

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Életmód-tanácsadó és terapeuta szak

2019. október 3.

ÁEEK EFF

TÁJÉKOZTATÓ az értékelő tanár részére

- A vizsgázók csak a kiosztott feladatlapon dolgozhatnak.
- 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!
- Ponthatáron belül a megoldólaptól eltérő, de tartalmában azonos egyéb helyes megoldás is elfogadható a csillaggal (*) jelölt kérdéseknél.
- Tekintettel az írásmód eltérő gyakorlatára, az értékelésnél ne a helyesírást, hanem a tartalmat értékeljék a tanárok!
- Kérjük, hogy minden feladat esetén a maximálisan adható pontszám melletti négyzetbe írja be az elért pontszámot!
- Maximálisan adható pontszám: 100 pont
- Ponthatárok:

100 - 85	- jeles
84 - 75	- jó
74 - 61	- közepes
60 - 51	- elégséges
50 -	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1.

4 pont

Sorolja fel a humanisztikus pszichológia négy alapelvét!

- *„önmegvalósítás”*
- *a középpontban az élményeket átélő személy áll*
- *a jelentésteliségnek meg kell előznie az objektivitást*
- *a személy méltósága a legfőbb érték*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.*

4 pont

Ismertessen az életmód-tanácsadó személy hitelességét biztosító belső tulajdonságok közül négyet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.*

8 pont

Írja le az életmód-tanácsadóra és a terapeutára vonatkozó, rendeletben is megfogalmazott szakmai követelmények közül nyolcat!

- *legalább két mozgás- és mozgatóterápia 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*
- *légzésgyakorlatok 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.*

2 pont

Ismertesse a túlzott fehérjefogyasztás vastagbél működésére gyakorolt kedvezőtlen hatását!

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

5.*

8 pont

Soroljon fel nyolc magas kalcium tartalmú élelmiszert!

- *tej és tejtermékek*
- *mák*
- *mogyoró*
- *mandula*
- *dió*
- *petrezselyemzöld*
- *sóska*
- *paraj*
- *bab*
- *sárgarépa*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.

5 pont

Írja le, mely vitaminok hiánya okozza a következő betegségeket/állapotokat!

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| - Farkasvakság (szürkületi vakság): | ... <i>A-vitamin</i> ... |
| - Fáradékonyság, fogínyvérzés: | ... <i>C-vitamin</i> ... |
| - Csonttörékenység: | ... <i>D-vitamin</i> ... |
| - Vérzékenység, lassú véralvadás: | ... <i>K-vitamin</i> ... |
| - Vészes vérszegénység: | <i>B₁₂-vitamin</i> ... |

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.*

6 pont

Nevezzen meg a gyümölcskúra hatásai közül hatot!

- *javítja az anyagcserét*
- *méregtelenít*
- *regenerálja a májat, vesét, bőrt, szív- és érrendszert*
- *tisztítja a bőrt*
- *kiüríti a salakanyagokat*
- *fokozza a szervezet ellenálló erejét*
- *sok betegségben gyógyító hatású pl. köszvény, reuma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.*

8 pont

Soroljon fel nyolc vizelethajtó (diuretikus) hatású gyógynövényt!

- zsurló
- pitypang
- medveszőlőlevél
- lestyángyökér
- tövises iglice
- borostyánlevél
- nyírfalevél
- gyermekláncfű
- tarackbúza

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.*

5 pont

Ismertesse és indokolja az egészség „dinamikus” felfogásának fogalmát!

Az egészség a természettel harmonizáló testi, lelki, szociális és szellemi egyensúly dinamikus állapota.

A „dinamikus” szó az állapot változékonyságára utal, és arra, hogy az egészség nem magától értetődően létezik, fenntartásához tudatosságra, tanulásra és gyakran célirányos cselekvésre van szükség.

10.

8 pont

Nevezze meg Dr. Oláh Andor természetes élet- és gyógymódszerének összetevőit! Egészítse ki a felsorolást!

- méregtelenítés
- reformétrend
- gyógynövények
- Föld, víz, tűz, levegő
- mozgás, mozgatás
- pihenés, alvás
- jóga
- lelki gyakorlat
- személyiségfejlesztés

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11. **4 pont**
Sorolja fel a víz azon fizikai tulajdonságait, amelyeket hidroterápia során használnak!

- *hőhatás*
- *hidrosztatikai nyomás*
- *felhajtóerő*
- *vízellenállás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* **6 pont**
Nevezze meg a reflexológiai kezelés élettani hatásait! Írjon hatot!

- *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 különféle fájdalmakat*
- *oldja a testi és lelki feszültséget*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.* **2 pont**
Ismertesse röviden a salutogenezis lényegét!

Az egészség megtartásához, betegség esetén a gyógyuláshoz szükséges tényezők számbavétele. Azon tényezők részletezése, melynek révén egy adott közösségen belül a személy egészséges tud maradni.

14.* **4 pont**
Írjon négy olyan természetgyógyászati módszert, melyek szenvedélybetegség esetén segítséget nyújthatnak az életmódváltáshoz!

- *akupunktúra*
- *biorezonancia*
- *masszázs*
- *salaktalanítás*
- *pszichoterápia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.*

5 pont **Határozza meg az insomnia lényegét és okait!**Lényege: *alvásra való képtelenség*

Okai: Írjon négyet!

- *időskor*
- *pszichés tényezők pl.: stressz, életesemények*
- *csökkent melatoninkiválasztás*
- *egyres gyógyszerek*
- *fizikai aktivitás hiánya*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

3 pont **Soroljon fel a bélrendszerben lévő normálflóra jótékony hatásai közül hármat!**

- *esszenciális aminosavakat termel*
- *vitaminokat termel (B₆, B₁₂, K, biotin)*
- *féken tartja a káros baktériumok szaporodását*
- *féken tartja a gombák szaporodását*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.

3 pont **Húzza alá az egészséges táplálkozási szokásokra vonatkozó helyes megállapításokat!**

- Az ájurvéda szerint étkezés után a gyomor 1/3-a üres maradjon.
- Az étkezést akkor kell abbahagyni, mikor a gyomor feszüléssel jelez.
- Nem jó megszokásból, a rendszeresség elve érdekében étkezni.
- Az emésztőrendszer nem igényli a szüneteket.
- Az étkezésnek legyen nyugalma, rangja, szertartása.
- Étkezés közben nem árt a víz fogyasztása.

(Csak a 3 helyes válasz együttes aláhúzása esetén adható pont! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

18.***7 pont** **Soroljon fel a rostok élettani jelentőségei közül hetet!**

- *megkötik a koleszterint*
- *lassítják a szénhidrátok felszívódását*
- *megkötik a méreganyagokat*
- *béltisztító hatásúak*
- *fokozzák a bélperisztaltikát*
- *lassítják a gyomor ürülését*
- *segítik a normál bélflorát*
- *megkötik a vizet*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.***5 pont** **Írjon a teljes értékű vegán étrend jellegzetességei közül ötöt!**

- *nem tartalmaz fehér lisztet*
- *nem tartalmaz fehér cukrot*
- *kerüli a mirelitet*
- *kevés hőkezelt ételt használ*
- *bioélelmiszereket használ*
- *kevesebb sót használ*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.***3 pont** **Ismertesse a magatartás-tudomány fő célkitűzését!**

Az emberi viselkedés törvényszerűségének és fejlesztési lehetőségeinek kutatása, különös tekintettel az ember és környezete közötti kölcsönhatásokra.