

Llegiu el text que teniu a continuació i responeu si les afirmacions següents són **vertaderes (a)** o **falses (b)**, d'acord amb el contingut del text.

(!) *Escriviu les respostes en el full òptic.*

Els millors conjurs i rituals per fer la nit de Sant Joan

Cada any, hi ha ben poques nits que estiguin tan vinculades a les supersticions, la bruixeria i els rituals com la del 23 al 24 de juny. Es tracta d'una data que, en totes les cultures, està carregada de potencial màgic. Per al cristianisme, simbolitza el naixement del profeta sant Joan Baptista, anunciador de la vinguda de Jesús a la Terra. Ara bé, tenia igualment arrels a la mitologia grega i a la cultura celta.

Els conjurs i rituals amb foc

Els rituals i conjurs més habituals de la nit de Sant Joan tenen una forta vinculació amb el foc. Cal remarcar que la presència del foc als rituals es remunta a èpoques molt remotes i antigues. L'ésser humà, abans de poder-lo controlar, ja el venerava i li tenia por. Entre tots els rituals i els conjurs amb foc que es poden dur a terme durant la nit de Sant Joan destaquen els que impliquen cremar determinats objectes.

A molts indrets del territori espanyol, tant a l'interior com a les zones de la costa, és freqüent elaborar ninots amb roba antiga que es farceix de pólvora i serradures. Aquests ninots s'anomenen de maneres diferents, com ara joanets, júas o bujots. A vegades se'ls caracteritza com a personatges d'actualitat que siguin populars i després se'ls crema a la foguera a mitjanit, per simbolitzar que es deixa ben enrere tot allò que és antic, vell.

Les fogueres, de fet, tenen un paper rellevant durant aquesta nit tan curta. És molt habitual cremar-hi paperets on s'han escrit desitjos, els noms dels individus que es volen tenir ben lluny o les pors que es volen superar. A banda, algunes persones també hi cremen objectes relacionats amb records dolents.

Saltar per sobre de la foguera

Entre tots els rituals i conjurs que es fan durant la nit de Sant Joan, un dels més habituals és fer un salt per damunt de la foguera per atraure la bona sort fins la nit de Sant Joan de l'any següent. Segons l'indret, és típic saltar-la o només un cop o un nombre concret de vegades. A Espanya, per exemple, els llevantins sovint salten per damunt de la foguera set cops i, en canvi, els gallecs solen saltar-la nou vegades.

Fins i tot, en alguns indrets concrets del territori espanyol i de Llatinoamèrica la gent té el costum de caminar per sobre de les cendres o les brases de les fogueres, a voltes amb algú damunt de les espatlles.

Els conjurs i rituals amb aigua

L'aigua —sobretot la del mar— és quasi tan important com el foc quan es tracta de dur a terme rituals durant la nit de Sant Joan. S'ha estès força la creença que, si durant aquesta nit ens rentem la cara amb aigua de mar, ens mantindrem més bells o sans.

Si aquella nit no et ve de gust banyar-te al mar, només el fet de posar els peus en remull ja pot conferir-te un do singular: en el moment que l'aigua vagi relliscant per les teves extremitats, a més, podràs demanar un màxim de tres desitjos, que tenen moltes probabilitats de complir-se.

Tal com ja hem dit, doncs, durant la nit de Sant Joan l'aigua del mar gaudeix d'unes propietats altament beneficioses i, per això, hi ha moltes persones que opten per endur-se una cantimplora o una ampolla per recollir una petita quantitat d'aquesta aigua. L'endemà, la van tirant pels racons de la llar, perquè es creu que pot aportar felicitat, curar algunes malalties i fer fora les males vibracions.

21/06/2018 *Catalunya Diari* (adaptació)

1. **Els rituals amb foc durant la nit de Sant Joan són una moda actual.**
 - a) Vertader
 - b) Fals

2. **La tradició de cremar ninots es concentra exclusivament a les zones de la costa espanyola.**
 - a) Vertader
 - b) Fals

3. **A Galícia, un dels rituals més habituals és el de saltar per damunt del foc nou vegades.**
 - a) Vertader
 - b) Fals

4. **Ficar els peus dins l'aigua és suficient per aconseguir els beneficis dels rituals d'aigua de la nit de Sant Joan.**
 - a) Vertader
 - b) Fals

5. **Hi ha persones que fan rituals amb aigua de mar dins ca seva la mateixa nit de Sant Joan.**
 - a) Vertader
 - b) Fals

Ex. 1	Encerts	5	4	3	2	1	0
	Punts	14	10,5	7	4,67	2,33	0

ÀREA 2. Exercici 2

6 punts

Llegiu el text següent i triau, en cada cas, la resposta correcta, d'acord amb el contingut del text.

(!) *Escriviu les respostes en el full òptic.*

COP DE CALOR

L'any passat es varen registrar 15 ingressos hospitalaris per cop de calor, la xifra més elevada des de 2004. Per aquest motiu, la Direcció General de Salut Pública de la Conselleria de Salut ha posat en marxa una campanya divulgativa per prevenir aquestes situacions, que poden ser greus.

La campanya dona consells per evitar el cops de calor, sobretot dirigits a persones que es troben en situació de risc, com ara els infants o la gent gran. Les recomanacions fan referència a hàbits dins la llar, com per exemple l'alimentació i la ventilació dels espais, i també al carrer, com ara la pràctica dels esports. Així mateix, ofereix indicacions per reconèixer el cop de calor i pautes d'actuació en cas que es produeixi.

Tot seguit es presenten, de manera més detallada, alguns dels missatges de la campanya:

Qui té més risc?

- Les persones majors de 65 anys (i més si viuen totes soles i/o són dependents).
- Els nadons i els infants petits.
- Les persones amb malalties cròniques (cardiovasculars, respiratòries, diabetis, obesitat...) i/o amb determinades medicacions (antidepressius, diürètics, antihipertensius...).
- Els treballadors i les treballadores en ambients calorosos.
- Les persones que fan exercici físic intens en les hores de més calor.

Com es reconeix?

- Temperatura molt elevada.
- Pell envermellida, calenta i seca.
- Pols accelerat i respiració ràpida.
- Rampes.
- Mal de cap, nàusees i/o vòmits, somnolència i molta de set.
- Hi pot haver confusió, convulsions i pèrdua de coneixement (que de vegades és el primer símptoma en adults grans).

Com prevenir-lo?

A casa:

- Tanca les finestres i abaixa les persianes o posa les cortines quan hi pegui directament el sol.
- Ventila la casa a primera i a darrera hora del dia.
- Procura estar a les habitacions més fresques.
- Dutxa't una o dues vegades al dia, o refresca't la pell amb tovalloles humides.

Al carrer:

- Evita sortir durant les hores de més calor i molt més encara fer activitats físiques intenses (esports, etc.). Fes les compres, gestions, visites i exercici en les primeres i darreres hores del dia.
- Si has de sortir, intenta anar per l'ombra; posa't capell i roba àmplia de teixits lleugers (cotó, lli...) i de colors clars. I emporta't una ampolla d'aigua.
- No deixis mai ningú en un vehicle aparcat, ni tan sols amb les finestres obertes. La temperatura dins del vehicle es pot elevar més de 6-7 °C en 10 minuts.

Beguda i menjar:

- Beu líquids en abundància, encara que no tenguis set. La millor beguda és l'aigua, a temperatura ambient, no massa fresca. Els sucus de fruita, la llet o sopes fredes com el gaspatxo ens ajuden a estar ben hidratats.
- Evita les begudes alcohòliques (l'alcohol deshidrata perquè facilita l'eliminació d'aigua per l'orina i augmenta la sudoració); no abuis de begudes excitants (com el cafè o el te) o amb molt sucre.
- Menja més verdures i fruites, i fracciona les menjades al llarg del dia i en quantitats moderades. Evita els menjars calents, pesats i copiosos.

Altres recomanacions:

- Si prens determinats medicaments (per a la tensió, el cor, la depressió...) segueix les instruccions del teu metge i conserva el medicament seguint les instruccions de l'envàs.
- Procura que la gent gran i els infants beguin aigua, sobretot si estan sols o malalts.
- Si et trobes malament per la calor, demana ajuda i telefona al 061.

Si trobes algú que està malament per la calor, ajuda'l:

- Posa'l en un lloc fresc i a l'ombra.
- Treu-li l'excés de roba, banya'l amb aigua fresca i venta'l.
- Telefona al 061.

6. D'acord amb el text, quan algú pateix un cop de calor...

- a) té els ulls vermells i ressecs.
- b) pot perdre el coneixement, sobretot en el cas dels infants.
- c) té son, molta set i mal de cap.

7. A casa,...

- a) estigues a les habitacions més càlides.
- b) obre portes i finestres perquè corri l'aire al matí i al vespre.
- c) procura no dutxar-te més de dues vegades al dia.

8. Marcau l'afirmació correcta:

- a) Pots deixar algú dins del vehicle aparcad, amb les finestres obertes.
- b) Intenta no fer esport al migdia.
- c) Procura vestir amb roba fosca i amb el cap descobert.

9. Marcau l'afirmació falsa:

- a) Beu líquids només quan tinguis set.
- b) Procura menjar lleuger, com ara fruites i verdures, diverses vegades al dia i en quantitats moderades.
- c) Intenta no beure alcohol.

10. Si trobes algú que no es troba bé a causa de la calor...

- a) deixa'l allà on l'has trobat.
- b) refresca'l amb aigua freda.
- c) tapa'l amb una peça de roba de cotó.

Ex. 2	Encerts	5	4	3	2	1	0
	Punts	6	4,5	3	2	1	0