

Név:	
Osztály/Évfolyam:	



Egységesített, kompetenciaközpontú írásbeli
érettségi vizsga / érettségi és diplomavizsga

2017. május 9.

Magyar

BMB

Bundesministerium
für Bildung



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 (a megírandó szöveg terjedelme)	Mellékelte szövegek
1. Iskola	értelmezés (360–440 szó)	1 vers
	kommentár (360–440 szó)	1 interjú
2. Célok	beszéd (405–495 szó)	1 cikk
	olvasói levél (315–385 szó)	1 interjú
3. Zene	értekező fogalmazás (405–495 szó)	1 cikk
	összefoglalás (315–385 szó)	1 interjú

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 folytatólágon! Írja fel a választott téma számát! Írja fel az adott feladat címét!

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

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

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

Munkáját a következő kritériumok alapján fogják értékelni:

- tartalom
- szerkezet
- stílus és kifejezésmód
- nyelvhelyesség

Sok sikert!

1. téma: Iskola

1. feladat

Ady Endre: *Üzenet egykori iskolámba*

Írjon egy értelmezést!

Olvassa el Ady Endre 1914-ben megjelent *Üzenet egykori iskolámba* című versét (1. melléklet)!

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

- **Foglalja össze** a vers főbb gondolatait!
- **Elemezze** a verset formai és tartalmi szempontból!
- **Fejtse ki** a mű üzenetét a mai fiatal olvasónak!

Írjon 360–440 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

1. feladat/ 1. melléklet

Ady Endre: *ÜZENET EGYKORI ISKOLÁMBA* (1914)

Június volt s ujjongtunk, nincs tovább,
Most gyertek szabad mellü örömök
S pusztuljatok, bilincses iskolák.

De elcsitult a jókedv-förgeteg
S helyére ült a döbbent némaság:
Köröttünk már az Élet csörtetett.

5

Óh, ifjui, szent megjózanodás,
Komoly, nagy fény, hős férfiú-szerep,
Emléketek ma is milyen csodás.

Hős harc az Élet és megélni szép,
Ha hozzáedzik tüzes szív-kohók
Ifjú vitézlők lengeteg szivét.

10

Ha élet zengi be az iskolát,
Az élet is derűs iskola lesz.
S szent frigyüket így folytatják tovább.

15

Én iskolám, köszönöm most neked,
Hogy az eljött élet-csaták között
Volt mindig hozzám víg üzeneted.

Tápláltad tovább bennem az erőt,
Szeretni az embert és küzdeni
S hűn állni meg Isten s ember előtt.

20

Június van s nagyon magam vagyok
S kísértének élt éltem árnyai
S az elbocsátó iskola-padok.

S én, vén diák, szivem fölemelem
S így üdvözlöm a mindig újakat:
Föl, föl, fiúk, csak semmi félelem.

25

Bár zord a harc, megéri a világ,
Ha az ember az marad, ami volt:
Nemes, küzdő, szabadlelkű diák.

30

*Forrás: Ady Endre összes versei. Második kötet. Összegyűjtötte és a szöveget gondozta Láng József és Schweitzer Pál.
Budapest: Szépirodalmi Könyvkiadó, 1982, 69. old.*

INFORMÁCIÓK:

Ady Endre (Érmindszent, 1877–Budapest, 1919): A magyar irodalom egyik nagy alakja. Költőként és publicistaként tartják számon.

1. téma: Iskola

2. feladat

Az iskola régen és ma

Írjon egy kommentárt!

Szituáció: Egy regionális napilap egyik kiadásában egy cikksorozat jelenik meg arról, milyen szerepet játszik az iskola a fiatalok mindennapjaiban és pályaválasztásában. Önt mint végzős diákot felkérlik, hogy írjon egy kommentárt erről a témáról.

Olvassa el az Érden található Vörösmarty Gimnázium *Pont Neked* című diáklapjában 2012-ben „*Legyen síkk a tanulás!*” címmel megjelent interjút, amelyet egy gimnazista diák az egykori általános iskolájának igazgatójával készített (1. melléklet)!

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

- **Foglalja össze** a szöveg főbb gondolatait!
- **Hasonlítsa össze**, hogyan hatott a fiatalokra és milyen szerepet játszott az iskola az 1960-as években és ma!
- **Fejtse ki**, mennyiben igazak ezek a gondolatok az ön környezetében élő fiatalokra!

Írjon 360–440 szó terjedelemben! Jelölje egyértelműen a bekezdéseket!

Interjú Zentai Gáborné iskolaigazgatóval az érdi Vörösmarty Mihály Gimnázium diáklapjában

„Legyen sikk a tanulás!”

Nedeczky Zsófi

Milyen érzés volt a hatvanas években VMG-s diáknak¹ lenni?

Nagyon jó volt. Sokan kerülünk az érdi gimibe² a volt battai³ osztályunkból. Ennek köszönhetően mindnyájan ismertük egymást, így nem volt nehéz beilleszkedni az új közösségbe. Sikerült nagyon jó osztályközösséget kialakítani. Sokukkal máig is nagyon jó kapcsolatban vagyok. Volt az iskolának egy rendkívül jó hangulata. Büszkeséggel töltött el bennünket, hogy gimnazisták lettünk egy új iskolában, és felemelő érzés volt az is, hogy együtt laktunk be az iskolát, mi alakítottuk ki a később is folytatott hagyományokat. Sok lehetőséget adott ez az időszak arra, hogy az ötleteinket megvalósítsuk, és kipróbáljuk magunkat.

Milyen volt az iskola technikai felszereltsége az iskolaalapítást követő időszakban?

A kornak megfelelően jól felszerelt iskola volt. Voltak speciális szertárak, megvoltak azok az eszközök, amelyeket 1966-ban el lehetett képzelni, mivel egy új iskola volt. Minden tárgyi feltételt igyekeztek biztosítani számunkra. Tehát annak nem volt akadálya, [...] hogy azon a szakon tanuljunk tovább, ahol szerettünk volna.

Milyen tantárgyakat tanítottak?

Akkoriban még nem volt informatikaoktatás, és nem voltak még tagozatok sem. Összesen

három párhuzamos osztály indult évfolyamonként.

Voltak kedvenc tanárai?

A legtöbb tanáromra szívesen emlékszem vissza. Fiatal és lelkes volt a gárda. Szinte minden tanár akkoriban került az iskolába, és szívvel-lélekkel mellettünk álltak. Nemcsak tanítottak, hanem a nevelésünkre is nagy figyelmet fordítottak.

Milyen volt az iskola továbbtanulási aránya?

A 32 fős osztályból 28-an tanulunk tovább a felsőoktatásban, a többiekből pedig kitűnő vállalkozók lettek.

Milyen közösségi programokat szervezett a hajdani iskola?

Minden ugyanolyan volt, mint manapság, csak a módja volt más mindennek. Volt karácsonyi klubdélután, voltak iskolai és osztálykirándulások.

Milyen nyelveket tanítottak az iskolában?

A kötelező nyelv az orosz volt. Ezenkívül angol nyelvet is tanulunk. Én is ezt tanultam, mert ebben az időben az volt a feltétele a tanári pályára való bejutásnak.

Akkor is szükséges volt nyelvvizsga a továbbtanuláshoz?

Nem volt szükséges. Még a diploma megszerzésének sem volt feltétele akkoriban. Aki ennek ellenére mégis szeretett volna nyelvvizsgát tenni, az a Rigó ut-

cai nyelvvizsgaközpontnál megtehetette.

Kik jelentkeztek gimnáziumba?

Azok, akik már a jelentkezéskor, 14 évesen is tudták, hogy tovább akarnak tanulni. A többiek szakiskolába jelentkeztek és szakmát tanultak.

Milyen volt a tanulók szorgalma?

A gimnáziumba olyan tanulók mentek, akiknek volt céljuk és elképzelésük a jövőjükkel kapcsolatban. Így tehát a szorgalommal nem volt gond. Azonban az is igaz, hogy a mi szorgalmunkat is befolyásolta a körülmények és lehetőségek változása.

Ki ösztönözte arra, hogy a pályaválasztásakor a tanári pálya mellett döntsön?

Még az általános iskolában döntöttem el, hogy tanár szeretnék lenni. Az első perctől kezdve, amikor bekerültem az általános iskola falai közé, már tudtam, hogy mi szeretnék lenni. Ezt követően más pályát el sem tudtam magamnak képzelni. Szerencsésnek mondhatom magam ezen a téren is, hiszen a tanítóim voltak a példaképeim. Az utam kijelölt. Ezt követően, amikor úgy 7-8. osztályos voltam, a magyar-tanárom volt az egyik tanár, aki bevont engem az olyan feladatok elvégzésébe, mint például a dolgozatok javítása. Belekóstolhattam annak ízébe és örömébe. Megérintett a dolog. Egy pillanatra sem bántam meg soha,

hogy ezt a pályát választottam. Én az egész pályámra úgy tekintek, mint egy örömteli dologra. Persze nehézségekkel teli, állandó tanulást és odafigyelést igénylő munka, de sok felejthetetlen örömet éltem meg ebben a csaknem negyven évben.

Mit gondol, milyen egy jó tanár?

A jó tanár szeresse a gyerekeket! Ez a legfontosabb ezen a pályán. Próbálja meg megérteni az adott korosztályt, amellyel foglalkozik! Így például a kamaszokat is. Ismerje alaposan az általa oktatott szaktárgyat! Tudja lekötni a tanulókat, hogy azok szívesen tanulják a tantárgyat! Fontos, hogy ösztönözze a tanulókat arra, hogy folytassák tanulmányaikat jó középiskolákban, majd később pedig felsőfokú intézményben.

Az intézmény, ahol én pályakezdő korom óta tanítok, rengeteg értékes felnőttet adott. Sok tanítványunkból lett felelős beosztású felnőtt, nagyon jó szakemberek kerültek ki iskolánkból. Büszkéek vagyunk arra, hogy ismereteikhez mi adtuk az alapokat.

Miben hasonlít a mai ifjúság a régihez?

Nem lehet összehasonlítani az akkori korosztályt a maival. Akkor is voltak kamaszok, sőt! Sokat változott azóta a világ. Ma mások az elvárások, és másban nőttek fel az akkori diákok. Például nálunk is kötelező volt a matrózblúz, de nálunk még az iskolaköpeny is. De ezek a dolgok a más elvárásokhoz tartoztak, nem volt ekkora igény a külsőségek előtérbe helyezésére. [...]

Az Ön intézményéből kikerülő nyolcadikosokat milyen útravalóval látják el?

Mi minden feltételt próbálunk biztosítani a tanulók számára, hogy magabiztos, megalapozott tudással vágjanak neki a felvételi vizsgáknak. Elvárjuk tőlük később is, hogy igyekezzenek tartani a színvonalat.

Milyen jótanáccsal látná el a mi iskolánk tanulóit?

Próbálják jól érezni magukat az intézmény falai között! Alakítsanak ki baráti társaságokat, mert fontos a jó közérzet, serkenti a tanulást, a tudásszomjat! Legyen sikk a tanulás! Kössenek életre szóló barátságokat! És ez legyen igaz a tanulók és tanárok közötti kapcsolatokra is!

Forrás: http://pontneked-vmg.hu/index.php?id=np_legyensikkatanulas [2015.4.12.], rövidített változat.

Szómagyarázat:

¹ VMG-s diák: a Vörösmarty Mihály Gimnázium tanulója

² gim: gimnázium

³ battai: Százhalombattán lakó

INFORMÁCIÓK:

A *Pont Neked* az érdi Vörösmarty Mihály Gimnázium diáklapja, amelyben a Százhalombattai 1. Számú Általános Iskola igazgatójával készült interjú jelent meg, aki maga is a gimnázium diákja volt valamikor.

Forrás: http://pontneked-vmg.hu/index.php?id=np_legyensikkatanulas [2015.4.12.]

2. téma: Célok

1. feladat

Legyenek céljaid!

Írjon egy beszédet!

Szituáció: Egy középiskolásoknak meghirdetett szónokversenyen készül beszédet mondani *Legyenek céljaid!* címmel. A beszéd előkészítéséhez gondolatébresztőnek a mellékletben található szöveget kapta.

Olvassa el Wéber Anikó az *Aktív Szemeszter* országos felsőoktatási lap 2015. április-májusi kiadványában megjelent *Életcélokat találni és láthatóvá válni* című cikkét (1. melléklet)!

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

- **Foglalja össze** a szöveg főbb gondolatait!
- **Elemezze** a cikknek azokat a gondolatait, amelyekre reagálni szeretne!
- **Fejtse ki** álláspontját az énmárka szerepéről és hatásáról saját tapasztalatai alapján!

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

ÉN Márka

Életcélokat találni és láthatóvá válni

Keveseknek adatik meg, hogy abszolút a legjobbak legyenek valamiben. Az öttusázó sem világbajnok futásban, úszásban, vívásban, lovaglásban és lövészetben, ezeknek a sportágaknak az ötvözésében mégis öttusa-világbajnokot avatnak. Ugyanígy lehet, hogy nem mi beszélünk a legjobban angolul, nem mi vagyunk a legjobb médiaszakemberek, írodalmárok, környezetvédők, viszont ezen képességeink és érdeklődési körünk speciális kombinációja értékessé és egyedivé tehet minket. Ez egyszerű lépésekből áll, azonban nem könnyű munka, ráadásul még azt is el kell érünk, hogy az a cég, sajtóorgánium, amelyiknek éppen ránk van szüksége, megtaláljon minket. Azaz láthatóvá kell válnunk! Mindebben segíthet az énmárkaépítés, amelyről Hajdu Zoltán fejtárgyát, a Smart Staff Kft. ügyvezetőjét kérdezte az Aktív Szemeszter.

Wéber Anikó

„Fontos leszögezni, hogy bár az énmárka divatszerűen felkapott lett, nem új találmány. A családneveinkben – például Takács, Szabó vagy akár Hajdú – már benne volt a név mint márka, amely mutatta, ki milyen foglalkozást űzött, milyen értéket hozott létre, azaz kinek tudott segíteni. A régi bölcsességek szerint tehát a név, amely akkor már énmárka volt, különbséget akart tenni két ember, két termék között, és így beletartozott minden olyan cselekvés, amelyet valaki a másoktól való megkülönböztetése érdekében következetesen megtett” – mondja Hajdu Zoltán. Hozzáteszi: mindegyik énmárkát összefüggésbe kellene hoznunk a küldetéssel. „Annak idején a mesterségeknél világos volt, hogy ha valakit Kovácsnak, Takácsnak hívtak, miben jó és kiknek akar segíteni. Ma ez már nem derül ki a nevünkől, de jó lenne, ha ugyanígy tudatnánk, hogy kihez szól a mi saját márkánk. Ezért lenne fontos mindenkinek egy saját USP¹-t alkotnia, mely az egyedi értékesítési ajánla-

ta. Az énmárka ugyanis akkor lesz jó, ha sejteti, hogy az adott ember kiknek fog egyedi módon segíteni, tehát van benne pici ígéret, amelyet majd magas színvonalon teljesít.”

Kikre áldozom az életemet?

Mielőtt azonban elkezdenénk a világ felé kommunikálni, hogy kik is vagyunk, és mi a szakmai hivatásunk, elsőként magunkba nézhetnénk, hogy mindezt megtaláljuk. Gyakori ugyanis, hogy bár van célunk – például jó újságíróvá válni –, arra már nem tudnánk válaszolni, miért akarunk újságíróvá válni, mit akarunk tenni, ha azok lettünk, melyik sajtóorgániumnak lehet ránk a legnagyobb szüksége, és mire akarunk szakosodni. Ehhez először is meg kell határoznunk a szakmai küldetésünket és meg kell találnunk a szakmai céljainkat. [...]

A pozitív jövőkép és a hitelesség az énmárka szempontjából kiemelt fontossággal bír, ezért a kishitűséget érdemes előremutató célokkal meghaladni, de túl nagyot mondani, olyat ígérni, amelyet nem

tudunk betartani, magunknak és másoknak sem érdemes. Hosszú távon az lesz sikeres, ami bizalmat kelt. Bizalmat pedig úgy lehet kelteni, ha igazat mondunk és betartjuk a magunknak és a másoknak tett ígéreteinket. [...]

„Én a specialistákban hiszek. A mai világnak magasan képzett profikra, »szakbarbárookra« van szüksége. Gondoljunk csak bele, hogy ha szívűtűtűnk lenne, kit keresnénk fel: egy általános orvost vagy egy szívspecialistát? Mindenkinnek vannak bizonyos típusú páciensei, akiknek ő tud leginkább segíteni. A sikerünkhöz őket kell megtalálnunk” – mondja Hajdu Zoltán. [...]

Ismertséget szerezni és tetszést kelteni

Már megvan a küldetésünk és célunk, mindezt azonban láthatóvá is kell tenniük. „Kísérletek bizonyították, hogy azt gondoljuk: amit többször látunk, azt jobban is ismerjük. Ha valaki láthatóvá teszi magát, akkor a maga javára fordítja ezt az emberi gyarlóságot. Ezen alapszik a brandépítés².

Tanuljuk meg, hogyan építenek a multik brandet! Először ismertséget szereznek, aztán tetszést keltenek, ezután jön a bizalomkeltés, majd rávesznek egy vásárlásra, végül ismételt vásárlásra és ajánlásra is. Ezt a mintát kölcsönvehetik az emberek is: először ismertséget kell szerezniük, aztán tetszést kell keltenünk, aztán pedig a bizalmat kell kiérdemelnünk betartott ígérekkel. Ma azért van sokkal könnyebb dolgunk, mert ebben a folyamatban az internet, a média, a közösségi oldalak szerepe is fontossá vált. A multikkal szemben ugyanis a »kisembernek« óriási lehetőséget jelentenek ezek az ingyenes felületek, hiszen gondoljunk csak bele, mennyibe került Gutenberg idején egy oldal másolása, nyomtatása, terjesztése, ma üzeneteink, tartalmaink továbbítása szinte ingyenes.”

Ezért is érdemes profilt készítenünk a Linkedinen, videókat feltöltenünk munkásságunkról, céljainkról, jártasságainkról a YouTube-ra, majd ezeket megosztani a Facebookon, és saját blogot indítani. [...]

Hosszú folyamat eredménye a siker

A mennyiség mellett azonban a minőség is kiemelten fontos. Az, hogy amit megosztunk, abban hitelesek legyünk, és lehetőleg a szakmánkba, ideális esetben a hivatásunkba vágó legyen! A

Linkedinen lépünk be szakmai csoportokba, értékes hozzászólásokat írunk a témákban! Emellett azonban – mondja a szakember – az offline jelenlét is fontos. Konferencián való előadás, rádió-, tv- vagy akár online interjú sokat segíthet abban, hogy megismerjék munkásságunkat. „Minél ismerőbb valaki, minél jobb benyomást keltett szakmai berkekben, annál nagyobb a valószínűsége, hogy elhívják konferenciára előadónak, vagy állásajánlással keresik meg [...]” – mondja a szakember, azt azonban hozzáteszi, hogy mindehhez kitartás és sok idő kell.

„Az első biztató eredmények már két-három hónap múltán jelentkezni fognak. A személyes márkaépítés két-öt éves folyamat, nem úgy zajlik, hogy a hétvégén megalkotom az énmárkám, és jövő héten már behívnak a rádióba. A sportban is látszanak pár hónap múltán az eredmények, de csak rendszeres edzés után. Ahogy egy országos bajnokságra két-három évet kell készülni, és egy európai bajnokságra öt évet, az énmárkánk is akkor fog nagyot ütni, ha több évig egy irányba toljuk. Kitartás és bátor szembenézés kell hozzá.”

A gyakorlat számít, nem a papír

A szakembert arról is megkérdezte az Aktív Szemeszter, milyen a jó önéletrajz, és mit tegyen bele a

pályakezdő fiatal. „Ami leginkább számít, az a gyakornoki tapasztalat. Hogy ki hol végzett, sokkal kevésbé fontos, mint hogy közben hol dolgozott, hol kóstolt bele a való életbe, munkába. Óriási előnyt jelenthet, ha az álláskeresők már diplomás éveik alatt szakmai munkát végeztek fizetésért vagy fizetés nélkül” – mondja a fejező. [...]

Kevés jelentkezőt hívnak be állásinterjúra

„Mindenki arról panaszkodik, hogy száz helyre elküldi az önéletrajzát, és mégsem jön válasz. Persze, mert mindenki elküldi ugyanazt a sablon önéletrajzot százfelé. Ha a fentiek szerint járunk el, speciális képet kaphat rólunk a fejező, a HR-szakember³, a munkáltató” – mondja Hajdu Zoltán. Hozzáteszi: el kell mondani azt is, miért akarok az adott cégnél, lapnál dolgozni, és akkor megint a miérthez lyukadunk ki. Miért itt tudom leginkább kibontakoztatni a tehetségemet? Miért az itteni munka érdekel? Miért akarok itt fejlődni? „Tévedés azt hinni, hogy a HR-szakembereknek ezután több idejük lesz. Ezután is kevés embert fognak behívni, de a cél az, hogy e sorok olvasója köztük legyen, és ezért érdemes több energiát szentelni az önmagunkról szóló, leírt terveinkre, az önéletrajz felépítésére, saját márka kialakítására és az online jelenlétre.” ■

Forrás: <http://docplayer.hu/332254-Hidepites-a-felsookatas-es-a-munka-vilaga-kozott.html> 11–13. old. [2016.4.24.], rövidített változat.

Szómagyarázat:

¹ USP: Unique Selling Proposition – ez az, ami megkülönböztet bennünket a versenytársainktól

² brand: angol eredetű szó, jelentése márka, jel, szimbólum

³ HR-szakember: a HR az angol human resources rövidítése, emberi erőforrást jelent. A HR-szakember a cégnél a dolgozók foglalkoztatásával kapcsolatos ügyekért felelős.

2. téma: Célok

2. feladat

Célok, álmok, motiváció

Írjon egy olvasói levelet!

Szituáció: Ön az interneten olvasta a *Célok, álmok, motiváció; interjú Kökény Roland olimpiai bajnok kajakossal* című írást. Ön egy olvasói levélben reagál, amelyet a cég negyedévenként nyomtatásban megjelenő kiadványában fognak közölni.

Olvassa el a *hressence.hu* weboldalon megjelent *Célok, álmok, motiváció; interjú Kökény Roland olimpiai bajnok kajakossal* című írást (1. melléklet)!

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

- **Hozza összefüggésbe** az interjú főbb gondolatait saját tapasztalataival!
- **Értékelje** a sportoló kijelentéseit!
- **Szóljon hozzá** a témához, érvényesek-e ezek a gondolatok az élet más területein is!

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

Célok, álmok, motiváció; interjú Kökény Roland olimpiai bajnok kajakossal

HRessence

A sportolók kitartása, motivációja a vezetők számára is példaértékű lehet, hiszen ha valahol igazán jól látható eredményei vannak a célkitűzésnek, az a sport területe. Ezen belül is az élsportolók esetében beszélhetünk arról, hogy milyen, amikor évekig készülnek egy világversenyre, vagy olimpiára, milyen nehézségekkel kell szembenéznük, és mit tesznek ilyenkor.

A vállalatok életében is meghatározó tényező, hogy a vezetők milyen célokat tűznek ki, milyen irányba viszik a munkatársaikat, azonban a célkitűzés nemcsak a vezetők feladata.

Ideális esetben a felsővezetők és a HR¹ együtt dolgozik azon, hogy a stratégiában leírt célok teljesüljenek. Az igazán nagy feladat abban van, hogy megtalálják a munkatársak egyéni céljait (konkrétumok mentén), mert ennek hiányában a teljesítmény gyenge lesz, vagy időközben feladják, és egyáltalán nem teljesülnek az elvárások.

A célok megvalósításához valódi akaratra van szükség, de a fájdalom éppúgy velejárója a folya-

matnak. Kell hozzá erőfeszítés, idő, kitartás és jó példák.

A célkitűzés a sportolók életének is szerves része, a valóság árnyaltabb, mint gondolnánk. A sportban nem csupán a pályán van verseny, hanem sok esetben az idővel és önmagukkal is versenyeznek, ami tiszta célok nélkül nem sikerülhet.

Kökény Roland olimpiai bajnokkal még a londoni olimpia előtt beszélgettünk a céljairól, arról, hogy van-e valamilyen külön módszer, technika, amit használnak, hogy elérjék azt, amit – sok esetben évekkel, évtizedekkel ezelőtt – elhatároztak.

1. A felkészülés időszakában mire kell nagyon figyelni?

[...] Az olimpia előtt Szolnokon edzőtáboroztunk, öt hétig voltunk itt, az elején még a napi edzések délelőtt és délután 4-5 óra elfoglaltságot jelentettek minden nap. Ami az olimpia közeledtével folyamatosan csökkent, az utolsó héten napi egy edzésre, mely már csak másfél óra terjedelmű volt. Az edzések a vízi munkából és szárazföldiből (futás, kondi) állnak össze. Idetartozik még a versenytaktika

kitalálása és begyakorlása is. Ezenkívül a lelki felkészülés is fontos, de ezt sok esetben önállóan végzik a versenyzők, ahogy nagyrészt én is. A legfeszültebb időszak a verseny előtti 2-3 nap.

2. Az elmúlt időszakban többször lehetett hallani, hogy ez az utolsó olimpiád, mik a terveid a későbbiekre?

Egyelőre csak az olimpiára koncentrálok, és a kajakozást sem hagyom abba, így a következő hónapokban lesz időm átgondolni, mivel szeretnék foglalkozni a későbbiekben. Egy olimpia előtt minden szempontból arra kell koncentrálni, hogy a felkészülés hibátlan legyen, hogy jó pályát tudjunk menni, ez teljes mértékben lekötötte az energiámat.

3. [...]

4. [...]

5. A fizikai edzés mellett mennyi időt adtok magatoknak a pszichés felkészülésre?

Jelenleg az edzés a munkám, a lelki része nehezebb, mert bár a sportolók mellett vannak sportpszichológusok, mégis érdemes mindenkinek a saját módszerét

megtalálni, ami neki segít, és előreviszi. Ehhez sokszor évek kellene, hogy kialakuljon. A sportpszichológusok több sportolóval foglalkoznak egy-egy időszakban, nincs minden olimpikonnak külön pszichológusa. Az együttműködés sem mindig zökkenőmentes, ki kell alakítani a közös munka alapjait.

6. A sportolóknál is jelentkezik a kiégés, motivátlanság?

Aki teljesen kiég, annak valószínűleg nincs valódi célja, vagy nincsen meg a megfelelő támogatás egyesületi, edzői, esetleg családi szinten. Ezek hiánya mind befolyásolja a teljesítményünket. Ők vannak hozzánk a legközelebb, velük tartjuk a kapcsolatot napi szinten. A támogatás hiánya negatívan befolyásol mindent, ez a sportban jön ki a legjobban, itt mindig a maximumot kell nyújtani vagy afelett. [...]

7. Mit csináltál olyankor, amikor csökkent a motivációd?

Én nagyon tudatos voltam min-

dig is, éreztem, hogy van keresnivalóm ebben a sportágban. Nagyon szeretek kajakozni, ez talán a legfontosabb, ez az, ami mindig előrevisz, és a gyerekkori álmok. De persze ilyenkor is tud csökkenni a motiváció, de ilyenkor jönnek az edzők, egyesületi vezetők, barátok és családtagok, ekkor nekik van a legnagyobb szerepük abban, hogy ebből az állapotból hova jutunk el.

8. Mit javasolsz azoknak, – miben változtassanak – akik úgy érzik, hogy megrekedtek, vagy nem találják meg a valódi belső motivációjukat?

Van a mondás, hogy aki nem tud lazítani, az nem tud megfeszülni. Ez nagyon igaz, mert a nehezebb napokon is el kell tudni lazulni, ki kell kapcsolni. Ha ezt tudatosan nem tesszük meg, akkor teljesen ki fogunk merülni, ezt hívjuk mi gödörnek, innen sokkal tovább tart helyrerázódni. Nem tudhatjuk, milyen mély gödörbe zuhanunk, vagy löknek bele, mert a sportban sok min-

den a körülöttünk álló emberek hozzáállásán is múlik.

9. Kihez fordulsz, ha úgy érzed, hogy motivációra van szükséged és ezt szeretnéd megosztani valakivel?

Én az évek alatt ebben a sportágban eléggé megedződtem fizikálisan és lelkileg is. Volt egy célom, egy utam, amin elindultam, úgy éreztem, ha végigmegyem rajta, akkor sikerül majd az álmom. Már nagyon közel járok hozzá. Kicsit olyan volt idáig, mintha mindig lenyomtak volna a víz alá, de én mindig feljövök levegőért. Ebben az évben már sokan elfáradtak, akik eddig próbálkoztak, és remélem, hamarosan a többiek is kimerülnek majd, és soha többet nem tudnak víz alá nyomni. Persze a családom, barátok, az esztergomi egyesületi háttér, az edző és a támogatók, akikre mindig számíthattam az utóbbi években és hónapokban, hitet és erőt adtak, ha valamelyik éppen csökkent volna. [...]

Forrás: <http://www.hressence.hu/index.php/interjúk/43-célok,-álmok,-motiváció-interjú-kökény-roland-olimpiai-bajnok-kajakossal> [2016.4.22.], rövidített változat.

Szómagyarázat:

¹ HR: az angol human resources rövidítése, amely magyarul emberi erőforrást jelent.

3. téma: Zene

1. feladat

A zene jótékony hatásai

Írjon egy értekező fogalmazást!

Olvassa el a *nlcafe.hu* oldalon 2015. március 18-án megjelent *7 tudományos tény a zene jótékony hatásairól* című szöveget (1. melléklet)!

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

- **Mutassa be** a szöveg főbb gondolatait!
- **Hasonlítsa össze** a szöveg kijelentéseit az ön saját tapasztalataival!
- **Fejtse ki** álláspontját arról, milyen szerepet játszik a zenehallgatás és az aktív zenélés a fiatalok életében!

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

7 tudományos tény a zene jótékony hatásairól

Egy jó zene egy átlagos napba is varázslatot hoz: szebbé, érdekesebbé, élvezhetőbbé teszi az életet – ezt már mindannyian tapasztalhattuk. De vajon a tudomány is alátámasztja a zene pozitív élettani hatásait, vagy csupán a mi érzéseink csinálnak pozitívan, ha meghallunk egy kellemes muzsikát?

1. Fejleszti a verbális képességeket

A kora gyermekkorban elkezdett zenei tanulmányok látványosan fejlesztik az intelligenciát és a szóbeli készségeket is. Az angliai St. Andrews Egyetemen 8–11 éves gyerekek körében készített felmérés szerint azok a tanulók, akik napi rendszerességgel kerültek aktív kapcsolatba a zenével – nem csak mint hallgatók –, jobban teljesítettek az intelligenciateszteken, és szóbeli kifejezőképességük is gazdagabb volt. Mindemellett nemcsak gondolkodási képességeik, de a memóriájuk és a fantáziájuk is élénkebb volt társaiknál.

2. Fájdalomcsillapítás pirulák nélkül

A test és a lélek fájdalmait is képes enyhíteni a zene. A *Journal of Advanced Nursing* című orvosi szaklapban közzétett kísérlet a csonttritkulásban, fájdalmas porckorongkopásban és reumában szenvedő betegeknél mérte, hogy pusztán a zene hatására hogyan változik az állapotuk. Az eredmények szerint 20-25 százalékkal enyhült a betegek fájdalomérzete. Ma már több kórházban is használják a fájdalomcsillapító készítmények kiegészítéseként a zenét még altatás alatti műtétekkor is, és a nagy fájdalmakkal járó szüléseknél. A zene ugyanis nem csupán érzékelhetően csökkenti a fájdalmakat, de meg is nyugtatja a betegeket, mert serkenti az örömezzet okozó endorfin termelését a szervezetben, eltereli a kellemetlen körülményekről a figyelmet, és lassítja a túl szapora szívverést és lélegzést.

3. Szívhez szóló muzsika

A zene tempója a szív működésére is hatással van. Olasz és brit kutatók fedezték fel a Paviai Egyetemen, hogy az élénkebb zene hatására a szívverés és a légzés tempója is emelkedik, míg a nyugodtabb muzsika lassítja azt. Mindez attól függetlenül történt, hogy a betegeknak tetszett-e vagy sem az általuk hallgatott zene, a légzés és szívverés tempójára csupán a ritmus sebessége volt hatással.

4. Segít a beilleszkedésben

Kevés nagyobb hatású közösségi élmény létezik, mint a csoportos muzsikálásé. Päivi-Sisko Eerola és Tuomas Eerola finn kutatók általános és középiskolai diákoknál figyelték meg, hogy azoknak a tanulóknak, akik részt vesznek valamilyen zenekari vagy kórustagként közösségi zenélésben, sokkal több barátjuk van, könnyebben alkalmazkodnak másokhoz, nyitottabbak és fogékonyabbak társaikra. Emellett az sem elhanyagolható, hogy általában kellemesebbnek találták az iskolai élet szinte valamennyi aspektusát, míg a zenében kevésbé jártas diákok jóval nagyobb ellenérzéssel viseltettek a sulis és általában a kötelezettségeik iránt.

5. Látásjavító zeneterápia stroke¹ után

A stroke-on átesett betegek 60 százalékánál a látásért felelős agyi területek is sérülnek. Az *American Journal of Occupational Therapy* című szaklapban megjelent publikáció szerint Amerikában dolgozó kínai orvosok ötlete volt, hogy próbálják ki a zeneterápiát ezeken a betegeken, mert a muzsika az ősi kínai orvostudomány szerint általában jótékonyan hat az idegrendszeri betegségben szenvedők felépülésében. Az orvosok meglepődve tapasztalták, hogy a stroke miatt jelentkező látászavarokat sok páciensnél enyhítette, sőt teljesen meg is szüntette az intenzív zenehallgatás.

6. A babákat is jobban érdekli a zene a beszédnél

A néhány hónapos csecsemők számára a ritmus és a dallam a Duke University Medical Center kutatói szerint sokkal érdekesebb és élvezetesebb dolog, mint az emberi beszéd. A kísérletek során a zenét hallgató kisbabák sokkal többet nevettek és ösztönösen „táncolni” kezdtek, ringatták, mozgatták tagjaikat a zene ritmusára. A zene így nemcsak a hangulatukat befolyásolta pozitívan, hanem az ebben a korban igen érzékeny és intenzív idegrendszeri fejlődésre és mozgáskoordinációra is jótékonyan hatott.

7. A fizikai teljesítőképességet is növeli egy jól megválasztott zene

Egy kedvelt zeneszám lelkierőt, jókedvet és motivációt nyújt a nehezebb feladatokhoz is. Sportolóknál gyakran láthatjuk, hogy egy versenyszám előtt fejhallgatóval a fülükön érkeznek meg, és csak az utolsó pillanatokban veszik azt le. Ez is segíti őket a koncentrációban, izmaik kellő ellazításában. A University of Plymouth tudományos munkatársainak kutatásai azt is kimutatták, hogy a motoros képességek „csúcsra járatását”² is elősegíti a zene, és egy jó muzsikát hallgatva mozgásunk koordináltabbá, tudatosabbá és hatékonyabbá válik.

Forrás: <http://www.nlcafe.hu/életmod/20150318/7-tudomanyos-teny-a-zene-jotekony-hatasairol/> [2015.11.20.]

Szómagyarázat:

¹ stroke: agyvérzés, szélütés

² csúcsra járatás: a legmagasabb teljesítmény elérése

3. téma: Zene

2. feladat

Zenéltni csak szívvel lehet

Írjon egy összefoglalást!

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

Olvassa el a *hetek.hu* oldalon 2014. február 21-én megjelent *Zenéltni csak szívvel lehet* című interjút, amely Kiss Julianna művésztanárral készült (1. melléklet)!

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

- **Mutassa be** az interjúalanyt!
- **Jellemezze** az interjúalany viszonyát a zenéhez!
- **Elemezze**, milyennek látja az interjúalany a művésztanár szerepét a nevelésben!

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

Zenélni csak szívvel lehet

Interjú Kiss Julianna BONIS BONA díjas zongora művésztanárral

Finta Szilvia Hanna

Kiss Julianna a Ferencvárosi Ádám Jenő Zenei Alapfokú Művészeti Iskola zongora művésztanára, a billentyűs tanszak vezetője, kiváló tehetséggondozó. Ezt ismerte el nemrégiben az Emberi Erőforrások Minisztériuma által odaítélt „BONIS BONA – A nemzet tehetségeiért” díj¹, de tantestülete is már másodszor választotta az „Év legeredményesebb tanára”-vá. Nívós hazai és külföldi versenyeken gyakran első helyezést is elérő tanítványai pedig az „Év legeredményesebb növendékei” lettek.

Hogyan indult a pályája? Mi motiválta, mikor eldöntötte, hogy zenész lesz?

– Ötéves voltam, amikor eldöntöttem. Talán az inspirált, hogy ott volt egy hangszer a szobámban, és az lett a játszótársam. Azt, hogy zeneértő ember lettem, a szüleimnek köszönhetem, főleg édesapámnak, aki picit korom óta a zene szeretetére és ismeretére nevelt. Voltak időszakok, amikor nem szerettem gyakorolni, de amikor belegondoltam, hogy milyen lenne az életem zene nélkül, rájöttem, hogy nem bírnám ki. A zene szeretete tartott a pályán.

Direkt választotta a tanári pályát a zongoraművészi helyett?

– Igen, gyerekkoromban is inkább tanár akartam lenni. Szeretek koncertezni, szóló és kamaraműveket játszani, a gyakorlás az életem része. De van, ami nagyobb élményt jelent: szeretem a gyerekeket, látni, kiből mi lesz, „fölnevelni” őket.

Ki tekinthető tehetségesnek?

– Aki a zenén keresztül is képes kifejezni önmagát. Van, akin rögtön lehet látni, hogy tehetséges, gyorsan tud haladni, érdeklődő, de van, aki csak hat-hét év múlva kezd kibontakozni. Technikát lehet szerezni, a zenei alapokat, dallamvezetést meg lehet tanulni, ahhoz csak szorgalom, kitartás, fizikai adottság kell. De hogy belülről tudjon valaki adni, azt nem lehet megtanulni.

Képes a zeneiskola megadni azt, hogy a növendék ne csak a kottához ragaszkodjon, hanem kreatív tudjon lenni?

– Ez ott dől el, hogy egy tanár csak a technikai dolgokat képes-e megtanítani, vagy rögtön, a kezdőknél már arra törekszik, hogy zenét tanítson. A legfontosabb ugyanis, hogy zenéljen a gyerek. Ha nem zenél, nincs értelme az egésznek. Minden gyerekben benne van a kreativitás és a zene iránt való érzékenység, és a zenetanárnak

képesnek kell lennie arra, hogy a gyerekből ezeket előhozza.

Mit ért azon, hogy „zenéljen”?

– Hallania kell, hogy hova ér el, hogyan szebb, hogyan tudja elmondani a darabot úgy, mintha egy verset mondana. Sokkal könnyebb egy gyereknek elmagyarázni, hogy az adott darab olyan, mint egy mese, s azt kérni tőle, hogy ő is mesélje el a zene nyelvéen, vagyis énekelje el, mint azt kérni, hogy egy élettelen tárgyat ütögessen. Tehát nem lehet úgy, hogy először megtanulok technikailag vagy hangilag egy darabot, s azután pedig zeneileg. De sokan arra törekednek, hogy legyen a növendéknek jó technikája, s utána jöhet majd a zene. Én ezzel viszont nem értek egyet.

Ad föl improvizációs gyakorlatokat is?

– Vannak, akik saját maguktól csinálják, hobbiból többre vágynak. Ők tanulnak meg igazán zenélni. Mert rájönnek, hogy zongorázni nem a kezükből kell vagy az agyukból, hanem belülről, a szívükből. Ha megírt darabot játszani is, de beleviszik az érzelmeiket, máshogy szól a zene.

Vagyis nem az ujjá játszik, hanem a szíve?

– Igen. Zenélni szívvel kell. A technikát el kell sajátítani, a darabokat meg kell tanulni úgy, ahogy le van írva. Nem lehet megmásítani sem a hangokat, sem a ritmusképleteket, de ami mögötte van, azt nem lehet kottából eljátszani. Nem lehet mint egy fadarab zongorázni, hanem belülről meg kell mozdulnia valaminek. A nagyobbak ezt már értik, rá is szoktam kérdezni, hogy amikor játszottak, éreztek-e valamit.

És ha azt mondják, hogy nem, akkor mit mond nekik?

– Akkor nem tudom azt mondani, hogy jól játszottak, és addig próbálkozom – magyarázom, eljátszom a hangszeren, példákat hozok fel az élet más területeiről –, amíg nekik is élményt okoz és jelent a „játék”. Mert ha ők nem éreznek semmit, maguknak nem okozott semmit, akkor másnak sem fog okozni semmit. Ha ők magukban éreznek valamit, akkor másban is megmozdul az a valami. Nem lehet a kottát úgy lejátszani, mint egy matekképletet.

A tanár példakép is a gyerek számára. Milyen érzés példaképnek lenni?

– Jó és megtisztelő, de nehéz is egyben. Emberileg is, hiszen a gyerekek gyakran nekem mondják el, ha valami bántja őket, sokszor többet tudok róluk, mint a szüleik. Sok időt töltünk együtt, tudom, kinek mi a kedvenc étele, játéka, ruhája, és természetesen ők is ismernek engem, sokszor együtt étkezünk, utazunk, „nyaralunk”. A

tanítás számomra nevelői munka. A szülők megbíznak bennem, hogy a gyermekeikre jó hatással vagyok, mert egy jó pedagógus értékeket közvetít, minden gyerekhez egyforma szeretettel közelít, nem tesz kivételt közöttük. Tanári pályám kezdete óta erre töreksem. Ezt a gyerekek megérzik, és teljesítőképességeik kitágulnak, szárnyra kapnak. Fontos, hogy példa legyek, de az sem jó, ha egy tanítvány teljesen lekopíroz. Valamennyit persze mindenki átvesz, akár a mozgásból vagy ahogy ülök a zongoránál, de kell, hogy legyen benne egyéni is. A zene attól lesz jó, ha benne van a zenész egyénisége.

A gyakorlati nehézségeken hogy lehet túllenni?

– Valóban van, amikor fájdalmas több órán át egyhelyben ülni, de talán egy nemzetközi zongoraverseny Prima Primissima díja kárpótolja az embert (öt év alatt közel ötven díjat nyertünk). A Kovács-módszert is próbálom alkalmazni: mozgáspihielőket iktatunk be, amikkel fel lehet frissíteni a testet és a szellemi képességeket is. A különböző technikai készségeket: gyorsaságot, ritmusérzékletet pedig nemcsak a zongora mellett, hanem hangszer nélküli zenei mozgáselőkészítő gyakorlatokkal is lehet fejleszteni.

A zongoraversenyeknek mi a célja?

– Van, aki azért megy versenyezni, mert zenei pályára készül, de van, aki csak azért, mert szereti csinálni. Egy fiatalnak fontos a verseny-

zés, az, hogy nyerjen, hogy amiben jó, abban megmutassa magát. A versenyzés minden gyerekben benne van. Ha ezt jól kezeljük, akkor nem romboló hatású, mint azt sokan gondolják, hanem örömet, sikert okoz, és a gyerek személyiségére jó hatással van. A kezdő növendékeim azt kérdezik, hogy ők mikor mehetnek versenyezni.

Az internet hozott változást a növendékeknek a zenéhez való viszonyban?

– Kevesebb idejük van gyakorolni. A legtöbb szülő sajnos azt mondja a gyerekének, hogy a zenetanulásból nem lehet megélni, és olyan dolgokat kell csinálni, amiből majd meg tud élni. Másrészt a sportot többet látják a gyerekek a tévében. Sokan azt gondolják, hogy a sport alapvetőbb dolog, pedig a zene is ugyanolyan fontos az ember életében. Sajnos nem lehet hallani a hírekben, hogy milyen sikereket értek el a magyar fiatalok nemzetközi zenei versenyeken, és nem jellemző, hogy a médiában komolyzenei versenyt közvetítenének főműsoridőben. Pedig ugyanolyan sok fiatal művész nyer versenyeket, mint sportoló. A magyarok még mindig nagyon jók a komolyzene területén, nemzetközi szinten is. Külföldön rengeteg verseny van, idehaza sokkal kevesebb.

Zongorázni bármilyen életkorban el lehet kezdeni?

– Mindent lehet, csak belső indítatás kell hozzá, és persze akarni kell. Volt, aki tizenhat évesen jött

hozzám, zongoraművész szere-
tett volna lenni, de a tanárai nem
vették komolyan, kinevették.
Technikailag nem fejlődött, kot-
tát olvasni sem tudott. Viszont
volt benne zeneileg valami plusz,
ami nem tanítható. És ezt nem
hagyhattam elveszni. Három évig
télen-nyáron, minden nap (még
hétvégén is) együtt dolgoztunk,
s nehezen, fájdalmasan ugyan, de
behozta a lemaradását. Ez a nö-
vendékem jelenleg a Zeneakadé-

mia hallgatója, jó úton halad ál-
mai megvalósulása felé.

*De mit is tud adni a zene az ember-
nek azon kívül, hogy megtanul egy
hangszeren játszani?*

– Először is erősíti a koncentrációs
képességet, a kitartást, a szorgal-
mat, a memóriát fejleszti. Később
pedig a lelki, érzelmi egyensúly
létrehozásában, fenntartásában
segít. Volt olyan növendékem, aki

mikor összeveszett a szüleivel, ak-
kor elvonult és csak zongorázott,
érzelmileg teljesen kibontakozott,
abban tudta elmondani azt, amit
másnak nem mondott el. A ze-
nének van mélysége, magassága,
saját maga képére formálhatja
az ember. Kodálynak van egy jó
mondása: „Teljes lelki élet zene
nélkül nincs. Vannak a léleknek
régión, melyekbe csak a zene vilá-
gít be.” ■

Forrás: http://www.hetek.hu/interju/201402/zenelni_csak_szivvel_lehet [2015.8.21.]

INFORMÁCIÓK:

¹ A „Bonis Bona – A nemzet tehetségeiért” díj 2013 óta ad lehetőséget a tehetséggondozásban
kiemelkedő munkát végző pedagógusok elismerésére. A díj elnevezése a Bonis bona discere,
vagyis „Jótól jól tanulni” latin közmondásból származik.

Forrás: <http://tehetseg.hu/bonisbona> [2015.11.27.]

