



Coimisiún na Scrúduithe Stáit
State Examinations Commission

LEAVING CERTIFICATE EXAMINATION, 2019

MALTESE

HIGHER LEVEL

Monday, 17 June
09:30 - 12:30

Wieġeb bil-Malti, b'mod ċar u preċiż il-mistoqsijiet kollha f'taqsimi I, II u III tal-karta tal-eżami.

Massimu 100 marka

L-ewwel Taqsima

30 marka

L-Impatt Sportiv

David Stellini, membru parlamentari jikteb dwar l-isports:

Ftit jiem ilu fil-parlament kienet diskussa liġi li ddaħħal pieni ikbar għall-korruzzjoni fil-qasam sportiv. Hija liġi li tgawdi minn qbil bejn iż-żewġ naħat tal-kamra. Ngħid għalija, l-isport għallimni numru ta' valuri li għadni ngħożżhom sal-lum u għalhekk nista' ngħid li għadni sportiv minhabba dawn il-valuri, anke jekk wieħed jinsa għal mument il-benefiċċji għas-saħħa.

Meta kont is-sekondarja, kelli xi erbatax –il sena, għadni niftakar ċarissimu lill-għalliem tal-edukazzjoni fiżika jkellimna dwar l-eżerċiżji tan-nifs. Niftakar, ċar daqs il-kristall, meta waqt it-taħriġ tal-atletika, kien jgħidilna wara numru ta' *sprints* li nistgħu inkunu nafu kemm aħna f'saħħitna mhux biss mill-ħin li nieħdu biex inlestu *sprint* imma anki mill-ħin li ddum qalbna biex terġa' tibda tħabbat b'rata normali. Dan magħruf mal-esperti bħala *r-recovery heart rate* u din turik il-*fitness level* tal-isportiv. Kultant tisma' xi ħaġa f'ħajtek li tibqa' miegħek. U din il-lezzjoni dwar ir-rata li biha ddum il-qalb biex tirkupra hija waħda minnhom fil-każ tiegħi! Kemm iddum biex tirkupra, jgħodd ħafna.

Dak iż-żmien kont nilgħab maż-żgħar tas-Sannat Lions u konna nirbħu ħafna però qatt ma waqgħet id-dinja meta tlifna. L-importanti kien ikun li ma ndumux ma nitgħallmu mill-iżballji tagħna u ma ndumux ma nirkupraw biex nirbħu darb'oħra. Li ma ddumx biex tirkupra jgħodd ħafna. Kienu jgħallmuna li qatt m'għandu jiddispjaċik li ħadt sehem, tirbaħ u ma tirbaħx, għax mill-esperjenza titgħalllem!

Għalhekk jien tlajt f'ambjent fejn telfa qatt, qatt m'hi telfa; jiena tlajt f'ambjent fejn l-għalliema tagħna kienu jgħidulna "l-aqwa li tipparteċipa". Din baqgħet miegħi għax jien dak biss hu l-importanti għalija - li nipparteċipa u nagħti kontribut siewi. Għalija personali telfa qatt m'hija telfa. It-telfa hija esperjenza li minnha nitgħalllem. Tgħallimt li meta nitlef fil-ħajja, l-importanti hu li nerġa' nqum; naf li psikologikament se nerġa' nqum fuq saqajja. Kultant il-ħajja tagħtina daqqa ta' ponn u tħallina mitlufin minn sensina mal-art, però jeħtieġ li nkunu nafu nerġgħu nqumu kemm jista' jkun malajr u nitgħallmu kif nevitaw daqqa oħra.

Dak hu l-isports. It-telfa mhija xejn ħlief lezzjoni tal-ħajja. Huwa l-isforz fiżiku li kontinwament, f'moħħna, nimbuttaw il-limiti tagħna. L-isports huwa sfida kontinwa kontra l-moħħ tagħna li l-ħin kollu jinsisti magħna li aħna għandna ħafna limitazzjonijiet. M'hemmx limiti, kien jgħidli l-papà. L-isports jgħallimna niskopru lilna nfusna u jgħallimna nikkontrollaw moħħna. Jgħallimna nikbru fil-karattru. Dawn huma kollha affarijiet li tgħallimt mill-iskola, minn missieri u mill-klabb tal-futball tas-Sannat Lions. Nitkellmu ħafna dwar il-bżonn li naqtgħu l-korruzzjoni sew fl-isports kif ukoll f'oqsma oħra tas-soċjeta. Bl-isports it-tfal tagħna jistgħu jkunu jafu kemm jiswi l-ġid komuni - valur li jista' jbegħedhom mir-riegħba u l-egoizmu.

David Stellini huwa l-kelliem ewlieni tal-Oppożizzjoni dwar l-affarijiet Ewropej u l-Brexit. Huwa wkoll il-President tal-Kunsill Amministrattiv tal-Partit Nazzjonalista.

Sina Bugeja, Kap Eżekutiv fid-Dipartiment tas-Saħħa titkellem dwar l-isports:

Il-na nafa kemm l-isport jeffettwa b'mod pożittiv is-saħħa tal-bniedem. Riċerka fuq dan kienet ippubblikata fis-snin ħamsin. Fit-tmeninijiet u fid-disgħinijiet ħarġet informazzjoni aktar ċara u qawwija li ma ħalliet ebda dubju; l-evidenza fuq kemm jeffettwa pożittivament is-saħħa tal-bniedem hija kbira ħafna. L-effetti diretti li jħalli l-eżerċizzju fuq il-ġisem tal-bniedem jgħin sabiex jevita problemi li jwasslu għall-mard kroniku bħall-mard tal-qalb, id-diabete, tipi differenti ta' kanċer, pressjoni għolja, ħxuna żejda, dipressjoni u anke għandu effett fuq l-għadam u allura jgħin sabiex innaqqas l-osteoporozzi.

L-eżerċizzju jgħin biex jindirizza ċertu problemi fiżiċi u allura jkollu effett dirett fuq kif il-persuna tħares lejha nnifisha u tħossha dwarha nnifisha. Hekk kif titjeb *is-self image*, titjeb ukoll l-istima lejha nnfusna. Minbarra dan, il-partecipazzjoni fl-isport tlaqqa n-nies ma persuni oħra jew għaqdiet u b'hekk wieħed itejjeb il-ħiliet soċjali tiegħu. Dan kollu jibbenefika minnu kemm l-individwu kif ukoll il-komunità fis-sens wiesgħa tal-kelma. Imma l-isport waħdu ma jagħmilx l-impossibbli. Importanti li l-isport ikun parti minn deċiżjoni ta' stil ta' ħajja tajba fejn dak li nieklu u nagħmlu jkun kollu bi ħsieb u b'għażla pożittiva għall-ħajja aħjar u aktar b'saħħitha. Dan kollu jiddependi mill-għażliet li nagħmlu aħna għalina nnfusna. Imma l-Għaqda Dinjija tas-Saħħa tiġbed ukoll l-attenzjoni u tindika d-dmir li għandu l-Istat lejn is-saħħa taċ-ċittadini tiegħu ukoll. F'dan ir-rigward, huwa meħtieġ li minbarra li nedukaw lill-poplu kif l-aħjar jieħu ħsieb saħħtu, noħolqu spazji adattati sabiex ikun jista jipparteċipa fl-isport u jirrikrea ruħu.

Kull komunità irid ikollha dawn l-ispaceji u jkunu disponibbli għall-komunità kollha, jekk jista jkun il-ħin kollu. Għandna spaceji f'kulleggi li ta' kuljum jilqgħu fihom il-komunità tal-madwar u b'hekk minnbarra li qed isir użu aħjar minn dawn l-ispaceji, qed 'jedukaw' ferm aktar il-komunità tagħhom. Fejn din l-idea għadha mhix ir-regola, jeħtieġ li hawn ukoll jinfetaħ l-ispaceju eżistenti sabiex l-isport isir aktar parti integrali mill-ħajja ta' kuljum.

L-isport kapaċi jkollu effett pożittiv u qawwi fuq il-ħajja tan-nies. Huwa mezz ta' kif nbiegħdu minna mard kroniku u fl-istess ħin nkunu qed nieħdu gost u niddevertu. L-isport m'għandux età u kulhadd għandu jsib l-isport li hu addattat għalih u imbagħad jisfida lilu nnifsu biex jagħmel pass aktar minn dak li kien ħaseb li hu kapaċi jagħmel. L-isfida hija magħna nnfusna ... mhux jekk hux se naslu qabel xi ħadd ieħor jew biex nirbħu xi medalja, imma jekk hux se naslu aktar milli ħsiebna li nistgħu qatt naslu.

Sina Bugeja hija Kap Eżekutiv – Proġetti Speċjali fil-Ministeru tas-Saħħa

*Meħud minn **Newsbook**. Addattat għal għanijiet tal-eżami mingħajr il-kunsens tal-awturi.*

L-ewwel Taqsima

30 marka

Wieġeb dawn il-mistoqsijiet fil-qosor.

1. Spjega fi kliemek it-tifsira tal-espressjonijiet li ġejjin:

- a) ngħożżhom
- b) qatt ma waqgħet id-dinja
- ċ) tlaqqa'
- d) bi ħsieb
- e) nbiegħdu

(5 × 1 marka)

X'tgħallem dwar l-aspett fiziku tal-isport David Stellini mingħand l-għalliem tiegħu u kif ħa tagħlima għall-ħajja minn dan? (5 marki)

2. Kif jara r-rwol tal-isport fil-ħajja tal-bniedem David Stellini? (5 marki)

3. Essenzjalment, iż-żewġ awturi jaqblu dwar il-valur tal-isports, iżda x'inhuma l-aspetti differenti tal-isports li jenfassizzaw fl-artikli tagħhom? (5 marki)

4. *"Nitkellmu ħafna dwar il-bżonn li naqtgħu l-korruzzjoni sew fl-isports kif ukoll f'oqsma oħra tas-soċjeta. Bl-isports it-tfal tagħna jistgħu jkunu jafu kemm jiswa l-ġid komuni - valur li jista' jbegħedhom mir-riegħba u l-egoizmu.."*

Fil kuntest ta' din id-dikjarazzjoni, spjega kif l-isport jista' jgħin biex jiġġieled kontra l-korruzzjoni. (5 marki)

5. Sina Buġeja tgħid li l-isfida vera hija "magħna nfusna" u David Stellini jgħid l-isport huwa sforz li bih "nimbuttaw il-limit tagħna". Iddiskuti dawn il-konklużjonijiet billi tirreferi għaż-żewġ artikli. (5 marki)

It-Tieni Taqsima (30 marka)

"Imma l-isport waħdu ma jagħmilx l-impossibbli."

Minn dak li qrajt f'din is-silta, ikkummenta dwar x'taħseb li huma l-aktar għażliet importanti fil-ħajja f'madwar mitt kelma.

It-Tielet Taqsima (40 marka)

1. 'L-ewwel jien, it-tieni jien u t-tielet jien.' Dan il-proverbju jiddikkjara li n-nies huma tassew egoisti. Taqbel ma' dan? Taħseb li dan il-proverbju huwa relevanti fil-ħajja tal-lum? Iddiskuti l-opinjoni tiegħek f'komponent ta' madwar 300 kelma.
2. X'taħseb dwar is-sena ta' pawża li jieħdu ċerti studenti wara li jispiċċaw l-iskola sekondarja jew wara li jiggradwaw? Hija biss sena moħlija fil-ħajja taż-żgħażaġh? Agħti t-twegiba tiegħek f'komponent ta' madwar 300 kelma. Kun żgur li ssemmi ż-żewġ naħat tal-argument.