

Fordítsa le az alábbi szöveget magyar nyelvre!

Τόσο η γρίπη όσο και το κρυολόγημα προκαλούνται από μολύνσεις του αναπνευστικού συστήματος από ιούς. Οι ιοί όμως είναι διαφορετικοί. Ενώ η γρίπη προκαλείται από συγκεκριμένους τύπους ιών (τους ιούς τύπου Α, Β και Γ), το κρυολόγημα μπορεί να προκληθεί από πέραν των 200 διαφορετικών ιών.

Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να υπάρχουν εμβόλια κατά της γρίπης αλλά να μην υπάρχουν εμβόλια κατά του κρυολογήματος. Διότι μιας και γενικά οι τύποι ιών που μπορούν να προκαλέσουν γρίπη είναι γνωστοί, μπορούν να παραχθούν και τα σχετικά εμβόλια. Οι ιοί όμως που προκαλούν κρυολόγημα είναι τόσοι πολλοί, που είναι πολύ δύσκολο να παραχθούν εμβόλια που να μας προστατεύουν αποτελεσματικά από το κρυολόγημα!

Το ίδιο ισχύει και για τα φάρμακα, τα οποία σε αντίθεση με τα εμβόλια δεν έχουν σκοπό να μας προστατεύσουν από μια ασθένεια αλλά να την καταπολεμήσουν όταν αυτή πρόλαβε να μας "επιτεθεί"!

Ενώ υπάρχουν φάρμακα που μπορούν να καταπολεμήσουν τη γρίπη, για το κρυολόγημα δεν υπάρχουν, παρά μόνο τέτοια που μας ανακουφίζουν από τον πόνο μέχρι να περάσει το κρυολόγημα από μόνο του.

Forrás: www.medlook.net/kids/gripikriologima.asp



2. Íráskészség

Maximális pontszám: 20

Írja le gondolatait idegen nyelven az **egyik témáról** úgy, hogy **minden irányítási szempont**ra térjen ki!

(Az irányítási szempontok sorrendjét nem kell betartania.) Fontos, hogy **összefüggő szöveget** hozzon létre.

Levél esetén tartsa be annak **formai előírásait** (dátum, megszólítás, üdvözlő formula, aláírás)!

Terjedelem: **17-20 sor**

Kérjük, hogy a feladat megoldása során – a titkos adatkezelés érdekében – ne használja saját adatait!

I.

**Írjon levelet külföldön élő barátjának. Legyen benne a következő:
(10 pont, kérdésenként 2-2 pont)**

- a) üdvözlés és jó kívánságok kifejezése
- b) érdeklődés barátja egészségéről és munkájáról
- c) barátja értesítése az ön állapotáról és az elmúlt időszak fejleményeiről
- d) az ön jövőbeli terveinek kifejtése
- e) a levél befejezése a minél előbbi találkozás reményében

Vagy:

II.

**Írjon fogalmazást a következő témára: „Felvettek az egyetemre”, amely tartalmazza a következőket:
(10 pont, kérdésenként 2-2 pont)**

- a) jelentkezés az adott szakra
- b) felvételi vizsga
- c) az eredmény meghirdetése és a felvétel elnyerése
- d) az egyetemre való felkészülés
- e) a szorgalmi időszak kezdése szeptemberben



3. Olvasáskészség

Maximális pontszám: 25

Olvassa el figyelmesen az alábbi szöveget, majd annak alapján válaszoljon **magyarul** a kérdésekre!

Πάντα θα ζηλεύουμε τους ανθρώπους που «το έχουν». Εκείνους που πέφτουν στο κρεβάτι στις 7.00 το πρωί της Κυριακής μετά από ολονύχτιο γλέντι, και στις 12.00 παραπονιούνται ότι δε βρίσκουν κανέναν ξύπνιο να πάνε για καφέ. Οι υπόλοιποι κοινοί θνητοί χρειάζεται να κάνουμε αλχημείες για να μείνουμε ξύπνιοι καθημερινά στο γραφείο.

Μερικές από αυτές καταλήγουν σε παταγώδη αποτυχία. Μερικές άλλες, όμως, αυτές που συγκεντρώσαμε για να μοιραστούμε μαζί σας, λειτουργούν:

Επενδύστε σε ένα ξυπνητήρι με αυτόματο snooze (επανάληψη αφύπνισης), και ρυθμίστε το να χτυπήσει ένα τέταρτο νωρίτερα από την ώρα που θέλετε να σηκωθείτε. Η αξία του να το ακούτε να χτυπά και να συνειδητοποιείτε ότι έχετε ένα ακόμα τέταρτο ύπνου είναι ανεκτίμητη. Προσοχή, μόνο ένα τέταρτο, όχι περισσότερο: αν το ακούσετε να χτυπά δύο φορές ξέροντας ότι δεν είναι ακόμα ώρα να σηκωθείτε, την τρίτη θα έχετε συνηθίσει να το αγνοείτε, και θα συνεχίσετε τον ύπνο σας.

Αν δεν ξυπνήσετε νιώθοντας μια πελώρια λαχτάρα για παγωμένο καφέ, μην τον φτιάξετε απλά και μόνο επειδή «έτσι κάνετε κάθε μέρα».

Αν θέλετε να φάτε κάτι, μία μπάρα δημητριακών έχει το ιδανικό μέγεθος, αυτό που θα σας ξυπνήσει χωρίς να σας φουσκώσει, συν το ότι αποτελεί τη βόμβα βιταμινών και υδατανθράκων που χρειάζεστε εκείνη τη στιγμή. Το ίδιο ισχύει και για λίγες κουταλιές της σούπας δημητριακών με γιαούρτι. Πειραματιστείτε με τις ποσότητες, και σε μία εβδομάδα απανωτών ξενυχιών θα έχετε βρει τις σωστές για εσάς. Πέραν των δημητριακών, εξαιρετική ιδέα είναι και ένα μήλο – σύμφωνα με ορισμένες έρευνες, σας ξυπνά πολύ αποτελεσματικότερα από τον καφέ.

Μην υποτιμάτε τη δύναμη του νερού. Αν κάνετε μπάνιο το βράδυ πριν πέσετε για ύπνο για να κοιμηθείτε το πρωί δέκα λεπτά παραπάνω, ό,τι κερδίζετε σε χρόνο το χάνετε σε ταχύτητα ανάκτησης ενέργειας. Ναι μεν θα έχετε σηκωθεί από το κρεβάτι, αλλά το σώμα σας θα συνεχίσει να κοιμάται και να υπολειτουργεί για τις επόμενες ώρες.

Μερικά μυστικά για το αποτελεσματικότερο στο ξύπνημα ντους: Κάντε ελαφρύ μασάζ στις ρίζες των μαλλιών σας καθώς τα λούζετε και πάρτε μια βαθιά εισπνοή για να μυρίσετε το σαμπουάν. Καθώς ξεβγάζετε, εφαρμόστε το πανάρχαιο κόλπο του σκωτσέζικου ντους: τρία δευτερόλεπτα παγωμένο νερό, τρία καυτό. Επαναλάβετε δυο-τρεις φορές, τελειώστε με κρύο ή έστω χλιαρό νερό, και τυλιχτείτε με ζεστό μπουρνούζι. Θα έχετε τονώσει την κυκλοφορία του αίματος, και ξεχάσει ότι πριν από λίγο νυστάζατε.

Υπολογίστε πόση ώρα χρειάζεστε για όλα αυτά, συν για να βρείτε τι θα φορέσετε, και σηκωθείτε ακριβώς τόσο πριν την ώρα που πρέπει να φύγετε. Δεν υπάρχει χειρότερος τρόπος για να ξεκινήσετε τη μέρα σας από το να σηκωθείτε από το κρεβάτι και να τρέχετε με κομμένη την ανάσα. Καλύτερα να κοιμηθείτε μισή ώρα λιγότερο, αλλά να φτάσετε στο γραφείο έχοντας πραγματικά ξυπνήσει.



Κατά τη διάρκεια της ημέρας μην αφήνετε «κενά» διαστήματα για να μη βρει το μυαλό την ευκαιρία να κατεβάσει ρολά. Ακόμα σημαντικότερο είναι να μην υποκύψετε στον πειρασμό να παραπονεθείτε ότι νυστάζετε ή να μετρήσετε, διηγούμενοι τις χθεσινοβραδινές σας περιπέτειες, τις ελάχιστες ώρες που έχετε κοιμηθεί. Όσο λιγότερο σκεφτείτε οτιδήποτε έχει να κάνει με ύπνο τόσο λιγότερο θα νιώθετε ότι νυστάζετε.

Forrás: www.in2life.gr

1. Kik azok, akiket mindig is irigyelni fogunk? (5 pont)
2. Miért nem szabad a „szendergés” funkciójú ébresztőórát negyed órával a kívánt ébredésnél korábbra állítani? (5 pont)
3. Mi a véleménye a cikkírónak a reggeli kávé- és gyümölcsfogyasztásról? (4 pont)
4. Mi szól a reggeli fürdés ellen és mellett? Hogyan végezzük? (9 pont)
5. Miért nem érdemes napközben az alvásra gondolni? (2 pont)

