

Név:	
Osztály/Évfolyam:	



Egységesített, kompetenciaközpontú írásbeli
érettségi vizsga / érettségi és diplomavizsga

2018. május 7.

Magyar



Útmutató a feladatok megoldásához

Tisztelt Vizsgázó!

Az írásbeli vizsgán három témacsomagot talál két-két feladattal. Válasszon ki egyet a három csomagból, és dolgozza ki a témához kapcsolódó két feladatot.

Témacsomagok	Feladatok
1. Irodalom – művészet – kultúra	Kosztolányi Dezső: Házi dolgozat értelmezés (405–495 szó) 1 melléklet (novella)
	Hagyományőrzés a fiatalok körében kommentár (315–385 szó) 2 melléklet (cikk, interjú)
2. Nyelvtanulás	Kétnyelvűség – áldás vagy átok? beszéd (405–495 szó) 1 melléklet (cikk)
	Nyelvtanulás: csoportban vagy egyénileg? olvasói levél (315–385 szó) 1 melléklet (cikk)
3. Táplálkozás	Hogyan táplálkozzunk? értekező fogalmazás (450–550 szó) 1 melléklet (cikk)
	Háromból két fiatal iszik energijaitalt olvasói levél (270–330 szó) 1 melléklet (cikk)

A két feladat megoldásához összesen 300 perc áll rendelkezésére.

A két feladatot egymástól függetlenül lehet elvégezni.

Olyan kék vagy fekete tollat használjon, amit nem lehet kiradírozni!

Csak az önnek kiosztott lapokat használja! Az értékelésbe minden beleszámít, amit a lapra írt és nem húzott át. Ha valamit csak jegyzetel, húzza át!

Írja rá a nevét mindegyik lapra! Számozza meg a lapokat folytatólágyosan! Írja fel a választott téma számát! Írja fel az adott feladat címét!

Ha számítógépen dolgozik, a szöveg írása előtt készítsen egy fejléctet, melyben az ön neve és az oldalszám szerepel.

Segédeszközként használhat nyomtatott, illetve amennyiben számítógépen dolgozik, elektronikus szótárt. Semmilyen (nyomtatott, illetve interneten található) enciklopédia vagy elektronikus információforrás használata nem megengedett.

A feladatokat tartalmazó füzetet és az ön által használt összes lapot le kell adnia.

Munkáját a következő kritériumok alapján fogják értékelni:

- tartalom
- szövegszerkezet
- stílus és kifejezőmód
- normatív nyelvhelyesség

Sok sikert!

1. téma: Irodalom – művészet – kultúra

1. feladat

Kosztolányi Dezső: *Házi dolgozat*

Írjon egy értelmezést!

Olvassa el figyelmesen Kosztolányi Dezső 1930-ban megjelent *Házi dolgozat* című novelláját (1. melléklet)!

Írja meg az **értelmezését** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Foglalja össze** a novella főbb gondolatait!
- **Elemesse** a szöveg felépítését!
- **Fejtse ki** a mű üzenetét a mai olvasónak a szülők iránti szeretettel kapcsolatban!

Írjon 405–495 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

1. feladat/ 1. melléklet

Kosztolányi Dezső: *Házi dolgozat* (1930)

Pali tizenkét éves, harmadik gimnazista. Náluk vacsorázom. Vacsora után, mikor a vendégek a társalgóban poharaznak és füstölnek, tizenegy felé fényt látok a diákszobában. Bekémlelek az üvegajtón.

A kisdíák ott gubbaszt¹ a zöld viaszkosvászonnal² vont asztalnál, kezében toll, előtte papír. Homlokát ráncolja, sóhajtozik. Rágja a tollszárát, bele-belemártja a tintába. De nem ír.

Így múlik öt perc.

Akkor nyitok be.

– Kezét csókolom.

– Szervusz. Mi az, te még nem alszol?

– Házi dolgozatot kell írnom, holnapra.

– Miről?

– Édesapámról.

– Ajha – mondom. – Az édesapádról?

– Arról – szól, s élém tolja a füzetét.

Cím: *Édesapám*.

Az édesapa szerkezete a következő: a) bevezetés: leírása, b) tárgyalás: jelleme, szokásai, c) befejezés: mivel tartozunk édesapánknak?

Leülök asztalához, vele szemben, s figyelem őt. Arca zavart, szeme lázas, szőke haja zilált, mint egy elborult lángelméé, aki az alkotás gyötrelmében hánykolódik. Orra tintás.

– Mit írtál eddig? – vallatom. – Mutasd.

– Ez csak a piszkozat – mentekszik³.

A „piszkozat” valóban piszkos. Mindössze néhány paca van rajta, egy elmaszatolt állat rajza – kutya vagy disznó –, kérdőjelek, fölkiáltójelek, s egyetlen szó: *édesapám*. De utóbb ezt is áthúzta, kitörölte, mintegy megsemmisítette.

Tehát nemigen haladt előre.

A papírlapot némán visszaadtam.

– Na folytasd – biztatom. – Érted, hogy miről van szó.

Édesapát mindenekelőtt három részre kell osztanunk.

Várok türelmesen.

Ismerem őt: értelmes fiú, kitűnő tanuló, korát meghaladó tudással, látókörrel.

Megint csak bámul maga elé, ráncolja homlokát, sóhajtozik.

– Nem jut eszembe semmi – sopánkodik⁴.

Csóválom a fejem.

– Szereted az édesapád?

– Hogyne – szól, s elmosolyodik.

– Vagy nem szereted?

– Dehogynem – szól, s újra elmosolyodik.

Most részvétet érzek iránta, de egy kis kajánságot is, s kegyetlenül, gonoszul élvezem vergődését, nyilván gyermekkori tusáimra emlékezve, melyeken már többé-kevésbé túl vagyok. Hallgatok. 45

Ezt gondolom.

„Mit írtam volna én tizenkét éves koromban édesapámról? Hegyláncnak láttam őt, sötét őserdőnek. Hangja mennydörgött. Reszketve imádtam, s kétségbeesve, dühögve keltem föl az asztaltól, mikor észrevettem, hogy modoros szokása szerint kissé megszagolja a húst, a másik szobába menekültem, s ott hangosan ordítottam, hogy ne halljam rémes gondolataimat. Néha félttem, hogy főbe lövi magát. Ilyesmik azonban nem férnek bele egy iskolai dolgozat keretébe.” 50 55

Később ezt gondolom:

„Ha most Pali meg tudná írni, ami valóban benne él, ő lenne a világ legnagyobb írója – akihez mérve Shakespeare csupa elcsépeltség, Tolsztoj silány gyermek –, a parttalan, korlátlan személyesség, melyet még nem határol a forma merevsége. De épp ezért nem tud személyes lenni. Megriad a benne lakozó zabolátlan élettől. Félénk, szemérmes. Mit ér az a sok láng, mely benne lobog? A tűzhányó kráterénél még senki se gyújtott rá egy cigarettára.” 60 65

Pali közben megivott egy pohár vizet, tüsskölt, köhögött, ismét leírta: *édesapám*, és ismét áthúzta. Egy új papírlapot vett elő, mely irdatlan fehérségével vádlóan mered rá. Álmosan pislog. A szájalom fog el. 70

– Így sohase készülünk el – nógatom. – Kezdjünk hozzá, fiam. Milyen az édesapád? Írjuk le.

Diktálok, eleinte elfogódottan, nagyon lassan:

– *Édesapám negyven esztendő. Magas, izmos, férfias. Fekete haja a halántékán már deresedik, homlokát az évek redőkkel vés-ték tele ...* 75

Pali gyorsan, hibátlanul ír. Minden mondat után rám tekint, lesve megváltó szavaimat. Én is belemelegszem, bátorságra kapok, már gondolkozás nélkül, pimasz szemtelenséggel diktálok: 80

– *Arca jószágos. Mi is a második rész? Ja, a jelleme: Mondjuk egyszerűen, hogy: jellemes. Mindig egyenes, határozott. A szigort bölcsen egyesíti a jóssággal. Ha elfáradt az élet harcában, esténként családjá körében találja meg a vigasztalást, s akkor a lámpa fénykörében felderül ...* 85

A befejezést már rábízom. Itt a szókratészi módszerrel élek.

– Remélem – mondom –, tudod, mivel tartozol édes- apádnak?	90
– Hálával – válaszolt Pali gépiesen.	
– Úgy van – bólintok –, hálával azért a sok szeretetért, azért a sok áldozatért, azért a végtelen sok ...	
Éjfél van, mire befejezzük.	95
Akkor visszamegyek a társalgóba, barátaimhoz.	
– Hát te hol voltál? – kérdezi Pali apja.	
– A fiadnál.	
– Mit csináltál?	
– Neveltem őt – feleltem. – Az életre neveltem. Megtaní- tottam hazudni.	100

Forrás: Kosztolányi Dezső: Hét kövér esztendő. Kosztolányi összes novellái, III. kötet. Összegejtötte, és a szöveget gondozta Réz Pál. Budapest: Szépirodalmi Könyvkiadó, 1981, 123–126. old.

Szómagyarázat:

- ¹ gubbaszt: összekuporodva üldögél
² viaszkosvászon: viaszosvászon
³ mentekezik: mentetetőzik
⁴ sopánkodik: tehetetlenül panaszkodik

INFORMÁCIÓK:

Kosztolányi Dezső (Szabadka, 1885–Budapest, 1936): Költő, író, műfordító, hírlapíró. Alapvetően lírai alkatú, stílusú. Költészete egységbe foglalja a kor számos gondolati formáját (dekadencia, halálkultusz) és stílusirányát (impresszionizmus, szecesszió). Hírlapírói tevékenységén túl a XX. századi széppróza egyik meghatározó alakja. Művészetének esztétikai vonása a lázadás.

Forrás: <http://enciklopedia.fazekas.hu/palyakep/magyar/Kosztolanyi.htm> [2017.11.22.]

1. téma: Irodalom – művészet – kultúra

2. feladat

Hagyományőrzés a fiatalok körében

Írjon egy kommentárt!

Szituáció: Iskolája az érdeklődő diákoknak rendszeresen rendez táncbálat, valamint néptánc-tanfolyamokat. Ön mint egy többnyelvű környezetben élő fiatal a hagyományőrzésről ír egy fogalmazásíró verseny keretében. Munkája alapjául a mellékletben található szövegek szolgálnak.

Olvassa el a *Szegedi Tudományegyetem* weboldalán megjelent *Hogy állsz a néptáncsal?* című cikket és a *kulonoram.hu* weboldalon megjelent *Néptánc – Mozgás, kultúra, közösségi erő* című interjút, amely Kalmár Sándor tánctanárral készült (1–2. melléklet)!

Írja meg **kommentárját** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Mutassa be** a szövegek tartalmát!
- **Hasonlítsa össze** a két melléklet főbb kijelentéseit!
- **Fejtse ki** álláspontját a hagyományőrzés szerepéről!

Írjon 315–385 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

Hogy állsz a néptáncsal?

Szegedi Tudományegyetem

Hallai Réka (*BTK¹, IV., magyar–német*):

Öt évig néptáncoltam. A fellépéseken mindig ugyanazzal a produkcióval álltunk elő. Úgy látom, csökken a néptánc népszerűsége – manapság inkább a számítógép tölti be az iskolán kívüli tevékenység szerepét. Már nem is annyira divat beíratni a gyerekeket néptáncre. Szeretem a népdalokat, főleg amikor nyári estéken a barátaimmal énekelünk borozgatás mellett. Egyébként nem hallgatok népzenei pusztaszórakozásból, teljesen más az ízlésem.

Nagy Zsombor (*ÁJTK², I., nemzetközi tanulmányok*):

Néhanapján megfordulok táncházban. Igaz, idén még nem voltam, de tavaly, tavalyelőtt viszonylag sűrűn mentem. Szerencsére a JATE³ Klubban rendszeresen tartanak táncházakat. Amúgy gyerekkoromban nem néptáncoltam, inkább a középiskolás éveim végén kezdtem megismerkedni vele, és ezzel együtt a népzenevel is. Később meghatározó lett a zenei ízlésem fejlődésében, valamint a magyar népi kultúra megismerését is részben ennek köszönhetem.

Szaszkó István (*TTK⁴, II., biológia – JGYPK⁵, II., testnevelés*):

Nekünk még kötelező volt néptáncoktatáson részt venni általános iskolás koromban, de abbahagytam, mert sosem vált igazán a kedvencemmé. Szeretek táncházba járni, ha az időm épp úgy engedi, de ez mostanában nem jellemző a sok elfoglaltságom miatt. Be kell valljam, nem nagyon jellemző rám, hogy népzenei hallgatok, más irányzatok állnak hozzám közel, de elismerem a magyar népzenei kultúra gazdagságát.

Forrás: <http://www.u-szeged.hu/szegedi-egyetem/hangsuly/hogy-allsz-neptanccal?objectParentFolderId=1937> [2017.11.22.]

Szómagyarázat:

¹ BTK: Bölcsészettudományi Kar

² ÁJTK: Állam- és Jogtudományi Kar

³ JATE: József Attila Tudományegyetem (Szeged)

⁴ TTK: Természettudományi Kar

⁵ JGYPK: Juhász Gyula Pedagógusképző Kar

Néptánc – Mozgás, kultúra, közösségi erő

Bárki, bármikor bekapcsolódhat a néptánc tanulásába, ami mozgás, kultúra, szórakozás, és remek közösségi erő egyben – derül ki az ötvenéves Csepel Táncegyüttes vezetőjének szavaiból. Kalmár Sándor a néptáncsal bejárta a világot, profi pályafutásának befejeztével lett a rangos amatőr együttes irányítója. Kolleganőjével, Hudákné Farkas Sárával együtt tárt karokkal várnak kezdőket-haladókat már hároméves kortól.

Kalmár Sándor: Azért vagyunk ketten, mert a férfi szerepek betanításához férfira, a női szerepekhez nőre van szükség – magyarázza Kalmár Sándor. – A miénk egyébként az egyik legrégebbi hazai néptáncgyüttesek közül. A félszázad során sok nagyszerű táncos került ki innen, egyebek mellett a Magyar Állami Népi Együttesbe, a Duna Együttesbe és a Honvéd Együttesbe is.

De ezzel nem azt akarja mondani, hogy aki ide jelentkezik, az mind szép táncos karriernek néz elébe? Egyáltalán, kiket vesznek fel Önökhöz?

Karriert nem garantálhatunk senkinek, viszont mindenkit felvesszünk. Nálunk nincs felvételi vizsga. Aki szereti a néptáncot, és rendszeresen el tud járni hozzánk, az el tud jutni egy közepes szintre. Az óvodás csoportba, a Csepere-dőkhöz elvben már 3 éves kortól beírathatják a gyerekeket a szülők, de inkább a 4 és 6 év közöttiekkel szoktak jelentkezni. Ezek a gyerekek még inkább csak játszanak, népi énekeket tanulnak. A nagyobbak, a 6–10 évesek a Csepp

Csepel együttesben kezdhetnek, a 10–14 évesek pedig a Kis Csepelben. Általában azt mondhatnám, a néptáncot 3 és 18 év között bárki, bármikor elkezdheti.

Kinek ajánlható, hogy néptáncot tanuljon?

Bárkinek, de különösen azoknak a gyerekeknek, akinek nagy a mozgásigényük. A néptánc jó szórakozást is jelent. Jó pedagógusok oktatják, magas kultúrát tudnak itt elsajátítani. Emellett életre szóló barátságok szövődnek ebben a körben. Emiatt még azoknak is ajánlható, akiknek beilleszkedési problémáik vannak. [...]

Mennyi elfoglaltságot jelent a gyerekek számára a néptánc?

A Csepel Táncegyüttes hetente kétszer három órát gyakorol. A Csepp Csepel és a Kis Csepel együttesek tanmenettől függően heti kétszer 45 perc, vagy négyszer 45 perc elfoglaltságot jelentenek.

Milyen felszerelésre van szükségük a gyerekeknek a néptánchoz?

Felszerelésnek elég egy pár bőrtalpú cipő, meg valami póló. Olyan

ruhát kell hozniuk, amiben jól tudnak mozogni. Népviselési ruhákba csak a fellépéseknél öltöznek. Ezek a ruhák nagyon drágák, de ezzel a problémával ráérnek akkor foglalkozni, amikor már tudnak táncolni. Ezek a ruhák egyébként is az együttes tulajdonában vannak, és az alapítvány költ rájuk, nem is keveset. [...]

Mennyi idő alatt lehet a néptáncokat megtanulni?

Elvileg négyévenként ugranak a csoportok. A Csepp Csepelbe 6 éves kortól kerülhetnek be a gyerekek, de elkezdhetik 8 évesen is. 10 éves korukban lépnek tovább, de beléphetnek 15 évesen is. Nálunk nincs olyan, hogy végig kellene járni valamit. A játékkal indul, dalokat, táncokat tanulnak, aztán jönnek a tájegységi anyagok. A gyerekek 18 éves korukig megismerkednek a legtöbb területtel. De ezzel sincs vége: a néptánc folyamatos tanulással jár. ■

2. téma: Nyelvtanulás

1. feladat

Kétnyelvűség – áldás vagy átok?

Írjon egy beszédet!

Szituáció: Ön egy középiskolai szónokversenyen fog beszédet mondani diáktársai előtt, amelyre a mellékelt szöveg segítségével készül fel. A beszéd címe: *Kétnyelvűség – áldás vagy átok?*

Olvassa el Vadas Judit a life.hu/csalad weboldalon 2015. február 2-án megjelent *Kétnyelvű gyerek – áldás vagy átok?* című cikkét (1. melléklet)!

Írja meg **beszédét** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Mutassa be** a szöveg főbb gondolatait!
- **Elemesse** a cikknek azokat a gondolatait, amelyekre reagálni szeretne!
- **Fejtse ki** álláspontját a kétnyelvűség szerepéről és hatásáról saját tapasztalatai alapján!

Írjon 405–495 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

Kétnyelvű gyerekek – áldás vagy átok?

Vadas Judit

Világéletemben irigyelted őket. Míg te az angolórákon a present perfect tense elsajátításával küszködtél hosszasan, ők már akkor is két vagy három nyelven beszéltek folyékonyan. Ők azok az emberek, akik vegyes családba születtek – de kétnyelvűnek lenni valójában nem olyan egyszerű, mint amilyenek elsőre tűnik.

Egy vegyesházasságból született gyermekhez mindkét szülő beszélhet a saját anyanyelvén, a kicsi mindkettőt meg fogja tanulni. Néha keverni fogja őket, és lehet, hogy kezdetben szegényesebb lesz a szóincse hasonló korú társainál, de ez teljesen normális, hiszen neki mindenre kétszer annyi kifejezést kell megjegyeznie. Felnőttként is gyakran találkozunk azzal a jelenséggel, hogy körül kell írunk valamit, mert nem jut eszünkbe a szó vagy a kifejezés. Mivel a gyermek szóincse megközelítőleg sem vetekedhet¹ a felnőttekével, az a veszély fenyegeti, hogy ha nem tudja magát verbálisan kifejezni, visszahúzódik vagy ellenkezőleg, agresszívvé válik. Egy idő után azonban rangsort állít majd fel a nyelvek között, nyilván a legjobban érvényesíthetőt fogja előnyben részesíteni, hiszen tudja, hogy az a jó, ha minél többen megértik. [...]

De mégis, mi az az anyanyelv?

Mit tekintünk anyanyelvünknek? Annak az országnak a nyelvét, ahol születtünk? Vagy édesanyánk nyelvét, amit a legkorábban elsajátítunk mi is? De mi van azokkal a gyerekekkel, akiknek édesanyja és édesapja is más-más anyanyelvű, egy harmadik nyelvű országban élnek, és mondjuk az apa az, aki otthon marad a csecsemővel? Akkor az apanyelv lesz az anyanyelv? Láthatod, hogy ennek a fogalomnak a meghatározása sem olyan könnyű, mint azt elsőre gondolnád. Egynyelvűek esetében föl sem merül annak a kérdése, hogy melyik nyelvet vallják az anyanyelvüknek. A kétnyelvűeknél annál inkább. Sem az anyanyelv definíciója, sem a szociolingvisztikai² kutatások nem zárják ki az egyén életében több anyanyelv jelenlétét: „Anyanyelvnek azt a nyelvet vagy nyelveket nevezzük, amelyet az ember gyermekkorában a szüleitől vagy a környezetétől megtanul, és azt a mindennapi élete során természetes módon, külön fordítás nélkül képes használni, illetve gondolatait ezen a nyelven képes a legkönnyebben kifejezni” – jelentette ki korábban Tove Skutnabb-Kangas finn nyelvész. Szerinte az anyanyelv az elsőként megtanult nyelv, vagy az a nyelv, amellyel a beszélő mint anyanyelvével azonosul. [...]

Nem jó, ha nem az anyanyelveden beszélsz a gyerekekhez

Felnőttként már tudja az ember, micsoda előnyre tesz szert az életben az, aki egyszerre több nyelven is beszél. Éppen ezért sokszor hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy az iskolapadban megszerzett tudás elegendő ahhoz, hogy egy kisgyerekekhez ekképpen beszéljünk. Fontos tudni azonban, hogy csak olyan nyelven érdemes beszélni, amit mi magunk kifogástalanul beszélünk, mert a hibás, akcentussal kísért kommunikáció elsajátításának nem sok haszna van. [...]

„Nézd, fligézek!”

A kétnyelvűek nyelvhasználatában gyakran előforduló jelenség a kódkeverés, kódváltás, ami alatt a nyelvek közötti szándékos vagy véletlen váltást értjük. Az egynyelvűek általában értetlenül állnak szemben

a jelenséggel, és egyértelműen annak tudják be, hogy a gyermek nem ismeri kellőképpen egyik nyelvet sem, ezért váltogat azok között. A szakirodalomban fellelhető az igencsak negatív előjelű félnyelvűség fogalma is, amelyről akkor beszélünk, ha a kétnyelvű mindkét nyelvét meglehetősen hibásan birtokolja. A hiányosságok jelentkezhettek mind a nyelvtanban, mind a szókincsben. A félnyelvűség bélyegét gyakran rányomják a gyermekekre is. A feltételezés azonban egyáltalán nem állja meg a helyét, hiszen a gyerekek a nyelvi fejlődés folyamatában vannak. Az életkor előrehaladtával egyre kevesebbszer élnek a gyermekek a kódváltás lehetőségével, ami egyrészt a szókincsük bővülésének, másrészt annak a ténynek köszönhető, hogy figyelnek arra, így nem érti meg őket mindenki. A kódváltás a kétnyelvűség természetes velejárója. Okozhatja stressz, fáradtság, felfokozott érzelmi állapot. A nyelvelsajátítás kezdeti szakaszában a kódváltás inkább kényszeredett, és szókincsbeli deficit okozza.

Zsuzsa, 36 éves

„Én magyar vagyok, a férjem francia, itt élünk Magyarországon. Yann már valamennyire beszél magyarul, de otthon egymással franciául beszélünk. Nemrégiben született meg a kislányunk, akihez én magyarul, ő pedig franciául beszél. Bízunk benne, hogy mindkét nyelvet elsajátítja majd. Gondolkoztam rajta, hogy én is franciául beszéljek hozzá már egészen kicsi korától fogva, de egy idegen nyelven sokkal nehezebb lett volna gügyögnöm, vagy esti mesét mesélni neki.”

A kétnyelvű identitástudat, avagy bikulturalizmus

[...] A kétnyelvű környezetben élő emberek olyan magas kulturális szintet érnek el, amit az osztálytermekben nem lehet közvetíteni a nyelvtanulók számára. A kétnyelvű gyermek megtanulja értelmezni az országok közti különbségeket, és szinte minden esetben sikeresen integrálja azokat a személyiségébe. Számára ez olyannyira természetes, mint hogy két nyelvet beszél. [...]

Forrás: <http://www.life.hu/csalad/20141001-a-ketnyelvu-gyerekek-szerencsesek-vagy-ez-hatran-y-lehet-a-fejlodesukben.html> [2017.11.22.], rövidített változat.

Szómagyarázat:

¹ vetekedhet: versenyezhet

² szociolingvisztika: a társadalom és nyelv összefüggéseit kutató tudomány

2. téma: Nyelvtanulás

2. feladat

Nyelvtanulás: csoportban vagy egyénileg?

Írjon egy olvasói levelet!

Szituáció: Ön évek óta tanul nyelveket, és az *eduline.hu* weboldalon talált cikk olvasása után úgy érzi, hozzá szeretné fűzni véleményét a témához saját tapasztalatai alapján.

Olvassa el az *eduline.hu* weblapon 2010. január 7-én megjelent *Nyelvtanulás: csoportban vagy egyénileg?* című cikket (1. melléklet)!

Írja meg **olvasói levelét** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Hozza összefüggésbe** a szövegrészlet főbb gondolatait saját tapasztalataival!
- **Értelmezze** a cikknek azokat a pontjait, amelyekhez hozzá kíván szólni!
- **Foglaljon állást** arról, milyen nyelvtanulási formákat tart sikeresnek!

Írjon 315–385 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

Nyelvtanulás: csoportban vagy egyénileg?

EduLine

Vajon létezik ideális nyelvtanulási forma? A válasz egyszerű: létezik, de egyéntől függ, hogy kinek melyiket ajánlják – mondja nyelvi szakértőnk, aki most összegyűjtötte, hogy milyen körülményeket mérlegelve hozhatunk jó eséllyel olyan döntést, amellyel nem foghatunk mellé¹.

Csoportos tanulás nyelviskolában

A nyelvtanulás talán legelterjedtebb módja, hogy iskolai keretek között, csoportban tanulunk. Ezen belül számos formában (céges továbbképzésen, nyelviskolában, nyelvi stúdióban stb.) működnek nyelvcsoporthoz tartozók, amelyeknek azonban sok közös tulajdonságuk van. Mivel egy nyelvcsoporthoz többen tanulnak együtt, így ez a tanuláshoz egy nagyon interaktív és kommunikációközpontú formája, amely kifejezetten alkalmas arra, hogy életszerű szituációkban lehessen gyakorolni a nyelvet. Mivel az egyes tanulóknak más-más erősségeik lehetnek, így segíthetnek minket, illetve motiválhatnak anélkül, hogy az az érzésünk lenne, hogy a másik mindent tud, mi pedig semmit (mint például egy magántanárral). Illetve a társaságnak köszönhetően közös élmény lehet a tanulás. Természetesen számos tényező megléte kell ahhoz, hogy egy csoport hatékonyan tudjon működni:

1.) Csoportlétszám: általában a kisebb létszámú (3–6 fős) csoportokat tekintik hatékonyabbnak, hiszen itt egyszerre érvényesülhetnek a csoportos forma előnyei és az egyénre szabott módszerek és az egyénre való odafigyelés. Azonban a nagyobb létszámúknak is lehetnek előnyei, például egy szinttartó vagy tárgyalási csoport esetén.

2.) Előzetes szintfelmérés: mivel az emberek többsége már általában valamilyen formában tanult nyelvet, így fontos, hogy olyanok kerüljenek egy csoportba, akik hasonló nyelvtudással rendelkeznek, azonos szinten tartanak. Ennek felmérésére a legtöbb nyelviskolában szintfelmérő teszteket vagy a tanárral való előzetes beszélgetést alkalmaznak.

3.) Csoportösszetétel: a jó hangulatnak és a hatékony együttműködésnek is feltétele, hogy az egy csoportot alkotók megtalálják a hangot egymással, legyen közös pont az érdeklődésükben, illetve hasonlóak legyenek az elvárásaik és a céljaik. Különösen fontos lehet például előzetesen felmérni, hogy ki az, aki nyelvvizsgát szeretne tenni és ehhez keres felkészítést, és ki az, aki a mindennapjaiban (munkahelyen, külföldi tartózkodás során stb.) szeretné használni a tanultakat.

A csoportos nyelvtanulás jó választás, ha:

- mindennapi használatra vagy külföldi tartózkodáshoz kell a nyelvtudás
- jobban tud másokkal együtt tanulni, ha motiválja a többi csoporttag
- életszerű, gyakorlati nyelvtudásra vágyik
- kezdő, illetve alacsonyabb szinten van
- önállóan nehezen szánja rá magát, hogy a tanulóval foglalkozzon.

Tanulás egyénileg, magántanárral

Ha nem csoportban szeretnénk tanulni, akkor kereshetünk magántanárt, aki csak velünk foglalkozik, és így akár speciális igényeinket is figyelembe tudja venni. Ez jelenthet bármilyen különleges szempontot: állandóan változó időbeosztást, amihez nem lehet csoportot igazítani, speciális tanulási stílust vagy igényeket, egy meghatározott helyzetre, pl. idegen nyelvű interjúra való felkészítést, vizsgafelkészítést csak bizonyos készségekből stb. A legfontosabb, hogy megfelelően válasszunk tanárt, hiszen az egyéni tanulás még önmagában nem szavatolja² a sikert. A következő szempontokat mindenképpen mérlegeljük, mielőtt valaki mellett elköteleződünk:

1.) Céljaink: Legelőször azt kell végiggondolnunk, hogy mit szeretnénk elérni, mi a legfőbb célunk a nyelvtanulással. Ha például nyelvvizsgára készülünk, akkor olyan tanárt válasszunk, aki tájékozott az adott nyelvvizsgatípus követelményeiről, és van gyakorlata a felkészítésben. Mivel a vizsgafelkészítés a nyelv ismeretén kívül speciális készségek megtanítását is magában foglalja, így ebben az esetben inkább válasszunk nem anyanyelvi, rutinos tanárt. Ezzel szemben, ha külföldre készülünk, és a mindennapi boldoguláshoz van szükségünk a nyelvre, akkor ideális választás egy anyanyelvi tanár, aki lehetőség szerint a célországából származik, hiszen ő a helyi nyelvjáráson túl számos „bennfentes” jó tanáccsal is elláthat minket.

2.) A tanár képzettsége: Fontos, hogy olyasvalakit válasszunk, aki rendelkezik a mi céljainknak megfelelő képzettséggel. Ha például szaknyelvet szeretnénk tanulni, akkor mindenképpen kérdezzünk rá, hogy a leendő tanárunk rendelkezik-e az adott szaknyelvi vizsgával, vagy anyanyelvi tanár esetén dolgozott-e az adott szakterületen!

3.) A tanár személyisége: A magántanár kiválasztásánál a szakmai szempontok mellett szintén nagyon fontos, hogy olyan valaki mellett döntsünk, akivel emberileg is hatékonyan és jó hangulatban tudunk együtt dolgozni. Legyen szimpatikus és olyan egyéniség, aki inspirál a tanulásban: szigorú, ha az motivál minket, vagy könnyed, laza, ha ilyen hangulatban tudunk a legjobban tanulni! Olyan nyelviskolát keressünk, ahol ilyen egyéni igényeket is figyelembe vesznek, amikor magántanárt választanak!

4.) Költségek és minőségi biztosítékok: Az egyéni tanulás a legtöbb esetben költségesebb, mint a csoportos tanulási forma, viszont sok szempontból rugalmasabb és személyre szabottabb. Fontos azonban, hogy ne vegyünk zsákbamacskát! Az újságok tele vannak magántanárok hirdetéseivel, de ha biztosra akarunk menni, akkor olyan tanárt válasszunk, akit ismerős kifejezetten ajánl, vagy akiért egy intézmény (nyelviskola, nyelvi intézet, kulturális központ stb.) vállal felelősséget!

Az egyéni nyelvtanulás jó választás, ha:

- nagyon speciális igényei vannak
- teljes mértékben személyre szabott módszerekre vágyik
- szorongó típus, akire bénítólag hat a többiek jelenléte
- csak egy készségből (írásbeli kommunikáció/olvasott szövegértés/hallott szövegértés/szóbeli kommunikáció) igényel fejlesztést, segítséget. [...]

Forrás: http://eduline.hu/nyelvtanulas/2010/1/7/20100106_nyelvtanulas_csoportos_egyeni_nyelv [2017.11.22.], rövidített változat.

Szómagyarázat:

¹ melléfog: téved, helytelenül cselekszik

² szavatol: garantál, biztosít

3. téma: Táplálkozás

1. feladat

Hogyan táplálkozzunk?

Írjon egy értekező fogalmazást!

Olvassa el Pilling Róbert a *házipatika.com* oldalon 2016. június 7-én megjelent *Az egészséges táplálkozás 12 pontja* című szövegét (1. melléklet)!

Írja meg **értekező fogalmazását** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Nevezze meg** a cikk főbb ajánlásait!
- **Elemesse** a szöveg kijelentéseit, személyes tapasztalata szerint mennyire összeegyeztethetők ezek egy gimnazista életével!
- **Fejtse ki** véleményét arról, mit tehet az iskola az egészséges táplálkozás érdekében!

Írjon 450–550 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

Az egészséges táplálkozás 12 pontja

A dietetikusok ajánlásával

Pilling Róbert

Az egészséges táplálkozás témájában is nagyon sok – akár egymással ellentétes – tanácsot, szabályt találhatunk, és ember legyen a talpán, aki ezek között igazán ki tud igazodni.

Az egészséges táplálkozás lényegét sokan, sokféleképpen megpróbálták már összefoglalni, hol rosszul, hol jól. A hozzáférhető irodalom is hol jó, hol furcsa, egymásnak ellentmondó tanácsokat ad, sőt néha szakirodalomnak is nehezen nevezhető. Mindenki szeretne egészségesen élni és táplálkozni, azonban konkrét tanácsok nélkül ez bizony nehezen sikerülhet, hiszen nem lehet mindenki képzett egészségügyi szakember. Az egészséges táplálkozáshoz egy tizenkét pontos segítséget állítottunk össze, melyet most megosztunk Önökkel:

1. pont

Minél változatosabban, minél többféle élelmiszerből, különböző ételkészítési módok felhasználásával állítsuk össze étrendünket! Ne ragaszkodjunk a megszokotthoz, ízleljünk meg más ételeket is, kipróbálás után mondjunk csak véleményt, ne legyenek előítéleteink! A sokszínű, nem gyakran ismétlődő ételsorokat tartalmazó étrend önmagában komoly biztosítékot jelent arra, hogy minden szükséges tápanyagot megkapjon a szervezetünk.

2. pont

Együnk kevésbé zsíros ételeket: a főzéshez, sütéshez inkább használjunk olívaolajat! Különösen fontos ez a keveset mozgók, az ülőfoglalkozásúak számára. Részesítsük előnyben a gőzölést, párolást, a fóliában, teflonedényben vagy fedett cserépedényben, mikrohullámú sütőben készítést a zsiradékban sütéssel szemben! Mellőzzük a rántást, kedvezőbb a kevés liszttel, keményítővel készített habarás!

3. pont

Kevés sóval készítsük az ételeket, utólag ne sózzunk: a mérsékelt sós ízt nagyon gyorsan meg lehet szokni! Különösen kerüljük a sózást gyermekeknél, mert az ekkor kialakult ízlés az egész életre kihat! A fogyasztásra kész élelmiszerek közül válasszuk a kevésbé sózottakat. Az ételek változatos ízesítésére sokféle fűszert használhatunk.

4. pont

Csak étkezések befejező fogásaként, hetenként legfeljebb egyszer-kétszer együnk édességeket, süteményeket, soha ne étkezések között, főleg ne helyette! Ételeinket egyáltalán ne, vagy legfeljebb nagyon csekély mértékben cukrozzuk! Ahol lehet, cukor helyett használjunk mézet, természetes édesítőszereket (nyírfacukrot, sztíviát)! Igyunk inkább természetes gyümölcs- és zöldséglevet, mintsem italokat, szörpöket! A kávéba, teába – ha egyáltalán szükséges – inkább mesterséges édesítőszert tegyünk! Ne szoktasuk a gyermekeket az édes íz szeretetére!

5. pont

Naponta fogyasszunk savanyított tejterméket (pl. sajtot, túrót, aludttejet, kefirt, joghurtot)! A tejtermékek közül a kisebb zsírtartalmúakat válasszuk!

6. pont

Rendszeresen, naponta többször is együnk nyers gyümölcsöt, zöldségfélét (salátának elkészítve, erre télen is van mód), párolt főzeléknövényt, zöldséget!

7. pont

Asztalunkra mindig kerüljön teljes kiőrlésű gabonából készült vagy barna kenyér! Köretként vagy a fogás alapjaként inkább a párolt zöldségfélét válasszuk a burgonya, tészta helyett! Használjunk olyan gabonákat, amelyek vitaminokkal, ásványi anyagokkal telítettek: köles, hajdina, zab stb.!

8. pont

Naponta négyszer-öttször étkezzünk! Egyik étkezés se legyen túlságosan bőséges vagy nagyon kevés: minél egyenletesebben osszuk el a napi táplálékmenyiséget! Együnk nyugodtan, kényelmes körülményeket teremtve, nem kapkodva! A főtt ételeket elkészítésük után mielőbb tálaljuk, ne tároljuk melegen órákig! Legyen meg a napi megszokott étkezési „menetrendünk”, lehetőleg mindig azonos időpontban együnk!

9. pont

A szomjúság a legjobban ivóvízzel oltható. Az alkohol káros, a szeszes italok energiafelesleget jelentenek táplálkozási szempontból, ezért is kerülni kell ezeket. Gyermeknél a legkisebb mennyiségben is tilosak.

10. pont

A helyes táplálkozás nem jelenti egyetlen ételnek, élelmiszernek a tilalmát sem, azonban célszerű egyeseket előnyben részesíteni, mások fogyasztását csökkenteni. Nincsenek tiltott táplálékok, csak kerülendő mennyiségek. Bőséges fogyasztásra javasolt: elsősorban gyümölcsök, zöldség- és főzelékfélék, hal, továbbá barna kenyér, burgonya. Mérsékelt fogyasztásra javasolt: nem zsíros húsok és húskészítmények, zsírszegény tej és tejtermékek, zsiradékok (célszerű a zsír helyett az olaj, a vaj helyett a margarin), tojás, tészta, száraz hüvelyesek. Kerülni javasolt: édességek, fagylalt, cukrozott készítmények (befőtt, lekvár is), zsíros húsok, zsíros ételek, tejszín, cukor, cukros üdítők, só, tömény italok, sör, bor. Figyeljünk a csomagolt élelmiszereken feltüntetett energia- és tápanyagértékekre, egyéb összetételi adatokra, amelyek sok segítséget adnak az élelmiszerek kiválasztásában és az étrend összeállításában!

11. pont

A vörös húsokat (marha, sertés) kerüljük, részesítsük előnyben a fehér húsokat: halat, szárnyast! A halak elkészítésében remek receptekkel gazdagította a gasztronómia világát a mediterrán konyha, amelyik nem paníroz, hanem olívaolajon, gyors hevítéssel készíti el a fogásokat.

12. pont

A helyes táplálkozás esetén sem hanyagolható el a rendszeres testmozgás és a súlykontroll. Az energia- és tápanyag-felhasználás értékelésére egyszerű módszert jelent a testtömeg mérése: a megfelelő táplálkozás mellett a kívánatos testtömeg kialakul, ezt a célt kell elérnünk.

*Forrás: http://www.hazipatika.com/taplalkozas/egeszseg_es_gasztronomia/cikkek/az_egeszseges_taplalkozas2_pontja/20020827162201
[2017.11.22.]*

3. téma: Táplálkozás

2. feladat

Háromból két fiatal iszik energiatalt

Írjon egy olvasói levelet!

Szituáció: Ön az újságban olvasta *A méret lesz a lényeg* című cikket. Egy olvasói levélben akar hozzászólni a témához.

Olvassa el Suhajda Zoltán a *metropol* újságban 2015. május 14-én megjelent *A méret lesz a lényeg* című cikkét (1. melléklet)!

Írja meg **olvasói levelét** a következő feladatok figyelembevételével:

- **Hozza összefüggésbe** a szöveg főbb gondolatait saját tapasztalataival!
- **Értelmezze** a cikknek, a diagramnak és a táblázatnak azokat a pontjait, amelyekhez hozzá kíván szólni!
- **Foglaljon állást** azzal kapcsolatban, mennyire avatkozzon bele a kormány az egyén táplálkozási döntéseibe!

Írjon 270–330 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

A méret lesz a lényeg

ENERGIAITALOK: Egy uniós vizsgálat cáfolta a korábbi aggodalmakat, de a fiataloknál hasznos a mérteletesség

Suhajda Zoltán

Korlátozná az energiaitalok fogyasztását a kormány – közölte nemrégiben Rétvári Bence, az Emberi Erőforrások Minisztériuma (Emmi) államtitkára. Az egyik lehetőségként megemlítette, hogy határozzák meg és ellenőrizzék „a kereskedelmi forgalomban lévő energiaitalok maximális térfogatosságát”, és szorítsák vissza a fogyasztást az iskolás gyermekek, serdülők és fiatal felnőttek körében.

Szeretik az ízt

Európában a 10–18 évesekre jellemző leginkább az energiaital-fogyasztás, a megkérdezettek 68%-a nevezte magát fogyasztónak – derül ki az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóságnak az unió 16 országában, több mint 52 ezer résztvevővel készített 2012-es felméréséből. A fiatalok 8%-a gyakran, heti négyszer-öttször élénkíti magát energiaitalal.

Magyarországon a serdülők 78%-a legalább egyszer ivott energiaitalt a megkérdezés előtti egy évben. Ez a harmadik legnagyobb arány, csak Belgiumban (85%) és Csehországban (82%) magasabb az érték. A fogyasztókon belül itthon 13% heti négy-öt alkalommal iszik energiaitalt.

Eltérő okok miatt fogyasztanak energiaitalt a felnőttek és a fiatalok. Az európai felnőttek 40%-a az energiaszükséglettel magyarázta a fogyasztást, 18% pedig az ébren maradásra hivatkozott. A 10–18 éveseknél viszont a legnépszerűbb válasz az volt, hogy szeretik az ital ízt – 40% vélekedett így.

Energiaforrás a csoki

– A gyerekek egy része nem energiapótlásra használja az energiaitalokat, hanem üdítőként fogyasztja őket – említette a nagy kiserelésű termékekkel kapcsolatos legfőbb aggályt Szűcs Zsuzsanna, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége Tudományos Bizottságának elnöke. Ezért jó elképzelésnek tartja, hogy legyen felső határa az energiaitalos dobozok/palackok ürtartalmának. De fontos lenne tisztázni azt is, mi számít energiaitalnak, milyen összetevők lehetnek benne, erre vonatkozóan ugyanis jelenleg nincs előírás.

A szakértő elmondta, a koffeinbevétel hatásait nemrégiben az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság vizsgálta, és meglepő eredmény született. A terhes anyákat kivéve a felnőttek esetében napi 400 milligramm koffeinfogyasztás – azaz négy presszókávének vagy öt doboz energiaitalnak megfelelő –

nem okoz egészségi problémákat, de az arra érzékenyeknél nehezítheti az elalvást, illetve csökkentheti az alvási időszak hosszát. Még a 200 milligrammos egyszeri koffeinadag sem ad okot aggodalomra, sőt, alkohollal kombinálva sem jelent veszélyt. E mennyiségek az összes forrásból származó teljes napi koffeinadagot jelentik, nem csak az energiaitalokra vonatkoznak.

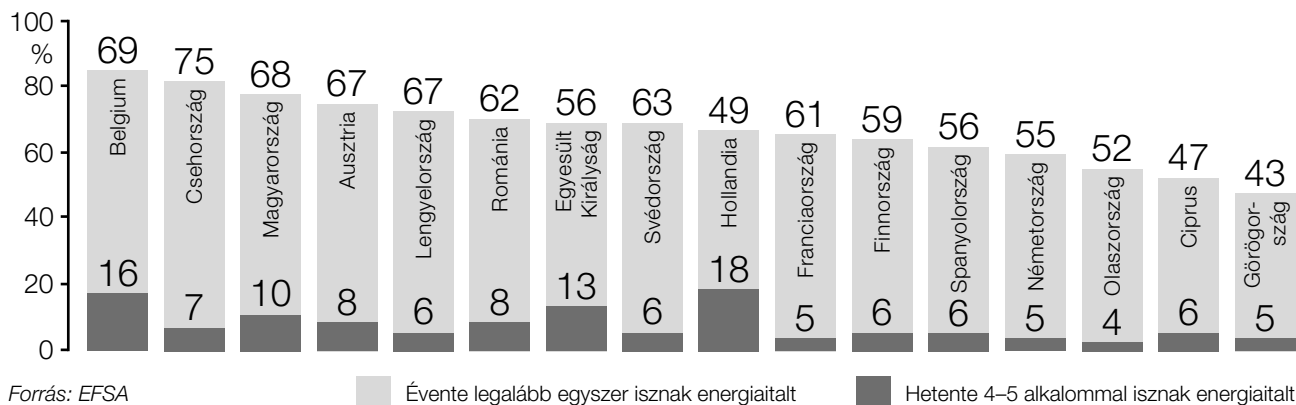
A gyerekekre és serdülőkre vonatkozó adatok szűkösebbek, ezért a kutatók a felnőttmennyiség felében, napi 200 milligrammban határozták meg a biztonságos adagot. A fiatalok koffeinbevételének

Egyes élelmiszerek és italok koffeintartalma (milligramm)

Csokoládészelet (35 g)	4
Tejcsokoládé (100 g)	17
Csokis édesség (50 g)	8
Kakaóital (2 dl)	34
Étcsokoládé (100 g)	53
Kapucsínó (160 ml)	47
Eszpresszókávé (35 ml)	47
Koffeinmentes kávé vagy pótkávé (100 ml)	2
Instant kávé (100 ml)	45
Fekete tea (2 dl)	44
Zöld tea (2 dl)	30
Koffeinmentes tea (2 dl)	5
Kóla (2 dl)	22
Energiaital (250 ml)	80

Forrás: EFSA

Energiaital-fogyasztók aránya a 10–18 évesek körében (százalék)



forrása elsősorban a csokoládé, a kakaó és a kóla volt, az energiaitalok kevésbé jellemzőek.

– A gyerekeknek nem ajánlott az energiaitalok fogyasztása; ételtani sajátosságai sokkal jobban megfelelnek az egyéb koffeinförésők – mondta a dietetikus.

Bár a tanulmány szerint még több doboz energiaital sem okoz problémát, az ÁNTSZ¹ korábban arról számolt be, hogy egy év alatt 232 jelentés érkezett túlzott energiaital-fogyasztás miatti rosszullétről, kellemetlen tünetekről. Az esetek 77%-ában 18 év alattiaknál jelentkeztek a panaszok.

Az itthon forgalomban lévő energiaitalok tipikus kiszárlése a 250 milliliter, de gyakran kaphatók 330 és 500 milliliteres kivitelben, sőt léteznek másfél és kétliteres palackos változatok is. A

legtöbb fajta literenként 32 milligramm koffeint tartalmaz, vagyis hozzávetőleg egy nagyobb csésze presszókávé koffeintartalmának felel meg.

Ellenőrzött anyagok

– Támogatjuk az energiaitalok fél liternél nagyobb kiszárlésének korlátozását [...] – közölte lapunkkal Pantl Péter, a Hell Energy Magyarország marketingigazgatója.

Mint mondta, a cég esetében a maximális mennyiség 500 milliliternyi, amely ugyanolyan ellenőrzött alapanyagokból, tartósítószer nélkül készül, mint a 250 milliliteres verziójuk tartalma. Azt is hozzátette, a 18 évesnél fiatalabb korosztály nem jelent célcsoportot a márka számára, és kizárólag a 18–49-es célcsoportnak szóló csatornákon kommunikálnak.

Az igazgató szerint az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság vizsgálata bebizonyította, hogy az energiaital-fogyasztás biztonságos, ráadásul a termékeiken feltüntetik, hogy a napi ajánlott mennyiség egy doboz energiaital. Úgy véli, a fogyasztók tisztában vannak azzal, mit tartalmaz egy doboz, mennyi benne a koffein, hiszen minden összetevőt feltüntetnek a dobozon. Más italoknál és élelmiszereknél viszont nem tudni, mennyi koffeint tartalmaznak, mivel ez az információ nem szerepel a csomagoláson.

Szerettük volna az Emmitől megtudni, milyen módon korlátoznák az energiaital-fogyasztást, és várható-e, hogy csak a dohányboltokban lehet energiaitalt kapni, de válaszában a tárca csak megismételte az államtitkár korábbi nyilatkozatát. ■

Forrás: metropol, 2015. május 14., rövidített változat.

Szómagyarázat:

¹ ÁNTSZ: Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat

