäksi **Sari Hyyrynen** ja **Viivi Martikainen** varmistivat maaleillaan, ettei Tehtaanpuisto päässyt yllättämään.

20 Finaali oli niin täydellisesti yhtä maalia, että Tehtaanpuiston valmentaja ja opettaja **Johanna Sydänmaa** oli valmis heittämään pyyhkeen kentälle kesken pelin.

”Eiks tän vois jo lopettaa”, ehdotti Sydänmaa kolmannen takaiskun jälkeen.

25 ”Pelaan Valtti-86:ssa keskikentällä, mutta Jutta haluaa minut täällä maalin-
30 tekijäksi”, perusteli Itäkeskuksessa asuva Taina, 15, pelipaikkaansa kärjessä.

Herttoniemen hallinta ei ollut ihme. Koulu imee neljällä viikoittaisella jalkapallotunnillaan alueen parhaat pelaajat. Taina ja Sari Hyyrynen ovat pelanneet yhdessäkin jo kahdeksan vuotta.

35 ”Meitä on futisluokalla alle 20 oppilasta. [- 18 -] sellaisen luokan käsitteleminen on tavallista helpompaa”, miettii ysille menossa oleva Taina.

40 Kaksi kertaa juniorien taitokisoissa 1990-luvulla Suomen mestaruuden voittanut Taina haaveilee [- 19 -] naisten maajoukkueeseen. SM-sarjan portit alkavat



Taina Hartikainen tietää ruuhokentän olevan tytöille kaukainen haave.

jo raottua hänen [- 20 -]. Talvella Taina harjoitteli Malmin Palloseuran pääsarjaryhmässä, mutta pelipaikka löytyy
45 [- 21 -] lisäksi nykyisin naisten kakkosdivisioonasta.

50 ”Taidossa ei ole paljon eroa junnu- ja naisten pelien välillä, mutta fyysiset vaatimukset ovat naisten sarjoissa kovemmat”, Taina arvioi.

Tainan viikko-ohjelmaan mahtuu 5-6 harjoitusta. Helsingissä tyttöjen olosuhteet ovat kuitenkin jokseenkin surkeat.

55 ”Vähän tällainen pölyäminen häiritsee, mutta olen tottunut pelaamaan hiekalla. Pääsemme Stadi- ja Helsinki-cupin lisäksi ruoholle ehkä kerran kaudessa.”

60 Ensi talveksi Herttoniemen yhteiskouluun tulee myös Tainan jalkapalloileva pikkuveli Aimo. Taina tietää ainakin suunnan lukiovuosikseen.

”Haen varmaankin Mäkelänrinteen urheilulukioon. Siellä on hyvä futisryhmä.”

Blank page
Page vierge
Página en blanco

TEKSTI C

JOKAMIEHENOIKEUDET

Perinteiset jokamiehenoikeudet ja laajat metsä- ja vesistöalueet antavat suomalaiselle erinomaiset mahdollisuudet liikkua ja virkistyä luonnossa. Toisin kuin useissa muissa maissa ovat jokamiehenoikeudet Suomessa varsin laajat. Samanlaiset oikeudet ovat voimassa lähinnä vain muissa Pohjoismaissa. Suomen luonto on herkkä ja uudistuu hitaasti. Jokaisen ulkoilijan on tunnettava vastuunsa yhteisestä kansallisomaisuudesta, hyvästä ympäristöstä.



LYHYESTI JOKAMIEHENOIKEUKSISTA

SAAT

- ♦ liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen luonnossa muualla kuin pihamaalla sekä muilla kuin sellaisilla pelloilla, niityillä ja istutuksilla, jotka voivat kulkemisesta vahingoittua
- ♦ oleskella tilapäisesti - esimerkiksi teltailla riittävän etäällä asumuksesta - siellä, missä liikkuminenkin on sallittua
- ♦ poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- ♦ onkia ja pilkkiä
- ♦ kulkea, uida ja peseytyä vesistöissä sekä kulkea jäällä

ET SAA

- ♦ aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille
- ♦ häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä tai poikasia
- ♦ häiritä poroja ja riistaeläimiä
- ♦ kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita, ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta, varpuja tai sammalta toisen maalta
- ♦ tehdä avotulta toisen maalle ilman pakottavaa tarvetta
- ♦ häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähelle asumuksia tai meluamalla
- ♦ roskata ympäristöä
- ♦ ajaa moottoriajoneuvolla maastossa ilman maanomistajan lupaa
- ♦ kalastaa muuten kuin onkimalla tai pilkkimällä ja metsästää ilman asianomaisia lupia

LIKKUMINEN LUONNOSSA

- Jalan, hiihtäen, pyöräillen ja ratsain liikkuminen on yleensä sallittua luonnontilaisilla tai siihen verrattavilla alueilla, jos siitä ei aiheudu vahinkoa. Liikkumisoikeutta on rajoitettu pihamailla, pelloilla ja istutuksilla. Kesällä pellot on ylitettävä teitä tai ojan pientareita pitkin. Talvella sitä vastoin pellon yli voi hiihtää. 30 Porteista kuljettaessa ne on muistettava sulkea.



- Toisen pihamaata ei saa käyttää kulkutienä. Toisen maalle ei saa rakentaa eikä kaivaa sitä niin, että se muuttuu ulkonaisesti alkuperäisestä. Jos pihamaata käytetään toistuvasti kulkutienä, voidaan siitä rangaista. 35 Rangaistavaa toisen pihamaan käyttäminen kulkutienä on myös silloin, jos rikotaan kotirauhaa. Peltoa, niittyä tai istutusta ei saa käyttää kulkutienä, jos siitä aiheutuu vahinkoa.

- Liikkumista on usein rajoitettu luonnonsuojelualueilla. Lintujen pesimisaikana tulisi liikkumista välttää sellaisilla lintujen pesimä- ja oleskelualueilla kuin lintuvesillä ja ulkosaarilla. Kulkua eri alueilla voidaan rajoittaa vain viranomaisten päätöksiin perustuvien kielloin. Kieltotauluissa 40 mainitaan usein tämä viranomainen, joka useimmiten on lääninhallitus, alueellinen ympäristökeskus tai puolustusvoimat.

LUONNOSSA OLESKELU

- Tilapäinen luonnossa oleskelu, kuten levähtäminen, uiminen, auringon ottaminen ja tilapäinen leiriytyminen, kuten viikonlopun tai muun lyhyen ajan kestävä telttailu, on sallittua siellä missä kulkeminenkin, kunhan siitä ei aiheudu vahinkoa tai haittaa maan omistajalle tai haltijalle. 45 Pitkäaikaisesta oleskelusta ja leiriytymisestä on syytä neuvotella maanomistajan kanssa, koska vahingon tai haitan aiheutuminen on todennäköisempää. Erityisalueilla, kuten uimarannoilla, telttailu ei yleensä ole sallittua. 50 Varsinaisilla virkistysalueilla on usein erityisiä telttailupaikkoja tai alueita, joille telttailu pyritään ohjaamaan. Useimpien kuntien järjestyssäännöissä kielletään yleisellä paikalla leiriytyminen tai ajoneuvossa yöpyminen.



TEKSTI D

NUORUUS

Minä olin niin nuori ja kiihkeä,
miten saattaa kaivatakaan
se nuoruus, jolla on nälkä
ja turmelus suonissaan.

5 Ja punaiset lyhdyt loisti
ja viulut ja saksofonit soi,
bulevardien liekkimerta
kadun asfalttipinta joi.

10 Minä tuijotin yöhön räikeään
käsin, kasvoin palavin.
Yön hurma sai minut vapisemaan
niin että huohotin.

Kadun liekkimeressä loisti
pedonsilmät autojen,
15 minä olin niin kipeän nuori
ja yksinäinen.

Minä itkin joskus salaa,
kuten nuoruus itkeä voi,
kun punaiset lyhdyt loisti,
20 ja viulut ja saksofonit soi.
Yön suurissa tanssisaleissa
hien tuoksu ja puuterin
oli sairaan kiihkeä niinkuin
minun sielunikin.

25 Minä olin niin nuori ja kiihkeä
ja kuumasilmäinen.
Bulevardeilla kiilsivät katseet
silmien maalattujen.
Kipein, ihanin nuoruuteni,
30 – niin katkerana nään –
miten hukkui se pimeään hotellin
porraskäytävään.

Mika Waltari, 1928