

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Vízvári László

A minősítő beosztása: főigazgató

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2010. október 15.

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 életmódváltást támogató belső tényezőket! Írjon tízet /10/! **5 pont**

- *életfordulat igénye*
- *lázadás*
- *szembefordulás*
- *kalandvágy*
- *divatkövetés*
- *kitűnni, különbnek lenni vágya*
- *tökéletességvágy*
- *szellemi útkeresés*
- *egzisztenciális űr betöltése*
- *érzelmi zavar*
- *kompensáció*
- *világnézeti kényszer*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 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 harmo- nikusan működik.)

A kongruens (hiteles) kommunikáció tehát minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.

3.* Soroljon fel hat /6/ egyszerű technikát a kiégés megelőzésére! **6 pont**

- *filozófiai gondolatok feldolgozása*
- *szépirodalmi, drámai, zenei vagy képzőművészeti alkotások befogadása*
- *vallási gyakorlat*
- *meditáció*
- *természettel való találkozás*
- *mély, bensőséges emberi találkozás*
- *relaxáció*
- *Bálint-csoport, vagy más szupervíziós csoport*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* 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!)

5. Húzza alá az életmódra vonatkozó helyes megállapításokat! 5 pont

- az életmód a társadalmi réteg hovatartozása által determinált
- az életmód a személyiségbe is beágyazódik
- az életmód ifjúkori megszilárdulása után jelentősen már nem változtatható
- az egyén különleges életmódjával önmagát definiálja
- az alacsonyabb műveltségű embereket egyszerűbb gondolkodásuk révén hatékonyabban rá lehet venni a helyes életmódra
- valamilyen életvitelre szocializálódunk szokásaink alakulnak ki
- a helyes életmód foglalkozástól, társadalmi hovatartozástól független
- megszilárdul az értékrendünk, az életmód konzervatív abban az értelemben, hogy ragaszkodunk hozzá

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

6. Írja le az egészséges életvezetés alapelveit! 7 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.* **Ismertesse az életmód-tanácsadás szinterei közül a család színterén megvalósítható feladatokat! Írjon hatot /6/!** **3 pont**

- *természetes családtervezés*
- *gyermekvárás*
- *alternatív szülési módok*
- *gyermekfogadás*
- *gyermeknevelés*
- *többgenerációs együttélés*
- *rokon kapcsolatok*
- *krízis helyzetek*
- *életkrízisek*
- *civil szervezetekkel való kapcsolattartás*

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

8. **Fogalmazza meg az életmód-tanácsadás paradoxonát (látszólagos lehetetlenségét)!** **2 pont**

Úgy adunk tanácsot, hogy nem adunk tanácsot, mintha a kliens maga akarná az általunk tanácsoltakat.

9. **Ismertesse az életmód-tanácsadás és -terápia három /3/ lényegi elemét!** **3 pont**

- *a civilizációs ártalmak csökkentése, ellensúlyozása*
- *élménycentrikus módszerek*
- *az életmód tartós átalakítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Soroljon fel az életmód tanácsadó feladatai közül tizenkettőt /12/!

6 pont

- *célzott beszélgetés*
- *empátiás meghallgatás*
- *segítő kapcsolat kialakítása*
- *problémamegoldás*
- *információ és tudás átadása*
- *a kliens szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése, tisztázása*
- *a tények rendszerszerű elemzése*
- *előadás tartása*
- *önismereti csoport vezetése*
- *a tanácsadói munka dokumentálása*
- *közösségszervezés*
- *túravezetés*
- *szabadidő menedzselés*
- *táborszervezés*
- *életmód-klub vezetés*
- *életmód terápiás terv készítése*

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

11. Nevezze meg az antik életmódmodell elméletének és gyakorlatának három /3/ alappillérét!

3 pont

- *a higiéné*
- *a dietetika*
- *az életrend*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* Soroljon fel a zsír táplálkozásban betöltött élettani jelentősége közül ötöt /5/!

5 pont

- *energiaforrás*
- *energiaraktár*
- *szteroidok építőeleme*
- *testépítésben vesz részt*
- *hormonok alkotóeleme*
- *mediátor*
- *a zsírban oldódó vitaminok felszívódását segíti*
- *epesavak (zsíremésztés) alkotóeleme*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 13.* Írja le a túlzott fehérjefogyasztásnak a vastagbél működésére gyakorolt hatását! 2 pont

Az emésztetlen állati eredetű táplálékok (fehérjék) a vastagbélben erjedéssel, rothadással bomlanak le, a bomlást végző baktériumok toxint termelnek.

- 14.* Soroljon fel nyolc /8/ magas 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!)

- 15.* Ismertesse a hatékony életmód-tanácsadás feltételeit! Írjon ötöt /5/! 5 pont

- 6-10 fős rendszeresen megtartott csoportos vagy klubfoglalkozás keretében: szituációk begyakorlása, tapasztalatok megbeszélése
- elegendő idő
- hatékony beszélgetés
- példamutatás, személyes szavahihetőség
- pozitív megerősítés módszerének alkalmazása
- beszélgetés helyes technikája, amely tanuláspszichológiai és magatartás-terápiás ismereteket is igényel

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Sorolja fel az orvos/terapeuta feladatait a Bircher - 4 pont
Brenner-féle rendterápia alkalmazása során!
Írjon négyet /4/!

- *a betegséget kiváltó okok, az eddigi rendezetlenségek kiderítése*
- *a rend birodalmában lévő életről tanítás*
- *a betegség lényegének kinyilatkoztatása*
- *a test öngyógyító folyamatainak elmagyarázása*
- *a kliens megnyerése, segítése a gyógyulás útján és önmaga legyőzésében*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.* Írja le, mely tanulási formák érvényesülnek az 4 pont
életmódtáborban! Írjon négyet /4/!

- *élményszerű tanulás*
- *„csinálva” tanulás*
- *megfigyeléses (obszerváns) tanulás*
- *érzelmi emlék tanulása*
- *együttes élmény megtanulása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Sorolja fel azokat a terápia-fajtákat, amelyeket az életmód tanácsadó terapeutának ismernie kell! Írjon ötöt /5/! 5 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Ismertessen az életmód tanácsadó személy hitelességét biztosító belső tulajdonságok közül négyet /4/! 4 pont

- *empátia készség*
- *verbalizációs készség*
- *kongruencia*
- *probléma megoldó készség*
- *természetesen viselkedés*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.* Sorolja fel a hatékony életmód-tanácsadás modellt nyújtó komplex egészségnevelés, illetve életmód-tanácsadás szakmai és erkölcsi feltételeit! Írjon hatot /6/! 3 pont

- *autentikus személy, személyes példa*
- *szavahihetőség*
- *élmény-nyújtás*
- *egyenrangú partneri viszony*
- *együttműködés*
- *önismeret, határterületi pszichológia*
- *ezoteria, életbölcselet*
- *a hagyományos egészségnevelési információk mellett a természetgyógyászati módszerek alkalmazásával a természetes életvitel kialakítása és elmélyítése, amelyhez a terápia segítséget és nevelést nyújt*

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

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

Életmód-tanácsadást végezhet:

minden természetgyógyászatban jártas szakember

Életmód-terápiát végezhet:

csak életmód-tanácsadó és terapeuta szakképesítéssel rendelkező személy

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 23.* **Soroljon fel az életmód tanácsadó szakmai alkalmasságához szükséges feltételek közül hármat /3/!** 3 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. **Ismertesse azokat a jogviszonyokat, amelyek alapján természetgyógyászati tevékenység végezhető!** 3 pont

- egyéni vállalkozó*
- társas vállalkozás tagja*
- valamely természetgyógyász vállalkozás alkalmazottja, munkaviszony alapján*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 25.* **Írja le milyen adatokat kell nyilvántartania klienséről! Írjon négyet /4/!** 4 pont

- azonosító adatok (név, anyja neve, születési hely, idő, lakcím)*
- természetgyógyászati tevékenység indoka (kórelőzmény, orvosi diagnózis és terápia)*
- alkalmazott természetgyógyászati kezelés és a javasolt terápia*
- kezelések időpontja*
- állapotváltozás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)