

Foglalja össze az alábbi szöveget – a megadott irányítási szempontok alapján – idegen nyelven, **kb. fele terjedelemben** úgy, hogy **összefüggő szöveget** hozzon létre!

Amerikai kutatók szerint a sovány anyukák utódaival összehasonlítva tizenötször nagyobb a valószínűsége annak, hogy a túlsúlyos édesanyáknak a gyermekei is túlsúlyosak lesznek hatéves korukra. Hat éven keresztül végezték hetven gyermek követéses vizsgálatát. Az édesanyák hozzávetőleg ötven-ötven százalékban voltak túlsúlyosak vagy vékonyak.

Bár csecsemőkorban nem mutatkozott számottevő eltérés, a túlsúlyos édesanyák gyermekeinek egyharmada hároméves kora körül kezdte el felszedni a pluszkilókat. A kutatásvezető elmondása szerint három-hat éves kor között drámai súlygyarapodás figyelhető meg.

A kutatók úgy vélik, a prevenciós programokat és a kezelést is jóval hamarabb kell kezdeni. Jelenleg a vizsgálatban részt vevők étkezési szokásait vizsgálják, bár véleményük szerint nem pusztán az étrend, hanem a genetika is fontos szerepet játszik, hiszen számos hamburgeren élő ember tud vékony maradni.

Az Egyesült Államokban a gyermekek tizenöt százaléka túlsúlyos, felnőtteknél ez az arány hatvan százalék.

Az elmúlt években Magyarországon is egyre több az elhízott gyerek. Ennek oka elsősorban az egészségtelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód. Magyarországon még sok családban jobban kedvelik a zsíros sertéshúst, a kalóriadús ételeket. Az egészségesebb pulykát és csirkét, sok zöldséget, gyümölcsöt fogyasztó családok aránya meglehetősen alacsony. Természetesen ennek anyagi oka is van, hiszen a galuska, burgonya, jóval olcsóbb és laktatóbb a zöldségeknél.

A gyerekek mozgáshiányos életmódjának csak egyik oka, hogy az iskolákban még mindig kevés a testnevelés óra. Az iskola utáni idő nagy része leketanulással telik el. Másrészt a sokat dolgozó szülők örülnek, ha a gyerek este és hétvégén a TV előtt ül, mert így nem zavarja szüleit.

A magyar gyerekeknek kilenc százaléka túlsúlyos, négy százalékuk pedig kórosan elhízott.

étkezési szokás beslenme tarzı / alışkanlığı

genetika kalıtım, genetik

kalóriadús yüksek kalorili, yoğun kalori içerir

kórosan marazî derecede

prevenciós program önleme programı

túlsúlyos aşırı toplu, fazla tımbul

túlsúlyossá válik tımbullaşmak

1. Sovány és túlsúlyos anyák gyermekei. (4 pont)
2. Hízás kezdete, prevenciós program, kutatás iránya. (6 pont)
3. Étkezési szokások Magyarországon. (4 pont)
4. A hízás étkezésen kívüli okai. (6 pont)



Fordítsa le az alábbi szöveget magyar nyelvre!

Ofis arkaðaşlıkları, insan kaynakları sektörünün her zaman tartıştığı ancak uzlaşamadığı konuların başında geliyor. Bazıları ofis arkaðaşlıklarının performans üzerinde olumlu etkisi olduğunu söylüyor, bazıları da dozunda bir ilişkinin daha yararlı olduğu kanısında. Aslında çoğunluk samimi ofis ilişkisinin zarar vereceğini düşünüyor. Araştırmalar, işten ayrılma nedenleri arasında ofiste yaşanan anlaşmazlıkların ilk sıralarda yer aldığını gösteriyor. Ancak kişiyi işe bağlayan ofis içi arkadaşlıklar, artı yönlerinin yanı sıra arkadaşlıkların bozulması durumunda çıkacak sorunlara da zemin hazırlıyor.

Sınırların iyi çizilememesinin bir sonucu olarak, işle ilgili gizli kalması gereken bilgiler uygunsuz kişilerin kulağına gidebilir. Bu tarz talihsizliklerin yaşanmaması için üç şeye dikkat etmek gerekiyor:

1. Karşınızdaki insanın güvenilirliğinden emin olduktan sonra açılmak.
2. İş ve özel hayat konularını birbirinden ayırabilmek.
3. Doğru mesafeyi koymak ve bu mesafeyi koruyabilmek. Bu noktada bir uyarı yapmak gerekiyor; iş arkadaşları ile hangi konuları paylaşmak gerekiyor? Uzmanlar iş ve özel hayatın birbirinden ayrılması gerektiğini belirtiyor. Yani işle ilgili gizli bilgileri ya da ofistekilerle ilgili fikirlerinizi iş arkadaşınızla paylaşmadan önce iyice düşünmek şart. Çünkü iş arkadaşları, diğer sosyal ortamlarda edindiğiniz arkadaşlardan farklı olarak kariyerinize ya da işteki güvenilirliğinize zarar verebilecek bilgilere sahip olabilir.

Doğru seçilmiş arkadaşlar işinize daha kolay uyum sağlayıp daha verimli çalışmanıza yardımcı olacakken, yanlış kişilerle arkadaşlık etmek hem özel hem de iş hayatınızdan çok şey götürebilir.

artı 1. mat. pozitív (szám) **2. átv.** pozitív

doz 1. adag, dózis **2. átv.** mérték

güvenilirlik megbízhatóság

performans → **başarım 1.** végrehajtás **2.** teljesítmény

uzlaşmak 1. megegyezik, megállapodik vkivel **2.** kompromisszumra jut



3. 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: **22-25 sor**

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

I.

Ön nemrég saját lakásba költözött otthonról, a szülői házból. A lakásra banki hitelt vett(ek) fel. Többekévesb  sikerült berendezkednie,  gy most már lev l r sra is tud időt szakítani. Írjon t r k barátnőjének levelet, melyben

-  js golja el a költözést, és hívja meg bar tn j t a lak sszentel re;
- fogalmazza meg, milyen érzésekkel indul az új élet felé, s tegye hozzá azt is, sz lei hogyan  lik meg önállósulását;
- említse meg, hogy bankhitel nélkül nem tudott volna lakást venni, továbbá írja le, hogy elégedett-e a hitelfeltételekkel (kamatok, futamidő, esetleg jelzálog);
- sorolja fel, milyen munkálatokra vagy beszerzésekre lesz m g szükség ahhoz, hogy az új lakás igazán komfortos legyen;
- hangsúlyozza, hogy olyan otthont szeretne, aminek az ajtaja bármikor nyitva áll barátai és azok barátai előtt.

Vagy:

II.

Egy török di klap sportrovat nak szerkesztője közös gondolkodásra invitálja az olvasókat az olimpia jelentőségéről. A vitaindító cikk lényege az, hogy az olimpiai eszme valójában r g halott, ma már minden csak a p nzt r l és a show-r l sz l, a versenyeken pedig csak az győzhet, aki mögött tőkeerős szponzor áll. Vegyen részt  n is az eszmecserében! Hozzászólásában

- utaljon a lap vitaind t j nak témájára, melyhez (mint a sport iránt érdeklődő magyar fiatal)  n is kapcsol d ni szeretne;
- foglalja össze, mit is jelent voltaképpen az „olimpiai eszme” (nemzetek találkozása, nemes versengés, esélyegyenlőség, a fiatalság b kedemonstr ci ja, stb.);
- térjen ki arra is, milyen hozadéka van (vagy lehet) annak, hogy az olimpikonok általában közmegebecsülésnek örvendenek (pl. pozitív törekvéseket karolhatnak fel és n pszerűs thetnek, sok fiatalnak szolgálhatnak példaképül, erősíthetik a nemzeti összetartozás  rz s t, stb.);
- említsen néhány példát erre (vagy idézze fel, mely sportesemények vagy nagy pillanatok voltak a legemlékezetesebbek az  n számára pl. az athéni olimpián);
- Írja le, hogy – a fentiek ellenére – l t-e valami igazságot a vitaindító cikk állításaiban.



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

Okumak insanın kişisel gelişimini sağlayan önemli etkenlerden biridir. İnsanın düşünce biçimini, hayal dünyasını geliştirir; sözcük dağarcığını arttırır, insana bilgi ve deneyim kazandırır.

Kitaplar sayesinde bazen uçan bir haliya biner, bilmediğimiz diyarlara yolculuk ederiz; yeni arkadaşlıklar kurar, bazen hüznümüzü bazen neşemizi bu yeni arkadaşlarla paylaşır, hiç tanımadığımız evlere misafir oluruz. Tarihin sayfalarında koşar adım dolaşır; destanlara, trajedilere tanıklık ederiz. Geçmişin acı, dert verici olaylarını değiştirmeye gücümüz yetmese de geleceğimizi kitaplardan edindiğimiz tecrübelerle inşa ederiz.

Bilgi çağı içerisindeyken, eğer bir toplum dünya üzerinde iyi, güzel bir yer edinmek istiyorsa, okumak, düşünmek ve buna bağlı olarak tartışmak, sorgulamak, eleştirmek ve bilim üretmek zorundadır. Ancak bunları gerçekleştirdiği zaman gelişecek, çağdaşlaşacak ve yeryüzünde tekrar atalarına lâyık olduğu yeri alacaktır.

Şimdi, eğer yaratılış nedenini bilmek, üç boyutlu dünyanın dördüncü boyutunu görmek, madde âleminde sıyrılıp manevi âleme ulaşmak; iyiliği, güzelliği, doğruluğu keşfetmek istiyorsan okumalısın. Karanlığın ürkütücülüğünden, ayazından kurtulup aydınlığın içini serinleten sahillerinde yürümek istiyorsan okumalısın.

Geçmişten günümüze insanlık için büyük bir ayıp olan okuyamama, ya da okuma isteksizliği problemi, okumanın bizlere neler kazandıracağını bilememekten kaynaklanmaktadır. Bu soruna çözüm bulmak için konuyu, kitabın yazılışından başlayarak sizlere anlatmak istiyorum.

Bir yazar bir kitabı yazabilecek konuma gelebilmek için uzun yıllar birçok kitap okur, araştırmalar yapar ve de yaşadığı yıllar boyunca kazandığı tecrübe ve bilgiyle birlikte yazdığı birçok deneme yazılarından sonra yazar olur. Yazar, yazılarını ortalama iki yıllık bir uğraştan sonra kitap haline getirir. Bizse bu kitapları kitapçılardan satın alarak, ya da devletin bizlere sunduğu en güzel hizmet olan kütüphanelerde ulaşırız. Bilginin merkez bankaları olan kütüphanelerimiz bizlere karşılık istemeden veren hazine kaynaklarıdır.

Bizler bir kitabı anlayarak okuduğumuzda yazarın kitabı yazmaya harcadığı zaman ve de yıllarca kazandığı tecrübe ve bilgiye kitabı bir kaç saat içinde okuyarak ulaşırız. Bu da bize dünyanın en değerli şeyleri olan hayattan ve zamandan kazanmamızı sağlar.

Her yeni kitabı okuduğumuzda ruhen ve aklen iki yaş daha büyür, bedenense genç kalırız. Her kitap farklı karakterlerdeki ve bilgideki yazarlar tarafından yazılır. Bütün yazarların birleştikleri ortak noktalar vardır ki bunların bir kaçını şöyle sıralayabiliriz. Bunlar hayatın temel taşları olan iyilik, doğruluk, sevgi ve de eşitlik unsurlarıdır.

Farklı yazarların kitaplarını okuduğumuzda dünyayı ve hayatı farklı açılardan görür, yepyeni dünyalara gider, bambaşka insanlar tanırız. Bu dünyadan iki yıl daha kazanmak istiyorsak her yeni gün gözümüzü yeni bir kitaba açmalıyız. Her okuduğumuz kitap bize bilgi, tecrübe, başarı ve de hayattan kazanılmış zaman olarak geri dönecektir. Kitaplar bize çağımızın en önemli unsurlarından olan dilimizi ve de zamanımızı en doğru bir şekilde kullanabilmemizi öğretir. Gelecekte iyi bir konuşmacı ve de yazar olabilmemize yardımcı olur. Şimdi sen, her okuduğun kitapta kendinden bir parça bulacaksın. Her yeni kitapla kendi kimliğini tamamlayacaksın.



Sözün rengini görmék, yeşilin sesini duymak, zamanı yakalamak, çağa ayak uydurmak istiyorsan, oku. Uygur bir topluma kavuşmak, kimsenin yardımını olmadan kendi ayaklarının üzerinde insanca yaşayabilmek istiyorsan, oku. Akıl ve fikir dünyanı genişletmek, bilimin sana sunduğu en geniş sınırlar arasında gezinmek istiyorsan, oku. Yaratılış nedenini bilmek, dinini ve gerçek hayat kurallarını öğrenmek istiyorsan, oku. İçinde bulunduğun karanlık denizinden çıkıp, ışığın sahillerinde dolaşmak ve de ışığın gölgesinde yaşamak istiyorsan, oku. Bu üç boyutlu dünya dışında dördüncü boyutu, maddenin mana alemini görmék, iyiliğe, doğruluğa, güzele, gerçeğe, ulaşmak istiyorsan, oku.

Evet, sen geleceğin yazarı, öğretmeni, belki de bir başbakanısın. Okumakla bitiremeyeceğin bir ömür var önünde. Şimdi gerçeğin anahtarı senin ellerinde okumak. Oku

Çünkü sen okuduğun sürece özgürsün ve sen özgürlüğün sürdüğü sürece yaşarsın, oku.

deneme yazısı esszé, tanulmány

hayal dünyası képzeletvilág

kazánmak [-den] vmit megszerez, megnyer, meghódít

konum 1. helyzet, pozíció; 2. helyzet, állapot

koşar adım dolaşmak gyorsan / sebesen / futólépésben bejár

mana alemi értelem világa

sorgulamak megkérdőjelez, lényegét keresi

sözcük dağarcığı szókészlet

yaratılış nedeni keletkezés / megteremtődés oka

1. Mi az olvasás (1), mit tesz az emberrel (2)? (3 pont)
2. Mit kell tennie egy társadalomnak, hogy a világon jó helyet szerezzen, hogy fejlődjön, hogy a földön megkapja az őseihez méltó helyet (1+1+1)? (3 pont)
3. Hogyan válik valaki íróvá (1+1), hogyan tud megírni egy könyvet (1)? (3 pont)
4. Mi a könyvtár (1+1+1)? (3 pont)
5. Mivel gazdagítanak bennünket a különböző íróktól olvasott művek? (Az erről szóló mondatokból legalább kettőt foglaljon össze!) (2-2) (4 pont)
6. Miért mondja, hogy „olvass!”? Ha mit akarunk? (Két gondolatot írjon le!) (2-2) (4 pont)
7. Mi vagy (1), mi van előtted (1)? Mi a valóság kulcsa (1)? Meddig vagy szabad (1), meddig élsz (1)? (5 pont)

