

„Szolgálati titok!”

„Titkos!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Vízvári László

A minősítő beosztása: főigazgató

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó terapeuta szak

2007. október 16.

TÁJÉKOZTATÓ **az értékelő tanár részére**

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása fogadható el.
- A dolgozatban előforduló esetleges hibákat, tévedéseket kérjük, feltűnően jelöljék!
- A feladatlap egységes értékeléséhez használják fel a rendelkezésükre bocsátott megoldási javaslatot!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot a javítást végző tanár!
- A megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a ponthatáron belül a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- A feladatlap szerkesztésénél Dr. Fábíán Pál – Dr. Magasi Péter Orvosi Helyesírási Szótár (Akadémia Kiadó, Országos Orvostudományi Információs Intézet és Könyvtár Budapest, 1992.) útmutatásait vettük figyelembe.
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1.* Sorolja fel az életmódot váltó embert érő külső támogató hatásokat! Írjon hatot /6/! **6 pont**

- család
- modell személyek
- tekintély személyek
- csoportthatás
- támogató személy
- személyesség
- színtér, élettér
- szakirodalom

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. Ismertesse a kongruens kommunikáció lényegét! **2 pont**

- *A terapeuta metakommunikációja ugyanazt fejezi ki, mint amit szavakkal elmond. (Tehát azt érzi, azt gondolja és ugyanazt mondja. A szív, a fej és a száj egymással harmónikusan működik.)*
- *A kongruens (hiteles) kommunikáció tehát minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.*

(A helyes válaszra 2 pont adható!)

3. Írja le az egészséges életvezetés alapelveit! **7 pont**

- *a természettel és a környezettel való kapcsolatok építése*
- *mozgás a friss levegőn*
- *a helyes öltözködés*
- *alapvető élelmiszerekkel megvalósított egészséges táplálkozás*
- *a munka és a pihenés ésszerű változása*
- *az alvás, az ébrenlét, a táplálékfelvétel és a testedzés zavartalan ritmusa mindenkori lehetőségeinken belül*
- *lelki egyensúly, amely segít a megterheléseket elviselni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4. **Határozza meg az életstílus, életvitel fogalmát!** 2 pont

Viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységek és az ezzel kapcsolatos preferenciák összessége.

5.* **Soroljon fel az életmód-tanácsadó feladatai közül tizenkettőt /12/!** 6 pont

- *célzott beszélgetés*
- *empátiás meghallgatás*
- *segítő kapcsolat*
- *probléma megoldása*
- *információ és tudás átadása*
- *a kliens szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése*
- *a tények rendszerszerű elemzése*
- *előadás tartása*
- *önismereti csoport vezetése*
- *a tanácsadó munka dokumentálása*
- *közösségszevezés*
- *túravezetés*
- *szabadidő menedzselése*
- *táborszervezés*
- *életmód-klub vezetése*
- *életmód terápiás terv készítése*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

6.* **Ismertesse a fehérje-túltápláltság tüneteit! Írjon négyet /4/!** 4 pont

- *zavar a gyomor-, bélrendszer működésében*
- *felszaporodnak a vérben a savanyú anyagcseretermékek*
- *fáradtság*
- *ingerlékenység*
- *bélrenyhesség*
- *felszaporodik a húgysav a szervezetben és húgysavkristály formájában az ízületekben lerakódik*
- *érrendszer károsodik*
- *rosszindulatú daganatok gyakoribbá válnak*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* Sorolja fel az élelmirostok kedvező és kedvezőtlen élettani hatásait az alábbiak szerint!

6 pont

Kedvező hatások: Írjon ötöt /5/!

- *elhúzódó vércukoremelkedés (az elhízás kockázata csökken)*
- *a koleszterin megkötése (az érrelmeszesedés csökken)*
- *a bélmozgás aktiválása (a székrekedési hajlam csökken)*
- *béltisztító hatás (a toxikus anyagok megkötése miatt a vastagbél-daganat kockázata csökken)*
- *gyomorürülés lassul, teltségérzet (a túlzott kalóriabevitel megelőzése)*
- *alaposabb rágás (a fogszuvasodás kockázata csökken)*

Kedvezőtlen hatások: Írjon egyet /1/!

- *esszenciális anyagok is megkötődnek (vas, kalcium, zsírban oldódó vitaminok)*
- *emésztési problémák*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8. Sorolja fel Dr. Oláh Andor természetes élet- és gyógy-mód rendszerét! Folytassa a felsorolást!

7 pont

- méregtelenítés
- reformétrend (helyes táplálkozás)
- *fitoterápia*
- *elemterápiák (napfény, levegő, víz, föld (iszap))*
- *mozgás, mozgás*
- *pihenés*
- *jóga*
- *lelki gyakorlatok, meditáció*
- *személyiségfejlesztés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Soroljon fel hat /6/ korlátozottan táplálkozásfüggő betegséget, betegségcsoportot!

6 pont

- *reumatikus betegségek*
- *krónikus bőrbetegségek*
- *perifériás keringési zavarok*
- *vénás keringési zavarok*
- *limfás elfolyási zavarok*
- *krónikus fejfájás*
- *emésztőrendszeri betegségek*
- *fokozott infektív-készség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Húzza alá az alábbi felsorolásból azokat a makroelemeket, amelyek résztvesznek az emberi szervezet elektrolit háztartásában!

2 pont

- nátrium
- titán
- kálium
- szelén
- kalcium
- kobalt
- foszfor
- magnézium
- réz
- vas

(Csak a négy helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz esetén a megoldás érvénytelen!)

11. Írja le a nem energia-hordozó tápanyagokat!

3 pont

- *vitaminok*
- *ásványi anyagok*
- *rostok (élelmi vagy diétás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Soroljon fel nyolc /8/ nagy kalcium tartalmú élelmiszert! 4 pont

- *tej és tejtermékek*
- *mák*
- *mogyoró*
- *mandula*
- *dió*
- *petrezselyem zöldje*
- *sóska*
- *paraj*
- *bab*
- *sárgarépa*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

13. Párosítsa az alábbi makroelemeket jellemzőikkel! 4 pont
Írja a számok mellé a megfelelő betűt!

1. kalcium (Ca)
2. magnézium (Mg)
3. foszfor (P)
4. nátrium (Na)

- A. Adagolása csökkenti a koraszülések számát, fokozza a szervezet védekező erejét, védi a szív és érrendszert.
- B. Különösen sok van belőle az idegszövetben és az agyvelőben.
- C. Az átlagos étrend túl sokat tartalmaz belőle.
- D. Fokozott bevitelével mérsékelhetők az allergiás reakciók (csalánkiütés, ödéma).

1 - ...*D*..., 2 - ...*A*..., 3 - ...*B*..., 4 - ...*C*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. **Csoportosítsa az alábbi kifejezéseket a megadott pszichológiai szempontok szerint!** 4 pont

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1. észlelés | 5. álom |
| 2. betegség | 6. gyógyulási vágy |
| 3. meditáció | 7. érzések |
| 4. gondolat | 8. hipnózis |

Tudathoz kapcsolódik: ...1, 4, 7...

Módosult tudatállapothoz kapcsolódik: ...2, 3, 5, 6, 8...

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

15. **Párosítsa az alábbi drogokat legjellemzőbb hatóanyag-tartalmukkal!** 4 pont

- | | |
|-----------------|----------------|
| A. kávémag | 1. keserűmag |
| B. vadgesztenye | 2. alkaloida |
| C. ezerjófű | 3. cserzőanyag |
| D. tölgyfakéreg | 4. szaponin |

A - ...2...; B - ...4...; C - ...1...; D - ...3...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16. **Határozza meg mennyi lehet az otthon, egyedül végzett böjtkúra leghosszabb ideje!** 1 pont

1 hét (7 nap). Átállással együtt maximum 10 nap.

17. **Párosítsa a természetes napfény alábbi komponenseit az összetételük százalékos értékeivel!** 2 pont

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1. látható fény | A. 0,4 % |
| 2. infravörös sugárzás | B. 44 % |
| 3. A típusú ultraibolya sugárzás | C. 5,6 % |
| 4. B típusú ultraibolya sugárzás | D. 50 % |

1. - ...B...; 2. - ...D...; 3. - ...C...; 4. - ...A...

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

18. Sorolja fel fontossági sorrendben az egészséges életmódra nevelés természetgyógyászati módszereit! 4 pont

1. *Bentlakásos komplex programok (életmódtábor).*
2. *Kiscsoportos foglalkozás (életmódklub).*
3. *Rendszeres utógondozás (követés az életmódklubokban).*
4. *Egyéni foglalkozás (életmód-tanácsadás).*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19. Ismertesse az életmódtáborban elérhető un. totális hatás okait! 4 pont

- *koncentrált*
- *intenzív*
- *koherens-egység*
- *nincsenek figyelemterelő ingerek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Sorolja fel azokat a terápia-fajtákat, amelyeket az életmódtanácsadó terapeutának ismernie kell! Írjon négyet /4/! 4 pont

- *táplálkozástan*
- *nap- és fényterápiák*
- *hidroterápiák*
- *légzéstechnikák*
- *az életritmus rendezése*
- *lelki gondozás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. Írja le milyen előnyöket jelent a klienseknek az életmódklub foglalkozásain való részvétel! 4 pont

- *információk*
- *saját élmények*
- *azonos (közérdekű) problémák megbeszélésének lehetősége (megerősítések korrekciók)*
- *tanulási lehetőség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22. **Nevezze meg azokat a kompetens személyeket, akik életmód tanácsadást és életmód terápiát végezhetnek!** 2 pont

Életmód tanácsadás:

minden természetgyógyászatban jártas szakember

Életmód terápia:

csak az életmód- tanácsadó és terapeuta szakképesítéssel rendelkező

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 23.* **Soroljon fel négy /4/, az életmód tanácsadó szakmai alkalmasságához szükséges feltételt!** 4 pont

- *modell nyújtás (reforméletmód tapasztalat, megélt gyökeres életmódváltás, nagyobb életmódhibáktól való mentesség)*
- *holisztikus gondolkodás*
- *tárgyi tudás*
- *kiscsoport vezetési képesség*
- *táborszervezési- és vezetési ismeret, és gyakorlat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 24.* **Soroljon fel nyolcat /8/ az életmód tanácsadó-és terapeutára vonatkozó, rendeletben is megfogalmazott szakmai követelményeik közül!** 8 pont

- *legalább két mozgás- és mozgatás terápia szakszerű ismerete és bemutatása*
- *gyógynövénygyűjtés (meghatározás és felhasználás)*
- *az egészségmegőrző és táplálkozási rendszerek elméletének ismerete és gyakorlati bemutatása*
- *a víz- és elemterápiák elméleti ismerete és gyakorlati bemutatása*
- *légzésgyakorlatok irányítása*
- *reflexológiai ismeretek, gyakorlatok, bemutatása*
- *keleti masszázis elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *az akupresszúra elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *méregtelenítő terápiák ismerete és irányítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.