

Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

|                   |
|-------------------|
| <b>MEGOLDÓLAP</b> |
|-------------------|

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2015. október 13.**

## 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 |

**1.\* Ismertesse az életmód-tanácsadás szinterei közül a család színterén megvalósítható feladatokat! Írjon nyolcat /8/!** 8 pont

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2. Húzza alá az életmódváltás pszichológiai hátterére vonatkozó állítások közül a helyes válaszokat!** 5 pont

- az életmód a társadalmi rétegbeli hovatartozás által determinált
- megszilárdul az értékrendünk, az életmód konzervatív abban az értelemben, hogy ragaszkodunk hozzá
- az életmód ifjúkori megszilárdulása után jelentősen már nem változtatható
- 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
- az életmód a személyiségbe is beágyazódik
- az egyén különleges életmódjával önmagát definiálja

(Csak öt /5/ válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz aláhúzása esetén a megoldás érvénytelen!)

**3.\* Soroljon fel az életmódot váltó embert érő belső ellenhatások közül tízet /10/!** **10 pont**

- *nosztalgia*
- *félelem*
- *megszokott örömforrások utáni vágy*
- *biztonságigény*
- *ragaszkodás a megszokott életvitelhez (a szokás hatalma)*
- *tanulásra való restség*
- *időhiány érzése*
- *energiahiány*
- *az én védő mechanizmusok működése (racionalizálás)*
- *korábbi önnevelési törekvések kudarcai (csalódások, kiábrándulás)*
- *sok a meggyőzéssel szembeni ellenállás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.\* Soroljon fel hét /7/ technikát a kiégés megelőzésére!** **7 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!)

**5.\* Soroljon fel az egészséges táplálkozást biztosító táplálékok közül tízet /10/!** **10 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6. **Párosítsa a táplálék csoportokat a bennük lévő nyomelemekkel! Írja a számok mellé a megfelelő betűt!** **3 pont**

- |  |         |
|--|---------|
| 1. mák, mogyoró, zabpehely             | A: cink |
| 2. tojás, lencse                       | B: vas  |
| 3. tengeri növények, spenót, fokhagyma | C: jód  |

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.\* **Sorolja fel azokat a tápanyagokat, melyekből a modern táplálkozás esetén keveset viszunk be a szervezetbe! Írjon négyet /4/!** **4 pont**

- *esszenciális zsírsav*
- *élelmi (diétás) rost*
- *B1, folsav, C-vitamin*
- *kálium és magnézium, nőknél vas*
- *„élőtáplálék” (friss növényi anyagok, frissen párolt növényi anyagok)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

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

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

B. Indoklás: Írjon ötöt /5/!

- *ideális összetételű*
- *véd a fertőzések ellen*
- *mindig friss*
- *könnyen emészthető*
- *mindig igazodik a csecsemő szükségleteihez*
- *higiénikus*
- *megfelelő hőmérsékletű*
- *kényelmes*
- *erősíti az anya-gyermek kapcsolatot*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9. Írja le az antik életmódmodell alapján az egészséges életvezetés és étrend szabályait, az úgynevezett hat /6/ „nem természetes dolgot”! 6 pont

- természetes fényben és levegőn tartózkodás
- egészséges táplálkozás
- aktivitás és pihenés arányos változásai
- ébrenlét és alvás természetes ritmusa
- zavartalan kiválasztás
- lelki egyensúly, a hangulatváltozásokon való uralkodás

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. Határozza meg a természetgyógyászat (orvosi) fogalmát! 5 pont

*A természetgyógyászat az egyetemes orvoslás azon eljárásainak összessége, melyek hangsúlyozottan betegségmegelőző és szelíd gyógyító jellegükkel, holisztikus szemlélettel az ember testi-lelki önszabályozó képességének fejlődését, megőrzését, valamint helyreállítását segítik elő.*

- 11.\* Soroljon fel a reflexológiai kezelés élettani hatásai közül hatot /6/! 6 pont

- mozgósítja a szervezet öngyógyító erőit
- helyreállítja és serkenti a testnedvek keringését
- fokozza az immunitást
- elősegíti a salakanyagok és a méreganyagok kiürülését
- szabályozza a hormontermelő mirigyek működését
- csillapítja a fájdalmakat
- oldja a testi és lelki feszültséget

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. 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!)

13.\* Soroljon fel a kryoterápia által használt anyagok közül négyet /4/! 4 pont

- jég
- jégakku
- lehűtött sós vízben áztatott kendő
- folyékony nitrogén
- klór-etil

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.\* Írja le a termoterápia hideg, illetve meleg kezeléseinek hatásait az alábbi esetekben! 5 pont

|               | A hideg kezelés:          | A meleg kezelés:   |
|---------------|---------------------------|--------------------|
| az ereket     | <i>összeszűkíti</i>       | <i>kitágítja</i>   |
| az izomtónust | <i>növeli</i>             | <i>csökkenti</i>   |
| a kötőszövet  | <i>rigiditását növeli</i> | <i>fellazul</i>    |
| a gyulladást  | <i>csökkenti</i>          | <i>csökkenti</i>   |
| a fájdalmat   | <i>csillapítja</i>        | <i>csillapítja</i> |

(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*
- *fontos hogy elegendő időt szánjanak rá*
- *a tanácsadás legfontosabb eszköze a hatékony beszélgetés*
- *a siker erősen függ a példamutatástól és a személyes szavahihetőségtől*
- *legintenzívebb a pozitív megerősítés módszere*
- *a tanácsadás függ a beszélgetésvezetés technikájától, amely tanuláspszichológiai és magatartás-terápiás ismereteket is igényel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**16.\* 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!)

**17.\* Soroljon fel tízet /10/ az ideális életmód-tanácsadó és terapeuta személyiségjegyei és a személyével kapcsolatos elvárások közül!**

**10 pont**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)