

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

MEGOLDÓLAP

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2018. március 12.

ÁEEK

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévedés esetén csak az egyértelmű javítás - a helytelen válasz áthúzása, a vizsgázó aláírásával és a dátummal ellátva - 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. Fábián 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 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:**1.* Sorolja fel és jellemezze a stressz fázisait! 6 pont**

- *alarmreakció: valamilyen külső vagy belső stresszor hatására a szervezetben lezajlik az élettani stresszválasz, amelynek következtében fokozott szimpatikus túlsúly jön létre*
- *adaptációs fázis: a szervezet alkalmazkodik az új helyzethez, majd egy idő után visszaállítja a normál élettani értékeket*
- *kimerülési fázis: ha a stressz túl hosszú ideig áll fenn, vagy a szervezetet újabb stressz hatások érik, mielőtt az adaptációs szakasz lecsengene, a szervezet kimerül és károsodik*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2. Sorolja fel a tudatos stresszkezelés, a megküzdési stratégiák (coping stratégiák) főbb formáit! 3 pont

- *problémafókuszú megküzdés*
- *érzelmi fókuszú megküzdés*
- *elkerülő stratégiák alkalmazása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.* Soroljon fel az életmód-tanácsadóra és a terapeutára vonatkozó, rendeletben is megfogalmazott szakmai követelmények közül nyolcat! 8 pont

- *legalább két mozgás- és mozgás terápia szakszerű ismerete és bemutatása*
- *gyógynövényismeret (meghatározás és felhasználás)*
- *az egészségmegőrző és táplálkozási rendszerek elméletének ismerete és gyakorlati bemutatása*
- *a víz- és elemterápiák elméleti ismerete és gyakorlati bemutatása*
- *lélegzőgyakorlatok ismerete, kivitelezésének irányítása*
- *reflexológiai ismeretek, gyakorlatok bemutatása*
- *a keleti masszázis elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *az akupresszúra elméleti ismerete, gyakorlati bemutatása*
- *méregtelenítő terápiák ismerete és irányítása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Soroljon fel a természetgyógyász személyével, magatartásával szemben támasztott kritériumok közül ötöt! 5 pont

- *felkészült és kompetens*
- *rendelkezzen önismerettel*
- *legyen hiteles*
- *kommunikációja kongruens legyen*
- *legyen jó kondícióban fizikailag és mentálisan*
- *rendelkezzen empátiával*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Ismertesse, milyen jogviszonyok alapján végezhet természetgyógyászati tevékenységet! 3 pont

- *egyéni vállalkozóként*
- *társas vállalkozás tagjaként*
- *természetgyógyász vállalkozás alkalmazottjaként, munkaviszony alapján*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.* Húzza alá a felsorolásból a hashajtó teakeverék alkotórészeit! 6 pont

- ánizs
- bodzavirág
- borsmenta
- cickafarkfű
- édeskömény
- kakukkfű
- kutyabengekéreg
- kökényvirág
- kamilla virág
- rebarbara gyökér
- lenmag
- szenna levél

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

7. **Párosítsa az alábbi drogokat legjellemzőbb hatóanyag-tartalmukkal! Írja a betűjel mellé a helyes válasz sorszámát!** 4 pont

A. kávémag	1. keserűmag
B. vadgesztenye	2. alkaloida
C. ezerjófű	3. cserzőanyag
D. tölgyfakéreg	4. szaponin

A.-...2....; B.-...4....; C.-...1....; D.-...3....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

- 8.* **Határozza meg a természetgyógyászat (orvosi) fogalmát!** 5 pont

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

9. **Húzza alá az alábbi felsorolásból a zsírban oldódó vitaminokat!** 4 pont

- A
- C
- B₁₂
- D
- B₆
- E
- K
- U

(Csak a 4 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

- 10.* **Írja le a fototerápia fogalmát!** 2 pont

A fototerápia a test valamely részének fénnel való besugárzása.

11. Húzza alá az alábbi felsorolásból azokat a makroelemeket, amelyek részt vesznek az emberi szervezet elektrolit háztartásának működésében! **4 pont**

- nátrium
- titán
- kálium
- szelén
- kalcium
- kobalt
- foszfor
- magnézium
- réz
- vas

(Csak a 4 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

12.* Sorolja fel a böjt pozitív hatásait! Írjon hatot! **6 pont**

- *áthangolja a szervezetet*
- *salaktalanít*
- *tehermentesíti a szívet, a vérkeringést, és az anyagcserét*
- *regenerál*
- *erősíti az immunrendszert*
- *betegségmegelőző*
- *meghosszabbítja az életet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* Nevezze meg a csecsemő ideális táplálékát 6 hónapos koráig! Indokolja meg választát! **9 pont**

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

Indoklás: Írjon nyolcat!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* Soroljon fel a vegetarianizmus okai közül négyet!

4 pont

- *erkölcsi (állatvédelmi) okok*
- *vallási okok*
- *környezetvédelmi okok*
- *egészségügyi indokok*
- *nagyobb sportteljesítmény elérése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15. Csoportosítsa a felsorolt tápanyagokat a megadott szempontok szerint! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!

8 pont

1. hús
2. fehér rizs
3. barna rizs
4. sajt
5. gomba
6. csírák
7. gyümölcs
8. fehér liszt

Alacsony rosttartalmúak: ...*1., 2., 4., 8.*...

Magas rosttartalmúak: ...*3., 5., 6., 7.*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.* Soroljon fel a normál bélflóra egyensúlyi felbomlásának következményei közül négyet!

4 pont

- *rothasztó folyamatok elindulása*
- *erjesztő folyamatok elindulása*
- *toxikus anyagok felszaporodása*
- *gázok termelődése*
- *savak termelődése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Határozza meg a tercier prevenció fogalmát! 3 pont

A betegségek kiújulásának, szövődményeinek, kialakulásának az alapbetegséghez kapcsolódó tartós károsodások, állapotok és a rokkantság kialakulásának megelőzése.

18.* Soroljon fel az egészségi állapotot meghatározó tényezők közül kilencet! 9 pont

- *jövedelmi viszonyok*
- *társadalmi támogatottság (szociális ellátórendszer fejlettsége)*
- *iskolázottság*
- *foglalkoztatottság és munkakörülmények*
- *fizikai környezet*
- *magatartási és életmódtényezők*
- *egészséges fejlődés (gyermekkori) biztonsága*
- *egészségügyi szolgáltatások fejlettsége és elérhetősége*
- *genetikai (biológiai) tényezők*
- *kulturális sajátosságok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.* Határozza meg az egészségfejlesztés fogalmát! 2 pont

Az a folyamat, melynek révén képessé tesszük magunkat, vagy másokat egészségük javítására, illetve arra, hogy nagyobb legyen a kontroll az egészség felett.

20.* Soroljon fel öt preklinikai állapotfelmérő módszert! 5 pont

- *BETA teszt*
- *Enderlein-vizsgálat*
- *reflexológiai vizsgálatok*
- *Voll-féle vizsgálat*
- *termovíziós vizsgálat*
- *Prognos-vizsgálat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)