

„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

2014. október 17.

GYEMSZI EFF

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 a természetgyógyász személyével, magatartásával szemben támasztott kritériumok közül ötöt /5/!** **5 pont**

- *példamutatóan éljen*
- *rendelkezzen empátiás készséggel*
- *szeretettel forduljon a betegek felé*
- *a betegekkel a legjobb tudása szerint foglalkozzon*
- *ismerje képességei határait*
- *soha ne éljen vissza a beteg kiszolgáltató helyzetével*
- *a titoktartás szabályait vegye figyelembe és tartsa be*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 2. Ismertesse, milyen jogviszonyok alapján végezhet természetgyógyászati tevékenységet!** **4 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 3.* Sorolja fel azokat a terápia-fajtákat, amelyeket az életmód-tanácsadónak ismernie kell! Írjon hatot /6/!** **3 pont**

- *táplálkozás-terápia*
- *mozgás- és masszázsterápia*
- *nap- és fényterápia*
- *légzésterápia*
- *életmód-terápia*
- *lelki terápia*
- *elemterápia*
- *fitoterápia*

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

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

- *természetes családtervezés*
- *gyermekvárás*
- *alternatív szülési módok*
- *gyermekfogadás*
- *gyermeknevelés*
- *többgenerációs együttélés*
- *rokoni kapcsolatok*
- *krízishelyzetek*
- *életkrízisek*
- *civil szervezetekkel való kapcsolattartás*

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

5. 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 helyes/megfelelő váltakozása*
- *az alvás, az ébrenlét, a táplálékfelvétel és a testedzés zavartalan ritmusa mindenkori lehetőségeinken belül*
- *lelki egyensúly, ami segít a megterheléseket elviselni*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. 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.

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

6 pont

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

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

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

3 pont

- *higiéné*
- *dietetika*
- *életrend*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. Sorolja fel a matuzsálemek étrendjének legfontosabb ételeit!

3 pont

- *gyümölcsök*
- *zöldségek*
- *diófélék*
- *olajos magvak*
- *tejtermékek*
- *méz*

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

10.* Nevezze meg a csecsemő ideális táplálékát 6 hónapos koráig! Indokolja meg választát! 6 pont

A. Az ideális táplálék megnevezése: ...*anyatej*...

B. Indoklás: Írjon ötöt /5/!

- *ideális összetételű*
- *véd a fertőzések ellen*
- *mindig friss*
- *könnyen emészthető*
- *mindig igazodik a csecsemő szükségleteihez*
- *higiénikus*
- *megfelelő hőmérsékletű*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

Viszonylagos szabadsággal megválasztott tevékenységek és az ezzel kapcsolatos preferenciák összessége.

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

- *koncentrált*
- *intenzív*
- *koherens*
- *nincsenek figyelemelterelő ingerek*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* Sorolja fel az életmód-terápia, illetve az egészséges életmódra nevelés legfontosabb természetgyógyászati módszereit! Írjon hármat /3/! 3 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* Nevezzen meg az életmód-tanácsadó személy hitelességét biztosító belső tulajdonságok közül négyet /4/! 4 pont

- *empátiás készség*
- *verbalizációs készség*
- *kongruens viselkedés*
- *problémafelvállaló képesség*
- *természetes viselkedés képessége*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* Soroljon fel az életmód-tanácsadó szakmai alkalmasságához szükséges feltételek közül négyet /4/! 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!)

17. Írja le 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!)

18.* Ismertessen a túlzott fehérjefogyasztás tünetei közül nyolcat /8/! **4 pont**

- *zavar a gyomor-bélrendszer működésében*
- *felszaporodnak a vérben a savas 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!)

19.* Soroljon fel hat /6/ korlátozottan táplálkozásfüggő betegséget/betegségcsoportot! **6 pont**

- *reumatikus betegségek*
- *krónikus bőrbetegségek*
- *perifériás keringési zavarok*
- *vénás keringési zavarok*
- *nyirokelfolyási zavarok*
- *krónikus fejfájás*
- *emésztőrendszeri betegségek*
- *fokozott fertőzőképesség*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.* Soroljon fel az életmódváltást támogató belső tényezők közül tízet /10/! **5 pont**

- lázadás
- szembefordulás
- kalandvágy
- divatkövetés
- kitűnés, különbbé válás vágya
- tökéletesség utáni vágy
- szellemi útkeresés
- egzisztenciális űr betöltése
- érzelmi zavar
- kompenzáció
- világnézeti kényszer

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

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

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

**22. 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, mozgatás
- pihenés
- jóga
- lelki gyakorlatok, meditáció
- személyiségfejlesztés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.* Nevezze meg, milyen külső negatív hatások érhetik az életmódot váltó embert! Írjon tízet /10/!

5 pont

- *kigúnyolás*
- *részvét*
- *kirekesztődés (család, társaság)*
- *lenézés*
- *lebeszélés*
- *csábítás*
- *ijesztgetés*
- *deviánsnak bélyegzés*
- *a reklám kényszere*
- *az elfogadottság csökkenése*
- *a makrostruktúrák merevsége*

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