

Név:	
Osztály/Évfolyam:	



Egységesített, kompetenciaközpontú írásbeli  
érettségi vizsga / érettségi és diplomavizsga

2019. szeptember 17.

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
<b>1. Irodalom – művészet – kultúra</b>	<b>Szabó Lőrinc: Lóci lázadása</b> értelmezés (405–495 szó) 1 melléklet (vers)
	<b>A tévé a legnagyobb ellenség?</b> kommentár (315–385 szó) 1 melléklet (cikk)
<b>2. Digitális élet</b>	<b>Mennyire öko az e-könyv?</b> értelmező fogalmazás (405–495 szó) 1 melléklet (cikk)
	<b>Mennyire függünk az internettől?</b> beszéd (315–385 szó) 1 melléklet (cikk)
<b>3. Sikerek – kudarcok</b>	<b>Sikeres-e a millenniumi generáció?</b> értelmező fogalmazás (405–495 szó) 1 melléklet (cikk)
	<b>A sport szerepe az ember életében</b> összefoglalás (315–385 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 folytatólagosan! 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

Szabó Lőrinc: *Lóci lázadása*

**Írjon egy értelmezést!**

Olvassa el Szabó Lőrinc 1935-ben megjelent *Lóci lázadása* című versét (1. melléklet)!

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

- **Foglalja össze** a vers főbb gondolatait!
- **Vizsgálja meg** a szöveg felépítését és stíluseszközeit!
- **Fejtse ki**, mi a mű üzenete a mai olvasónak, különös tekintettel a szülőkkel szembeni lázadásra!

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

## 1. feladat/ 1. melléklet

### Szabó Lőrinc: *Lóci lázadása* (1935)

Karácsonyra feljött vidékről  
Lóci kedvence, az apám.  
Rossz is lett rögtön Lóci, oly rossz,  
hogy délelőtt és délután 4

tőle visszhangzott az egész ház  
és én már féltem egy kicsit,  
hogy itt hiába az okos szó,  
itt már csak a terror segít. 8

Apám, látva, hogy unokája  
hogy a nyakamra nő, talán  
nevetett magában az ifjabb  
ügyetlen apán, a fián, 12

s ha nem is gondolt vissza arra  
az időre, mikor velem  
bánt el, meg akarta mutatni,  
hogy hogy nevelnek helyesen, 16

s mondott valamit a gyerekeknek,  
fél-tilalmat és fél-panaszt...  
Semmi szörnyűt, – csak megelőzött,  
hisz olyasmit vagy ugyanazt 20

mondtam volna esetleg én is...  
S szavára Lóci dacosan  
összerezzen, és vele én is,  
egész úgy, mintha én magam 24

kaptam volna a szemrehányást,  
a szót, a tiltót, büntetőt,  
azt, ami oly gyűlöletes volt  
harmincegy évvel ezelőtt: 28

úgy éreztem: most készülődik  
ellenem egy másik akarat,  
úgy éreztem: lapulni kell, vagy  
összetörik a csontomat, 32

és elöntött a keserűség,  
a gyerekkori fájdalom – –  
És Lóci felelt: – Csak azért is!  
Úgy lesz, ahogy én akarom! – 36

És apám szólt: – De nem szabad, mert  
apu megbüntet!... – Lázadó  
hang csattant vissza: – Nem, nem! Én rossz  
leszek! csak rossznak lenni jó! – 40

Néztem apámat: énhelyettem  
játszotta meg, hogy szigorú,  
és Lócit: s láttam, hogy helyettem  
lázadt fel szegény kisfiú: 44

helyettem lázadt, s amit egykor  
nem mertem, most megtette ő,  
s egyszerre nagyra nyílt, szabadra,  
előttem a nemhitt jövő, 48

s valamit akartam csinálni,  
valami bolondot, vigat,  
ami majd mindent elfeledtet,  
és szóltam: – Lóci, gyere csak, 52

gyere, kis disznó, megtanítlak  
röfögni... – Röfögtem neki  
és Lóci is röfögni kezdett,  
hogy potyogtak könnyei, 56

és béke lett és már mosolygott  
a harminc év kísértete,  
Lóci játszott, s én nem sajnáltam,  
hogy a napom elment vele. 60

*Forrás: Szabó Lőrinc: Lóci lázadása. In: Szabó Lőrinc összes versei (I. kötet. A sorozatot szerkeszti Lator László).  
Budapest, Unikornis Kiadó, 1998, 239–241. old.*

## INFORMÁCIÓK:

Szabó Lőrinc (Miskolc, 1900–Budapest, 1957): Kossuth-díjas költő, műfordító

# 1. téma: Irodalom – művészet – kultúra

## 2. feladat

A tévé a legnagyobb ellenség?

Írjon egy kommentárt!

**Szituáció:** Manapság állandó téma, milyen hatásuk van a médiumoknak az emberre. Még a televízió is, bár nem igazán modern médium, mindig újra a figyelem középpontjába kerül. Valóban ilyen veszélyes ez az eszköz és médium? Erről fejtí ki gondolatait *A tévé a legnagyobb ellenség?* című kommentárjában, amely egy diákújságban fog megjelenni.

Olvassa el a *kamaszpanasz.hu* weboldalon 2014. április 26-án megjelent cikket, amelynek címe *Tíz ok, hogy miért kapcsolj ki a tévét* (1. melléklet)!

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

- **Nevezze meg** a cikk főbb gondolatait!
- **Vizsgálja meg**, hogyan mutatja be a szerző a tévézést az egyes pontokban!
- **Ítélt meg**, mennyiben helyesek a szerző érvei, és tud-e ön érveket felsorakoztatni a tévénézés mellett is!

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

# Tíz ok, hogy miért kapcsolod ki a tévét

G.V.

**Ha kikapcsolod a tévét, átlagosan négy órát spórolsz meg magadnak naponta. Gondolj csak bele, hogy ezt a drága időt tölthetnéd mozgással, tanulással, vagy esetleg ismerkedéssel! Nemcsak éveket spórolsz meg magadnak, ha követed tanácsunkat, hanem érdekesebb, energikusabb, mulatságosabb ember is válik belőled.**

Próbáld ki, hogy ne nézz tévét egy hétig! Először furcsa és rossz érzés lesz, de egy idő után élvezni fogod a sok szabadidőt, melyet ezáltal szerzel.

## **A tévé gátlástalanul felfalja az idődet**

Egy átlagos magyar felnőtt több mint négy órát néz tévét minden nap. Gondolj csak bele, ez a 25%-a annak az időnek, melyet ébren töltünk! Képzeld csak el: 25%-kal több időd lenne naponta – ez évente három hónapot jelent! Rengeteg szabadidőd lenne mozgásra, főzésre vagy más kreatív dolgokra.

Gondolj bele, hogy egy 80 éves ember élete során 116 800 órát tölt tévé nézéssel, munkával pedig csak 98 000 órát! Világszerte az emberek összesen 880 millió órát töltenek tévé nézéssel naponta, vagyis évente 321 milliárd órát. Képzeld csak el, mi minden történhetett volna ez idő alatt, ha csak szimplán abbahagynák a tévé nézést!

## **A tévé stresszt okoz**

Napi átlag négy óra tévézés mellett nem csoda, hogy stresszesek és zaklatottak vagyunk. A mindennapi teendőink és a négy óra tévézés mellett nem marad időnk kikapcsolódnival, mozognival, a családdal lennival, vagy más normális dolgot csinálni. Hogyha fáradtak, stresszesek és kimerültek vagyunk, nincs energiánk semmihez, csak a tévé nézéshez. Igen, ez egy ördögi kör, szóval próbáld meg letenni a távirányítót egy hétig, és figyeld, hogy mi történik az életeddel!

## **A tévé elhízást okoz**

Ha tévézés közben eszel, halmozod magadra a felesleges kalóriákat, hiszen a kanapén való lustálkodáskor az anyagcseréd lelassul. Tévézés közben 31–74%-kal több kalória rakódik le a szervezetünkben, mint egyébként. Egy átlagos, tévé előtt történő étkezés során akár 300 kalóriával többet viszünk be a szervezetünkbe, mintha az étkezőasztalnál ennénk. A családok 40%-a a vacsorát a tévé előtt fogyasztja. Tehát, a tévézés nagyban hozzájárul az emberek elhízásához.

## **A tévé unalmas emberré tesz**

A tévében érdekes beszélgetésekkel, helyzetekkel, sporteseményekkel találkozhatunk, és ezek – valljuk be – nagyon izgalmasak is tudnak lenni. Viszont ha feltesszük egy tévéfüggő embernek azt a kérdést, milyen érdekes dolog történt vele, nem tud semmit említeni, hiszen ha egész nap a tévé előtt ül, tényleg semmi érdekes nem történik vele. Azok az érdekes dolgok, amik a tévében történnek, nem a mi kalandjaink, ilyenkor más ember izgalmas élményeit élhetjük át külső szemlélőként. Az élet túl rövid és túl csodálatos ahhoz, hogy a drága időnk egy műanyag ládára pazaroljuk. Találj más alternatívát, hogy jól érezd magad! Csinálj bármit, csak ne egy helyben ülve éld le az egész életed!

## **A tévé tönkreteszi a kapcsolataid**

Négy óra tévénézés mellett nem marad időnk, hogy a barátainkkal, a szerelmünkkel, a családjunkkal legyünk, hacsak nem velük együtt nézzük a tévét. Együtt ülni a fotelban és nézni a dobozt azonban nem jelent valódi kapcsolatot, hiszen olyan, mintha nem is együtt lennétek, hanem a tévé által alkotott valóságokban külön-külön. Sokkal jobb dolog például a barátokkal lógni a parkban, mint egy virtuális valóságban élni.

## **A tévé nem relaxáló**

A tévé a mozgás ellentéte. Ha tévét nézel, általában ülsz, vagy fekszel. Ilyenkor olyan kevés kalóriát égetsz el, amilyen keveset csak lehetséges. A tévénézés közben elfogyasztott ételt nem égeti el a szervezeted, és az agyad átmeneti nyugalomban van. Ilyenkor azonban nem pihensz, az elméd nem tud kikapcsolódni, a tévé jeleire érzelmekkel reagálsz. Kaptad már azon magad, hogy tévészereplőkön gondolkodsz? Álmodtál már tévéshowkról? Eközben az agyad azon munkálkodik, hogy feldolgozza az összes információt, amit a tévéből kapsz.

## **A tévé elveszi a lehetőségeid**

Ha egész nap a fotelban terpeszkedsz és bámulod a dobozt, semmi érdekes és izgalmas nem fog történni veled. Az új lehetőségek és érdekes ötletek mindig odakintről, a világból jönnek és nem a katód-sugárcsőből. A tévé elszigetel a világtól. Soha nem fogod megváltani a világot, mint Schwarzenegger, ha a tévé előtt töltöd a fél életed. Kapcsold ki a tévét és eredj, váltsd meg a világot!

## **A tévé függőséget okoz**

A tévéfüggőség jelei:

- ha arra használod a tévét, hogy lenyugodj
- nem tudod kontrollálni a tévé előtt töltött időt
- ha ideges vagy a tévénézés hiányától
- ha állandóan a kedvenc tévéműsorodra gondolsz

Ha annak az ötlete, hogy egy hétig ne nézz tévét borzasztóan hangzik, akkor te biztosan tévéfüggő vagy. Szerencsére a tévéfüggőség nem testi függőség, hanem csak egy rossz szokás. Meg kell tanulnod kontrollálni ezt a szokást, és úgy irányítanod az életed, hogy bármit el tudj érni, amit szeretnél.

## **A tévé pénzköltésre csábít**

Egy 65 éves magyar ember élete során kb. kétmillió reklámot lát. Az ismereteid a termékekről és a márkákról a tévéreklámokból származnak, és innen ered a birtoklási vágy is. Ha például látsz egy tévéreklámot, azt gondolod, hogy a mostani cipőd vacak, vagy a régi iPod-od már nem is jó. Pedig a meglévő cuccaiddal nincs semmi gond, csak a tévéreklámok sugallják ezeket a gondolatokat. Ez a birtoklási vágy csökkenni fog, ha abbahagyod a tévénézést.

## **A tévénézés pénzbe kerül**

Egy alap kábeltévé-csomag három–ötezer forintba kerül havonta, de léteznek sokkal drágább csomagok is. Évente ez több mint 50 ezer forint. Gondolj csak bele, mi mindenre költhetnéd ezt az összeget!



## 2. téma: Digitális élet

### 1. feladat

Mennyire öko az e-könyv?

Írjon egy értekező fogalmazást!

Olvassa el az *aprolepes.hu* weboldalon 2013 januárjában megjelent *Mennyire öko az e-könyv?* című cikket (1. melléklet)!

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

- **Foglalja össze** a szöveg tartalmát!
- **Elemesse**, mennyire tartja környezetbarátnak a szerző az e-könyvet!
- **Fejtse ki** kritikus véleményét az e-könyveknek az ön környezetében megtapasztalt pozitív, illetve negatív oldalairól!

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

# Mennyire öko az e-könyv?

Főként a városokban, de lassan már vidéken is egyre több embert látni, akik elektronikus könyvet olvasnak. Az elmúlt években hazánkban is egyre több helyen kapható e-könyv olvasó, amihez vásárolható, letölthető sok-sok e-könyv, azaz elektronikus formában létrehozott és terjesztett kiadvány. Attól, hogy nem kell hozzá papír, vajon öko-e?

Az e-könyv olvasó (e-book reader) egy olyan speciálisan kialakított eszköz, melynek segítségével elektronikus szöveges tartalmat olvashatunk. A készülék népszerűsége folyamatosan növekszik [...].

Ezzel együtt egyre többen teszik föl a kérdést: jobb-e, ökobb-e a digitális könyv a valódi, papír formátumúnál? Elsőre úgy tűnik, változni, haladni a korról csak a technikai fejlődéssel lehet. A technológia fontos és szükséges velejárója a fejlődésnek. Kérdés, hogy milyen áron és mennyire tudatosan tudunk a technika vívmányaival élni!

Vegyük egy picit szemügyre a több mint 500 éve töretlen népszerűségnek örvendő nyomtatott könyv pozitívumait. Praktikus, bárhová magunkkal vihetjük, és kevésbé fárad el a szemünk olvasásakor, mint ha a monitort, képernyőt bámulnánk órákig. Lapozható, számárfülezhető, jegyzetelhető – az utóbbiak természetesen nagyban függenek a könyv jellegétől, használatától és a tulajdonostól is (hiszen könyvtári és kölcsönkönyvbe sose illik beleírni!). Végül pedig a könyveknek történelme, illata, „lelke” van. Mindezt néha kissé elhomályosítja a tény, hogy egy-egy darab meglehetősen súlyos is tud lenni. Ki ne cipelt volna már a hátán, karján mázsás súlyokat könyvtárból, suliból, antikváriumból vagy boltból hazafelé.

No, itt jön a képbe a „kistestvér”, az e-könyv. Vitathatatlan előnye, hogy könnyű, és akár egy egész könyvespolcnyi (vagy több) könyvnek megfelelő tartalmat tárolhatunk rajta. Ár-érték viszonylatban például az egyik legnagyobb magyar könyvruház, a bookline kínálatát böngészve közel hasonló áron szerezhetők be a hagyományos és digitális szövegek. Ez eddig tetszik, hiszen vannak olyan helyzetek, amikor valóban szükség lehet egy ilyen praktikus, zsebrevágható könyvespolcra, hogy ne kelljen külön táskát cipelni a szükséges olvasmányok miatt. Azonban, ha e-könyvünket olvasni is szeretnénk, kell vennünk egy olvasót is. Egy alsó kategóriás, mégis minőségi darab ára néhány tízezer forint. Ahhoz képest, hogy milyen áron állítják elő ezeket a kutyüket, ez nem is olyan nagy összeg. Nézzük csak, mi is ezzel a gond?

Az e-könyvet előnyben részesítők mellett érvelnek, hogy a könyv papírjának előállításához fákat kell kivágni, viszont az elektronikus könyvekhez nincs szükség ilyen környezeti beavatkozásra. Ez valóban így van, ilyenre nincs. Azt is jó tudni, hogy a világ fakitermelésének mindössze egy százaléka „születik újjá” könyvként. A többit egyéb ipari célokra hasznosítják. Ettől függetlenül igaz, hogy a könyv és a papír előállításához tényleg sok energiára van szükség, de Észak-Amerika és Európa papírgyárai ma már környezetbarát technológiákat alkalmaznak (víztisztítás, megújuló és helyszínen előállított energiafelhasználás). És azt sem szabad elfelejteni, hogy a papír 100 százalékban újrahasznosítható.

Az elektronikai hulladék újrafeldolgozása ezzel szemben még messze nem megoldott a világban. Például a fejlett országokból Indonéziába szállított e-hulladékot, ezeket a nehézfémeket és egyéb káros anyagokat tartalmazó veszélyes hulladékokat gyakran gyerekek dolgozzák fel. Egyszerűen, amíg nincs kialakítva a veszélyes e-hulladék megfelelő kezelése, újrahasznosítása, addig biztos, hogy nem beszélhetünk „zöld” termékként semmilyen elektronikus eszközről. Sajnos az e-book olvasóról sem. Érdemes azt is megemlíteni, hogy az elektronikai eszközökhöz szükséges nyersanyagok előteremtése és gyártá-

suk is sok-sok környezetterheléssel és rengeteg energiával jár, nem is beszélve arról, milyen körülmények között szerelik össze a munkások ezeket az eszközöket.

Ennek ellenére, ha mégis beszereznél vagy kapnál egy e-könyv olvasót, akkor használd felelősséggel és tudatosan! Nem kell kétévente lecserélni egy újabb modellre, hiszen könyveket tárolni lehet a régin, az is ugyanolyan könnyű és praktikus. Ha mégis cserére kerülne a sor, tedd azt környezettudatosan, add le a régit e-hulladékgyűjtőben, válassz garanciás darabot.

Persze, ha a nyomtatott könyvek mellett döntesz, gondolkodj akkor is! Nem kell minden kiadványt megvásárolnod, járj könyvtárba, ott biztosan mindent megtalálsz. A könyvek körforgását segítik az antikváriumok is, ott is sokféle, érdekes és értékes nyomtatványra bukkanhatsz. Vagy ajándékozd oda egyik barátodnak a neked már nem kellő könyvet, csereberéld el az interneten. Mindig találhatsz olyat, aki örömmel olvasná a te megunt könyvedet.

Folytathatnánk még a sort, de egy a lényeg, bármelyik könyvet is választod, azt tedd tudatosan, hiszen te is felelős vagy a környezetért!

*Forrás: <http://www.aprolepes.hu/zold-puska/tantargyak/irodalom/300-mennyire-okoz-e-konyv> [2019.05.10.], rövidített változat.*

## 2. téma: Digitális élet

### 2. feladat

#### Mennyire függünk az internettől?

Írjon egy beszédet!

**Szituáció:** Ön részt vesz egy középiskolák közötti szónokversenyen, amelynek témája az internet szerepe napjainkban. *Mennyire függünk az internettől?* című beszédének előkészítéséhez gondolatébresztőnek kap egy cikket.

Olvassa el a *kamaszpanasz.hu* weboldalon 2017. augusztus 10-én megjelent *Internetfüggő lettél?* című cikket (1. melléklet)!

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

- **Mutassa be** a cikk alapján, mit jelent az internetfüggőség!
- **Vizsgálja meg** a szöveg kijelentéseit, hol húzható meg az ártatlan és a káros internethasználat határa!
- **Hívja fel a figyelmet** a fiatalok körében egyre jobban elhatalmasodó internetfüggőségre!

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

# Internetfüggő lettél?

M. N.

**A legtöbben el se tudjuk képzelni az életünket internet nélkül: a tanulás, munka, másokkal való kapcsolattartás elengedhetetlen eszköze lett. Az internetezés azonban átcsapathat káros függőségbe is.**

A legnyilvánvalóbb tünetek: ha több időt fordítasz online barátaidra, mint a valódiakra, ha nem tudsz ellenállni az internetes játékoknak és szerencsejátékoknak, órákat töltesz „szörföléssel” vagy állandóan figyeled az e-mailjeid és a közösségi oldalak történéseit. Ezek más, hasznos tevékenységektől veszik el az energiád, frusztrálttá tesznek, megromthatják a baráti kapcsolataidat és családi konfliktushoz vezethetnek.

## Mit is jelent az internetfüggőség?

Az internetfüggőség (vagy számítógép-függőség) leggyakoribb formái a netes kapcsolat- és a szerencsejáték-függőség, valamint a cyberszex iránti fokozott, legyőzhetetlen érdeklődés. Cyberszex alatt értjük a pornográf oldalak nézegetését, szexuális tartalmú chatelést, és a szerepjátékokat, amelyek mind negatívan hathatnak az ember valós térben megélt intim kapcsolataira.

A netes kapcsolatfüggők a közösségi oldalak világában élnek, sok időt töltenek chateléssel és posztolással, online barátaik pedig lassan fontosabbá válnak számukra, mint a valódi barátok és családtagok. Egyre felkapottabbak a szerencsejátékok is, az internetes tőzsdézés, és az online aukciók, amikkel nem kevés pénzt lehet elveszíteni, illetve a kényszeres internetes szörfölés és adatbázis böngészés, számítógépes játékok, és gyakori a programozás-függőség.

## Az egészséges internethasználaton túl...

Mindenki másra és más mértékben használja az internetet: van, aki távoli családtagjaival tartja rajta keresztül a kapcsolatot, van, akinek a munkájához elengedhetetlen. Legtöbbünk nap mint nap nézi az e-mailjeit, a híreket, blogokat, a neten keresztül számos információ könnyen és gyorsan elérhető. A függőség tehát nem a neten töltött órák számától függ, hanem attól, hogy az hogyan befolyásolja „offline” életünket – elhanyagoljuk-e miatta valódi kapcsolatainkat, munkánkat, tanulmányainkat.

## A számítógép-függőség tünetei

- Órákat töltesz a gép előtt, pedig a fontos dolgokat percek alatt el tudtad volna intézni.
- Észre se vetted, hogy elrepült az idő. Dühös leszel, ha valaki megzavar netezés közben.
- Elhanyagolod az otthoni teendőket. A gép előtt töltött órák miatt későn állsz neki a munkádnak és kicsúszol a határidőkből. Örülsz, hogy amikor már mindenki lefeküdt, a világháló egyedül a tiéd.
- Lassan elszigetelődsz a családotól, barátaitól. Kevés időt szánsz a valós kapcsolataidra, és úgy érzed, az online ismerősök jobban megértik a problémáidat, mint ők.
- Szégyelled, hogy milyen sok időt töltesz a gépnél, és hazudsz az interneten töltött órák számáról.
- Eufórikus érzés tölt el netezés közben.
- És néhány lehetséges testi tünet: fájdalom a kezekben és a csuklóban, szemszárazság, hátfájás, nyak- és fejfájás, alvászavarok, súlygyarapodás/súlyvesztés.

## Hogyan válhatunk számítógép-függővé?

A legtöbb ember akkor menekül a képernyő elé, ha stressz, magányosság, szorongás, unalom, depresszió érzése tölti el – a számítógépezés tehát menekülés egy egyszerűbb és szórakoztatóbb világba. A legfontosabb kockázati faktorok:

- Szorongás: Az internet (e-mailezés, szörfölés) eltereli figyelmünket félelmünkről és aggodalmainkról, a hatás azonban csak átmeneti.
- Depresszió: A negatív gondolatok egy ideig visszaszorulnak, de a számítógép előtt töltött órák hosszabb távon növelik a stresszt, elszigeteltséget, a magányosságot.
- Támogatás, barátok hiánya: Sokszor egyszerűbbnek tűnik a közösségi oldalakon, chaten, internetes játékok segítségével ismerkedni másokkal, vagy biztonságosabb érzés a géppel „kettesben” tölteni az időt.
- Mobilitás elvesztése: Veszélyeztetett lehetsz, ha betegség vagy baleset miatt hosszabb ideig otthon kell maradnod, illetve ha fiatal szülőként nehezen veszed fel a kapcsolatot a barátaiddal.

Bár igaz, hogy az internetezés egy ideig képes az előbb említett érzéseket a háttérbe szorítani, a szorongás és unalom leküzdésének vannak hatékonyabb és egészségesebb eszközei is. Ilyenek például a sportolás, a meditáció, és néhány egyszerű légzőgyakorlat elvégzése. Ha az internetezést sikerül is az egészséges szintre csökkentened, a kiváltó problémák ennek ellenére megmaradhatnak. Fontos időt szánnod arra, hogy kitaláld, milyen módszerrel tudod feloldani a stresszes állapotot, és újukra engedni a rossz érzéseket. [...]

## Segíts magadnak!

Íme néhány tipp a függőség leküzdésére:

- Gondold át, mi okozhatja a kialakult függőséget! Stressz, depresszió vagy unalom gyötör? Kérj segítséget, ha szükséges!
- Tölts több időt a barátokkal, családdal! Ők támogatnak, elterelik a figyelmedet a netezésről, és nem utolsósorban meghallgatják a problémáidat.
- Határozd meg előre, mennyi időt szeretnél a számítógép előtt tölteni! Segíthet, ha a netezést a házi elvégzése után, „jutalomként” iktatod be. Minden este azonos időben kapcsold ki a gépet!
- Töltsd mással a szabadidőd: hívj át egy barátot, menj el sportolni, koncertre, színházba, múzeumba, vagy zenéj, olvass unatkozás helyett!
- Tekints az internetre úgy, mintha eszköz lenne, összpontosíts az aktuális feladat megoldására!

*Forrás: <http://www.kamaszpanasz.hu/hirek/lelek/3299/internet-fuggoseg> [2019.05.10.], rövidített változat.*

### 3. téma: Sikerek – kudarcok

#### 1. feladat

#### Sikeres-e a millenniumi generáció?

##### Írjon egy értekező fogalmazást!

Olvassa el a *versus* hírportál weboldalán 2016. november 3-án megjelent *Millenniumi generáció: kudarcos vagy győztes nemzedék?* című cikket (1. melléklet)!

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

- **Nevezze meg** a cikk azon gondolatait, amelyek az Y- és Z-generációkat jellemzik a munka világában!
- **Vizsgálja meg** a szöveg kijelentéseit, mi az oka a millenniumi nemzedék megváltozásának!
- **Indokolja meg** álláspontját a cím alapján!

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

# Millenniumi generáció: kudarcos vagy győztes nemzedék?

2020-ra várhatóan a munkaerőpiac felét a két legújabb felnőtt nemzedék, az Y- és a Z-generáció tagjai teszik majd ki. Az új generációk a korábitól eltérő értékrendet, elvárásrendszert és mentalitást hoznak magukkal, és ezek a változások nyomot hagynak, sőt átformálják a gazdaságot, a munkaerőpiacot, sőt a munkavégzés módját is. Legalábbis az eddigi előrejelzések szerint.

A két generáció – vagy ahogy a szakirodalom hivatkozik rájuk, a millenniumi nemzedék – tagjaiban sok a közös vonás, ugyanakkor alapvető különbségek is észlelhetők életfelfogásukban, a munkához és a munkahelyükhöz való viszonyukban.

## Akiket az elismerés és a kihívás éltet

Az Y-generáció (1980–1995 között születettek) munkavállalói új szemléletet hoztak a munkahelyekre. Ez az a korosztály, mely a szülők küzdelmeit látva már sokkal jobban ügyel a magánélet és a munka egyensúlyára, és gyakorolja is a magánélethez való jogát. Ennek megfelelően teljes lelki nyugalommal áll fel a munkaidő végén íróasztalától, és nem stresszeli őket a korábbi generációkra oly jellemző megfelelési kényszer.

Az Y-generáció ösztönzésére a legjobb módszer, ha folyamatos visszajelzéseket adunk, megtanuljuk használni a „köszönöm” szót, és bőkezűen osztogatjuk a megérdemelt dicséreteket. E korosztályban ugyanis ezekkel az eszközökkel lehet a leginkább növelni a céghez fűződő lojalitást. Mindezekon túl természetesen fontos számukra a jó fizetés is, az előrelépési lehetőség, a folyamatos kihívások, továbbá hogy úgy érezhessék, munkájuk által befolyással vannak szűkebb és tágabb környezetükre.

Mivel ez a nemzedék az okoseszközök térnyerésének köszönhetően már bárhol, bármikor képes elvégezni munkáját, számukra már természetes az online kommunikáció, a közösségi média világa, és hozzászoktak a kollaborációs eszközök használatához is. Éppen ezért a munkahelyen eltöltött idő helyett inkább a határidőre befejezett, minőségi munkára helyezik a hangsúlyt, és munkahelyüktől is azt várják el, hogy biztosítsák számukra ezt a fajta rugalmasságot és mobilitást.

És ha nem kapják meg, amit akarnak, bátran továbbállnak, nem szokatlan az sem, ha mindössze pár hónapot, alig egy évet töltenek el egy munkahelyen. Erre a korosztályra már nem jellemző a céghűség, könnyen váltanak állást, keresik a nekik legmegfelelőbbet, továbbá szeretik magukat több területen is kipróbálni.

## A digitális bennszülöttek

A Z-generáció (1996–2010 között születettek), azaz a digitális kor szülöttei is szépen lassan bekerülnek a munkaerőpiacra, és elvárásaik már most elkezdtek továbbformálni a munkavégzési szokásokat. Az online világban abszolút jártas korosztály tagjai türelmetlenebbek, agilisabbak elődeiknél, miközben folyamatosan az új kihívásokat, az új impulzusokat és fejlődési lehetőségeket keresik. Ebből adódóan saját magukkal, illetve az őket foglalkoztató cégekkel szemben is határozott és magas elvárásaik vannak.



Mivel erősen hisznek önmagukban, és úgy gondolják, sikerük csakis rajtuk múlik, ezért sokuk saját vállalkozás indításában látja a jövőt, és amíg ezt el nem érik, a tökéletes, végzettségüknek megfelelő munkahelyet keresik.

### **Saját maguk főnökei**

A vállalkozói hajlandóság egyébként az Y- és a Z-generációra egyaránt igaz. A BNP Paribas<sup>1</sup> 2016-os globális vállalkozói jelentése – amely Ázsia, Európa és az Egyesült Államok 2600 vállalkozóját kérdezte meg – a millenniumi és a baby boom korosztályt (1946 és 1964 között születettek) hasonlítja össze a vállalkozói szokások szempontjából. [...]

A közvélemény-kutatás kimutatta, hogy a millenniumi generáció kétszer annyi vállalkozást indított el, mint a „baby boomer” korosztály tagjai. Remi Frank, a BNP Paribas kiemelt ügyfélcsoportjának globális vezetője szerint ez egyrészt annak köszönhető, hogy manapság sokkal egyszerűbb vállalkozásba kezdeni, másrészt az Y- és Z-generáció tagjai kevésbé félnek a kudarctól, mint az idősebbek.

Az eredmények azt is megmutatták, hogy a millenniumiak jóval korábban felfedezik maguknak a vállalkozói létben rejlő lehetőséget, mint az 50 év felettek tették korábban. Míg utóbbiak átlagosan 35 éves korukban indították el első vállalkozásukat, addig az ezredfordulósok már 27 évesen meglépik ezt, így 35 éves korukra már majdnem tíz év tapasztalatával bírnak. „Korábban egy esetleges kudarc a karrier végét is jelenthette, míg manapság elbuksz, aztán felállsz, és mész tovább” – indokolja Frank az eredményeket.

[...] Az ezredfordulás nemzedék nem hajlandó várni a taxira, inkább Uber<sup>2</sup> hív, nem hajlandó várni az e-mailekre, helyette inkább chatel. És nem képesek kivárni, míg a ranglétrán az áhított pozíciót elérik, inkább saját vállalkozásba kezdenek. Számukra minden a máról és a pillanatról szól. A millenniumiak az azonnali kielégülést keresik.

És egyre kevésbé a pénzt, sokkal inkább a célokat üldözik. Olyan munkát akarnak végezni, amivel nyomot hagyhatnak a világban, és amivel jobba is teszik azt. Ideáltipikus céljuk, hogy egy jó csapattal, a legújabb technológiákat kihasználva elindítsanak egy nagyszerű startupot, mindezt azért, hogy a világ egy jobb helyé válhasson. A folyamatos tanulás és fejlődés számukra nem teher, hanem elvárás.

### **Mi az igazság a közhelyek mögött?**

Árnyalja a képet, hogy olvashatunk ezzel merőben ellentétes véleményeket is. Számos riport cáfolja ezeket a pozitív állításokat, és egyáltalán nem fest jó képet a millenniumiak vállalkozói kedvéről.

A *The Wall Street Journal* elemzése szerint a korábbi évek elvárásaival és előrejelzéseivel ellentétben nem hogy nőne a fiatal vállalkozók száma, hanem épp ellenkezőleg: a felmérés eredményei arra világítottak rá, hogy bár a fiatalabb korosztály tagjai előszeretettel álmodoznak saját cégről, mikor a tényleges feladatokra kerülne sor, a legtöbben meghátrálnak.

De vajon mi lehet az oka annak, hogy a millenniumi nemzedék nem váltotta be a hozzáfűzött reményeket? Az egyik ilyen ok lehet a diákévek alatt felhalmozott adósság. Egyre több hallgató finanszírozza tanulmányait hitelből, és tetemes tartozással a zsebükben lépnek ki a munkaerőpiacra, ezért inkább olyan munkahelyet keresnek, mely állandó jövedelemforrást jelent. A vállalkozói lét pedig veszélyes terep, egyáltalán nem garantálja ezt a fajta anyagi biztonságot. Emellett számos jel mutat arra is, hogy jelentősen csökken a millenniumi nemzedék kockázatvállalási kedve. Ez a kombináció pedig egyáltalán nem kedvez a startup világnak. [...]

A magyar fiatalok vállalkozói kedve is hűen tükrözi a globális eredményt. 2013-ban a Magyar Tudományos Akadémia Ipar- és Vállalatgazdasági Albizottsága, valamint a Budapesti Gazdasági Egyetem (BGE) Pénzügyi és Számviteli Kara által rendezett műhelyvitan az derült ki, hogy a végzős egyetemisták és főiskolások 83 százaléka tanulmányaik elvégzése után alkalmazottként tervezi az elhelyezkedést, és csupán 6 százalékuk gondolta úgy, hogy saját vállalkozást indít. 2006-ban ennél jobbak voltak az arányok, akkor még 16 százalék látta magát vállalkozóként a jövőben, tehát a helyzet nálunk is romlik.

Globális szinten nagy volt az elvárás az új generációkkal szemben. Az elemzők tőlük várták a gazdasági fellendülést, és azt, hogy a nagy multikat majd az új nemzedék által sikerre vitt kis- és középvállalatok ellensúlyozhatják. A kérdés tehát az: mivel állíthatják meg a vállalkozási kedv csökkenését? Mivel ösztönözhetőek a fiatalok arra, hogy belevágjanak egy saját vállalkozásba?

A választ egyre több országban megtalálták már. Globális szinten egyre több állami támogatást folyósítanak azzal a céllal, hogy az induló vállalkozásoknak segítsék megtenni az első lépéseket. De hogy az Y- és Z-generáció elfogadja-e a segítő kezet, és megtanul-e járni, az hamarosan kiderül. Addig is a háttérben már érik az utánpótlás: felkészülnek a 2010 után született alfák<sup>3</sup>.

*Forrás: <http://vs.hu/blog/osszes/milleniumi-generacio-kudarcos-vagy-gyoztes-nemzedek> [2019.05.10.], rövidített változat.*

Szómagyarázat:

<sup>1</sup> BNP Paribas: francia kereskedelmi bank

<sup>2</sup> Uber: személyszállítási szolgáltatásokat közvetítő vállalat

<sup>3</sup> alfák: az alfa (Alpha) generáció tagjai, akik a Z-generáció után születtek

### 3. téma: Sikerek – kudarcok

#### 2. feladat

#### A sport szerepe az ember életében

Írjon egy összefoglalást!

**Szituáció:** A fiatalok számára egy pódiumvitát szerveznek az ön iskolájában, amelynek a címe *A sport szerepe az ember életében*. Erre a rendezvényre készülve összefoglalja az alábbi cikket.

Olvassa el a *Fiatal Vállalkozók Országos Szövetségének* weboldalán 2016. augusztus 16-án megjelent *Mi a közös a sikeres sportolóknak és a sikeres vállalkozóknak?* című cikket, amelyet Békési Brigitta írt (1. melléklet)!

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

- **Nevezze meg** a szöveg főbb gondolatait a fogalmazása címének megfelelően!
- **Mutasson rá**, mik azok a közös jellemvonások, amelyek a sportolók, illetve a vállalkozók sikeréhez vezetnek!

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

# Mi a közös a sikeres sportolóknak és a sikeres vállalkozóknak?

*Békési Brigitta*

**Nem is gondolnánk, mennyi közös kompetencia és jellemvonás van egy sikeres sportolóban és egy sikeres vállalkozóban. Az életükben a siker egyáltalán nem véletlenül jött és nem a szerencsének köszönhető, hanem annak az elképesztő kemény és kitartó, hosszú éveken át tartó munkának, amit senki nem látott. Rengeteg korán kelés, későn fekvés, lemondások, kőkemény munka, és kitartás, mert ezek nélkül nem megy. Semmi köze nincs a szerencsééhez. Mert ha felkészült vagy, előbb-utóbb mindenkihez bekapogtat a lehetőség. Lehet, hogy nem elsőre és nem másodikkra. Előbb-utóbb azonban, ha nem adod fel, el fog jönni az a nap, amikor téged ünnepel mindenki.**

## **Tanulj meg veszíteni!**

Az olimpiai érmek mögött rengeteg elvesztett meccs áll, olyan, amelyben meg kellett tanulni veszíteni és hibázni, hiszen a legeslegjobb tanulópénz a világon a saját hibánk. A vállalkozások világában ugyanez a helyzet. Rengeteg elutasítás, meg nem kötött üzlet vagy rosszul megkötött üzlet, amiről senki nem tud, csak az, aki átélte. [...] Az, aki valaha átélte ezt, vagy aki épp úton halad efelé, az tudja, hogy a siker része a kudarc, ami elengedhetetlen annak eléréséhez.

## **Higgy magadban!**

Egy sportolónak hinnie kell magában, a kitűzött céljaiban, a víziójában. 100%-ig bíznia kell benne, hogy meg tudja csinálni. Egy sikeres vállalkozónak szintúgy látnia kell maga előtt a célt, ami élteti nap mint nap. Enélkül képtelen lenne végigjárni azt a rögös utat, ami a siker előtt vár rá.

## **Kell egy jó edző**

Egy sportolónak szüksége van egy kiváló edzőre, aki megmutatja neki az utat, aki tud vele bánni, tudja kezelni és a cél felé terelni, aki mellette áll, ha az éppen elbizonytalanodik, és meginog a hite saját magában és a kitűzött cél elérésének sikerében [...]. Egy vállalkozónál ezt hívják mentornak. Rengeteg tanulmány bizonyította már, hogy sokkal könnyebben jön a siker annál, aki megfelelő mentorral dolgozhat együtt.

## **Lemondásokkal jár**

Egy sportolónak az élete telis-tele van önmegtartóztatással és lemondással. Nem mindegy, mikor és mit eszik. Ha kedve van, ha nincs, edzésre kell mennie, akkor is, amikor fáradt, kivan<sup>1</sup> és nem épp topformában érzi magát. Egy vállalkozónál ugyanez a helyzet. Amíg mások szórakoznak, ő építi az álmát, készül a tárgyalására, vagy épp extra munkát végez.

## **Fókuszálj!**

Egy sportoló elengedhetetlen jellemzője az, hogy képes legyen 100%-ig összpontosítani, azaz fókuszálni az adott feladatra. Ráadásul mindezt akár stresszhelyzetben is. Amikor az olimpián megmérkőznek a világ legjobbjaival, akkor csak egy pillanatnak a töredéke is elég ahhoz, hogy veszítsenek, ha kiesnek a fókuszából. Az üzleti életben ugyanúgy a fókuszálás az egyik legfontosabb dolog. Aki olvasott

valaha üzleti könyvet, láthatta, szinte nincs olyan, amelyben a fókuszálást ne említenék a legfontosabb kulcstényezők között.

### **Hozd ki a maximumot minden helyzetből!**

Nem mindig áll a helyzet nyeresre, de akkor is ki kell hozni a maximumot az adott szituációból. Ki tudja, hogy a későbbiekben miként profitálhatsz belőle. A végső eredmény sokszor részpontok összességéből tevődik össze, és soha nem tudhatod, hogy nem pont az az egy pont számít majd. Vállalkozóként egy parti, amit kihagysz, egy üzleti találkozó, egy beszélgetés, egy pályázat, egy interjú... Nem tudhatod, hogy később nem pont ennek köszönhetsz-e majd egy megrendelést, egy értékes üzleti kapcsolatot, vagy köszönhetél volna bármit, ha nem hagyod ki. Ezért mindig ragadd meg az alkalmat és hozd ki a maximumot belőle!

### **Becsületesség, sportszerűség**

A sportszerűség az egyik legfontosabb dolog, amit egy sportoló megtanul. Győzni csak úgy érdemes, ha tiszteled a játékot, a játékszabályt és az ellenfeledet is. Csalva győzni nem nagy dicsőség, sem magad, sem mások előtt. Azonban sportszerűnek, becsületesnek lenni, akár nyersz, akár vesztesz, mindig tiszteletreméltó. Az üzleti életben ugyanez a helyzet. A becsületet eljátszani iszonyú drága dolog. Nem érdemes. Ha etikátlan és megbízhatatlan vagy, ráadásul nem játszol sportszerűen, soha nem tudhatod, kihez jut el a híre, és mikor csap vissza rád ennek negatív következménye.

### **Csapatjáték**

A csapatsportoknál nem az a jó csapattag, aki mindenben a legjobb, hanem aki képes együtt dolgozni a csapattal. Ez akkora erőt képes megmozgatni, amivel szemben védtelenek még a legprofibbak is, ha ők képtelenek a csapatban gondolkodni. A jó csapat mindig az, amelyben különböző kiegészítő kompetenciájú emberek a tagok. [...] Ehhez elengedhetetlen egy jó edző, aki úgy válogatja össze és motiválja az egész csapatot, hogy azok képesek legyenek hegyeket megmozgatni. A vállalkozók világában sincs ez másképp. Nem az a legsikeresebb vállalkozó, aki mindenhez ért, hanem aki képes felépíteni, motiválni és mozgósítani egy olyan csapatot, amely együtt legyőzhetetlen.

### **Stratégia**

Amikor a felkészülésnél edzéstervet ír elő az edző a sportolónak, akkor mindig figyelembe veszi a kitűzött célt, és ahhoz épít ki egy stratégiát. Nemcsak eszetlenül vágnak neki, hanem mindig a célt szem előtt tartva, a versenytársak kompetenciáit elemezve építik fel a tökéletes stratégiai tervet, amely majd győzelemhez juttatja a versenyzőt. Az üzleti életben szintúgy ez kell. Nem eszetlenül dolgozni, hanem igenis egy okosan és jól felépített terv mentén haladni, ahol figyelembe vesszük a konkurenciát.

### **Munka, munka, munka**

Utoljára hagytam, de nem azért, mert nem fontos, hanem azért, mert elengedhetetlen. Lehet bármilyen jó stratégiád, bármilyen jó mentorod, edződ, bármennyire képes lehetsz fókuszálni, ha nem teszed bele a megfelelő mennyiségű munkát, akkor nem lesz az egészből semmi. Ez igaz a sportolókra és az üzletemberekre egyaránt. Dolgozz keményen, kitartóan a végsőig, és eléred azt, amiről mások csak álmodnak!

*Forrás: <http://www.fivosz.hu/hirek/mi-a-kozos-a-siker-es-sportolok-es-a-siker-es-vallalkozokban> [2017.04.01.], rövidített változat.*

Szómagyarázat:

<sup>1</sup> kivan (szleng): idegileg és/vagy fizikailag kimerült, nagyon fáradt