

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2011. október 21.

T Á J É K O Z T A T Ó

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.* **Soroljon fel az életmódot váltó embert érő belső ellenhatások közül hetet /7/!** **7 pont**

- *nosztalgia*
- *félelem*
- *megszokott örömforrások*
- *biztonságigény*
- *ragaszkodás*
- *a szokás hatalma*
- *ismerethiány*
- *tanulásra való motiváció hiánya*
- *alkalmazkodási vágy*
- *befolyásolhatóság*
- *időhiány*
- *energiahiány*
- *az énvédő mechanizmusok működése (racionalizálás)*
- *korábbi önnevelési törekvések kudarcai (csalódások, kiábrándulás)*
- *sok a meggyőzéssel szembeni ellenállás*

(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 harmonikusan működik.)

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

3.* Soroljon fel az életmódtanácsadó feladatai közül tizenkettőt /12/!

6 pont

- *célzott beszélgetés*
- *empátiás meghallgatás*
- *segítő kapcsolat*
- *probléma megoldás*
- *információ és tudás átadás*
- *a kliens szükségleteinek és lehetőségeinek felismerése*
- *a tények rendszerszerű elemzése*
- *előadás tartás*
- *önismereti csoport vezetése*
- *a tanácsadó munka dokumentálása*
- *közösségszervezés*
- *túravezetés*
- *szabadidő menedzselés*
- *táborszervezés*
- *életmód-klub nevelés*
- *életmód terápiás terv készítés*

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

4.* Nevezzen meg 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-csoportban, vagy más szupervíziós csoportban való részvétel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.* Soroljon fel az életmódváltást gátló külső tényezők közül tízet /10/! 5 pont

- *kigúnyolás*
- *részvét*
- *társasági kirekesztődés*
- *lenézés*
- *lebeszélés*
- *csábítás*
- *ijesztgetés*
- *deviánsnak bélyegzés*
- *a makrostruktúrák (gazdaság, közigazgatás, politika) merevsége*
- *a reklám kényszere*
- *a tömegkommunikáció befolyása*

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

6.* Írjon le az életmódtanácsadást igénybevevő személy jellegzetességei közül tízet /10/! 5 pont

- *problémája van*
- *bizonytalan*
- *elégedetlen*
- *érdeklődik*
- *biztosítani akarja magát*
- *másokat követ*
- *katartikus hatás érte*
- *nincs elég ereje*
- *még nem beteg, vagy már gyógyult*
- *felismerte a változtatás szükségességét*
- *felelősségteljes érdeklődő (pl. szülő)*

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

7.* Soroljon fel az életmódot váltó embert érő külső támogató 6 pont
hatások közül hatot /6/!

- család
- modell személyek
- tekintély személyek
- csoportthatás
- támogató személy
- személyesség
- színtér

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.* Nevezzen meg négy /4/ vizelethajtó (diuretikus) hatású 4 pont
gyógynövényt!

- boróka
- nyírfalevél
- galagonya
- aranyvessző
- tarackbúza
- gyermekláncfű

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Soroljon fel az élelmi rostok kedvező és kedvezőtlen 6 pont
élettani hatásai közül hatot /6/!

Kedvező hatások: Írjon négyet /4/!

- elhúzódó vércukorszint emelkedés (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 lassítás, teltségérzet (a túlzott kalóriabevitel megelőzése)
- alaposabb rágás (a fogszuvasodás kockázata csökken)

Kedvezőtlen hatások: Írjon kettőt /2/!

- esszenciális anyagok is megkötődnek (vas, kalcium, zsírban oldódó vitaminok)
- haspuffadás, gázosodás
- székrekedés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.* Határozza meg a „reflexzónaterápia” lényegét!

2 pont

A szervezet egyensúlyának helyreállítása és az egészség megőrzésének támogatása, amelyet a talpakon, a kezeken és a füleken lévő mikrorendszerek zónáinak stimulálásán keresztül a belső szervek stimulálása útján érnek el.

11.* Soroljon fel az egészséges táplálkozást biztosító táplálékok közül tízet /10/!

5 pont

- zöldségek
- gyümölcsök
- gabonák
- csírák, csíranövények
- rügyek, friss hajtások
- gyógynövények
- fűszerek
- olajos magvak, diófélék
- hidegen sajtolt növényi olajok
- méz
- méhészeti termékek

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

12. Ismertesse a fehérje-túltápláltság tüneteit!

4 pont

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

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

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

6 pont

- *reumatikus betegségek*
- *krónikus bőrbetegségek*
- *perifériás keringési zavarok*
- *vénás keringési zavarok*
- *limfa elfolyási zavarok*
- *krónikus fejfájás*
- *emésztőrendszeri betegségek*
- *fokozott infékciónkészség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14. Ismertesse az életmódtáborban elérhető totális hatás okait!

4 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* Soroljon fel az élet alapvető tényezői közül négyet /4/ amelyek a rendterápiára vonatkoznak!

4 pont

- *a táplálkozás módja, mennyisége*
- *bőr és a légzés fiziológiája*
- *testmozgás*
- *biológiai ritmusok*
- *pszichés beállítottság*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* Írjon négy /4/ tanulási formát, amely az életmódtáborban 4 pont
érvényesül!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Írjon két /2/ példát az életmódterápia, illetve az 1 pont
egészséges életmódra nevelés legfontosabb
természetgyógyászati módszerei közül!

- *egyéni terápia (életmódtanácsadás)*
- *kiscsoportos foglalkozás (életmódklub)*
- *bentlakásos komplex programok (életmódtábor)*
- *rendszeres utógondozás (követés életmódklubokban)*

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

18.* Nevezzen meg öt /5/ terápia fajtát, amelyet az életmód- 5 pont
tanácsadó terapeutának ismernie kell!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Ismertessen a hatékony modellnyújtó komplex egészségnevelés, illetve életmódtanácsadás szakmai és erkölcsi feltételei közül 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!)

20. 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 szakember

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21. Írja le, hogy melyek azok az adatok, amelyeket nyilván kell tartania klienséről! 4 pont

- *A kezelt személy személyi adatai (név, lánykori név, születési hely és idő, anyja neve, lakcím).*
- *A természetgyógyászati tevékenység indokának rövid leírása, kórelőzmények, orvos által megállapított diagnózis, javasolt terápia.*
- *Az elvégzett természetgyógyászati kezelés ismertetése, a természetgyógyász által javasolt terápia.*
- *A természetgyógyászati kezelés időpontja és a kezelt személy állapotában bekövetkezett változás leírása.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.* Soroljon fel tízet /10/ az ideális életmód tanácsadó és terapeuta személyével kapcsolatos elvárások közül!

5 pont

- *ön- és emberismeret*
- *helyzetelemző készség*
- *elfogadó és empatikus magatartás*
- *segítő*
- *motiváló*
- *meghagyja a kliens szabadságát*
- *nem fenyegető*
- *amit ajánl, azt maga is kipróbálta és gyakorolja*
- *toleráns*
- *nem fanatikus,*
- *saját tökéletlenségét is vállalja*
- *a csoport erőforrásait kiaknázza*
- *folyamatosan visszacsatol*
- *nem alakít ki bűntudatot*
- *hatékonyan szervez*

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

23.* Soroljon fel nyolcat /8/ az életmódtanácsadó- és terapeutára vonatkozó, rendeletben is megfogalmazott szakmai követelményeik közül!

4 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*
- *lélegzőgyakorlatok irányítása*
- *reflexológiai ismeretek, gyakorlatok, bemutatása*
- *keleti masszázis elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *az akupresszúra elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *méregtelenítő terápiák ismerete és irányítása*

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