

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. főigazgató-helyettes

<b>M E G O L D Ó L A P</b>
----------------------------

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2013. október 18.**

## **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.\* Sorolja fel az életmódváltást támogató belső tényezőket! 5 pont**   
**Írjon tízet /10/!**

- lázadás
- szembefordulás
- kalandvágy
- divatkövetés
- kitűnés, különbbé válás vágya
- tökéletesség utáni vágy
- szellemi útkeresés
- egzisztenciális úr betöltése
- érzelmi zavar
- kompenzáció
- 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 ugyanazt érzi, gondolja és modja. A szív, a fej és a száj egymással harmonikusan működik.)  
A kongruens (hiteles) kommunikáció minden kommunikatív csatornán keresztül ugyanazt üzeni.

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

- filozófiai gondolatok feldolgozása
- szépirodalmi, drámai, zenei vagy képzőművészeti alkotások befogadása
- vallás gyakorlása
- meditáció
- természettel való találkozás
- mély, bensőséges emberi találkozás
- relaxáció
- Bálint-csoportban, vagy más szupervíziós csoportban való részvétel

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 4.\* Sorolja fel, mely esetekben, vagy milyen hatásokra veszik igénybe az életmód-tanácsadást a legtöbben! Írjon tízet /10/! 5 pont

- *problémák*
- *bizonytalanság*
- *elégedetlenség*
- *keresés*
- *érdeklődés*
- *biztonság érzése utáni vágy*
- *az életmódváltás igénye*
- *erőtlenség*
- *mások tanácsának követése*
- *változtatás szükségességének felismerése*
- *felelősségteljes érdeklődés (pl. szülő)*

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

- 5.\* Határozza meg az életstílus, életvitel fogalmát! 2 pont

*Viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységek és az ezzel kapcsolatos preferenciák összessége.*

- 6.\* Nevezze meg azokat a negatív külső hatásokat, melyek az életmódot váltó embert érhetik! Írjon tízet /10/! 5 pont

- *kigúnyolás*
- *részvét*
- *társasági kirekesztődés*
- *lenézés*
- *lebeszélés*
- *csábítás*
- *ijesztgetés*
- *deviánsnak bélyegzés*
- *a család kirekesztő hatása*
- *a reklám kényszere*
- *az elfogadottság csökkenése*

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

- 7.\* **Ismertesse az egészség „dinamikus” felfogásának fogalmát!** **5 pont**

*A jövőbeni jó fizikai, lelki és szociális jóllét iránti igény kielégítése érdekében az egyén aktív közreműködése is szükséges, mert felelős saját egészségének megőrzéséért.*

8. **Nevezze meg az antik életmódmodell elméletének és gyakorlatának három /3/ alappillérét!** **3 pont**

- higiéné*
- dietetika*
- életrend*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 9.\* **Soroljon fel a zsírnak a 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!)

**10.\* Nevezzen meg öt /5/ vizelethajtó (diuretikus) hatású gyógynövényt!** **5 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**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 túlzott fehérjefogyasztás vastagbél működésére gyakorolt kedvezőtlen hatását!** **2 pont**

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

**13.\* Sorolja fel az élelmi rostok kedvező élettani hatásait! Írjon hatot /6/!** **6 pont**

- *baktériumflóra szaporodásának elősegítése*
- *elhúzódó vércukorszint-emelkedés*
- *a koleszterin megkötése*
- *a bélmozgás aktiválása*
- *béltisztító hatás*
- *gyomorürülés lassítása, teltségérzet biztosítása*
- *alaposabb rágásra kényszerít*
- *szírfelszívódás akadályozása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- *család*
- *modellszemélyek*
- *tekintélyszemélyek*
- *csoporthatás*
- *támogató személy*
- *személyesség*
- *színtér*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

- 1. bentlakásos komplex programok (élelmódtábor)*
- 2. kiscsoportos foglalkozás (élelmódklub)*
- 3. rendszeres utógondozás (követés az élelmódklubokban)*
- 4. egyéni foglalkozás (élelmód-tanácsadás)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16. Ismertesse az életmódtáborban elérhető úgynevezett totális hatás okait!** **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**17.\* Sorolja fel azokat a terápia-fajtákat, amelyeket az életmód-tanácsadó terapeutának ismernie kell! Írjon négyet /4/!** **4 pont**

- *táplálkozás terápia*
- *nap- és fényterápiák*
- *hidroterápiák*
- *légzésterápia*
- *az életritmus rendezése*
- *lelki gondozás*
- *mozgás- és masszázsterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**18.\* Nevezze meg az élet alapvető tényezői közül azokat, amelyekre a rendterápia vonatkozik! Írjon négyet /4/!** **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19.\* Soroljon fel három /3/ korlátozottan táplálkozás függő betegséget, betegségcsoportot!** **3 pont**

- *reumás betegségek*
- *krónikus bőrbetegségek*
- *emésztőrendszeri betegségek*
- *fokozott fertőzőképesség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



**20. Írja le, milyen előnyöket jelent a klienseknek az életmód-klub foglalkozásain való részvétel! 4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**21.\* Sorolja fel a hatékony, modellnyújtó 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. Sorolja fel, az életmód-tanácsadó szakmai alkalmasságához szükséges feltételeket!**

**5 pont**

- *modellnyújtás (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 tízet /10/ az ideális életmód-tanácsadó és terapeuta személyiségjegyei és a személyével kapcsolatos elvárások közül!**

**5 pont**

- *ön- és emberismeret*
- *helyzetelemző készség*
- *elfogadó és empátikus magatartás*
- *segítő*
- *motiváló*
- *meghagyja a kliens szabadságát*
- *nem fenyegető*
- *kongruencia*
- *tolerancia*
- *nem fanatikus*
- *saját tökéletlenségét is vállaló*
- *a csoport erőforrásait kiaknázó*
- *folyamatosan visszacsatoló*
- *nem alakít ki bűntudatot*
- *hatékony szervező*

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