

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: főigazgató-helyettes

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

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2020. október 05.**

**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.\*

8 pont

**Soroljon fel nyolc lehetőséget a kiégés megelőzésére, kezelésére!**

- *pihenés*
- *a munkától való ideiglenes eltávolodás*
- *szupervízió (esetelemzés tapasztaltabb kollégával, vagy csoportos feldolgozás)*
- *a munka változatosabbá tétele pl. önképzéssel, új módszerek tanulásával, tanítással, kutatómunkával*
- *vitalitásgenerátorok – a nevetés, a rendszeres testmozgás és a testi érintés – gyógyító hatásának alkalmazása*
- *keleti mozgás-, légző-, relaxációs-, meditációs gyakorlatok*
- *természetben való időzés*
- *a művészetek élvezete, vagy aktív művelése*
- *az emberi kapcsolatok segítő hatása, társas élet élése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

4 pont

**Nevezze meg a stresszállapot tartós fennállása esetén jelentkező pszichés problémákat!**

- *szorongás*
- *tanult tehetetlenség*
- *depresszió*
- *poszttraumás stressz-szindróma*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.

3 pont

**Ismertesse, milyen jogviszonyok alapján végezhet természetgyógyászati tevékenységet!**

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.\*

8 pont

Sorolja fel a csak orvos által végezhető természetgyógyászati tevékenységeket! Írjon nyolcat!

- *gerincmanipulációs műfogások*
- *hagyományos kínai orvoslás*
- *neuráalterápiás módszerek*
- *homeopátia alkalmazása*
- *méregtelenítő módszerek*
- *hagyományos tibeti orvoslás*
- *antropozófus orvoslás*
- *ájurvédikus orvoslás*
- *biológiai fogorvoslás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.\*

2 pont

Határozza meg a szekunder prevenció célját!

*Betegségek korai, lehetőleg kezdeti szakaszban való felismerése annak érdekében, hogy a hatásos kezelés mihamarabb megkezdődhessen, elsősorban szűrővizsgálatokkal.*

6.\*

4 pont

Nevezzen meg négy olyan természetes módszert, melyekkel az alvászavarok sikeresen kezelhetők, illetve megelőzhetők!

- *rendszeres fizikai aktivitás*
- *jóga*
- *növényi alapú táplálkozás*
- *autogén tréning*
- *relaxáció*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

7.\*

4 pont

Írjon le négy olyan információt, amelyhez a preklinikai állapotfelmérések révén juthatunk!

- *az egyén életmódja*
- *oxidatív folyamatok*
- *biológiai életkor*
- *a szervezet elsalakosodása*
- *a szervezet energia-egyensúlya*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**8.** **4 pont**   
**Húzza alá a gyógynövények feldolgozására vonatkozó helyes állításokat!**

- A szárítás a tartósítás leggyakrabban használt formája.
- A szárítás és tárolás során a gyógynövények nem veszítenek erejükből.
- Az illóolaj-tartalmú gyógynövények egy évnél hosszabb ideig nem őrzik meg gyógyerejüket.
- A szárítással tartósított gyógynövényeket általában teaként, vagy fürdőként használják fel.
- A gyógynövények szárítása napon történik.
- Az illóolaj-tartalmú növényeket nejlonzacskóban, befőttes üvegben érdemes tárolni.
- A szárított gyógynövényeket meleg helyen kell tárolni.

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

**9.\*** **4 pont**   
**Nevezzen meg két-két illóolajat az alábbi csoportoknak megfelelően!**

Fertőtlenítő/vizelethajtó hatású illóolaj:

- *fenyőfélék*
- *teafa*
- *kakukkfű*

Görcsoldó hatású illóolaj:

- *édeskömény*
- *ánizs*
- *bazsalikom*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**10.** **5 pont**   
**Csoportosítsa az alábbi apiterápiás termékeket a megadott szempontok szerint! Írja a helyes válasz sorszámát a megfelelő helyre!**

1. méz
2. méhméreg
3. méhpempő
4. propolisz
5. virágpor

Növényi eredetű: ...*1., 4., 5.*...

Állati eredetű: ...*2., 3.*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

11.\*

5 pont

**Határozza meg a természetgyógyászat (orvosi) fogalmát!**

*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.*

12.\*

2 pont

**Soroljon fel olyan területeket ahol, az életmódtanácsadó önállóan végzi tevékenységét! Írjon kettőt!**

- *az egészségügyi-, szociális-, kulturális-, oktatási-, nevelési, környezetvédelmi ellátórendszer intézményeiben*
- *a gyógyidegenforgalomban és wellness turizmusban*
- *magánpraxisokban és csoportpraxisban*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.

5 pont

**Ismertesse a fototerápiát a megadott szempontok szerint!**

*Fogalma: A fototerápia a napfény mesterségesen előállított hatásos komponenseivel való gyógyítás.*

Típusai a hatásos komponensek szerint:

- *ultraibolya*
- *látható fény (Evolite)*
- *infravörös*
- *lézer*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.

3 pont

**Egészítse ki az alábbi mondatot!**

Az odonton egy energetikai *...mikrorendszer...*, amely mérhető *...elektromos mutatókkal...* rendelkezik, és az *...akupunktúrás meridiánhálózat...* közvetítésével kapcsolódik az egész testhez.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.\*

4 pont

Soroljon fel az emberi szervezet számára nélkülözhetetlen nyomelemek közül négyet!

- *kobalt*
- *fluor*
- *jód*
- *szelén*
- *molibdén*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.

8 pont

Csoportosítsa az alábbi ételeket a megadott szempontok alapján! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

- |                        |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| 1. húsfélék            | 5. burgonya                      |
| 2. halak               | 6. sárgarépa, fehér káposzta     |
| 3. gyökérfélék nyersen | 7. hüvelyesek                    |
| 4. fehér cukor         | 8. citrusfélék (citrom, narancs) |

Savképző: ...*1., 2., 4., 7., 8.*...Lúgképző: ...*3., 5., 6.*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

17.\*

5 pont

Fogalmazza meg, mit jelent a fehérjék komplettálása! Írjon egy példát!

A komplettálás lényege:

*A növények is gazdagok esszenciális aminosavakban és ha nem is feltétlenül van jelen mindegyik esszenciális aminosav megfelelő mennyiségben egy-egy növényben, de több növény egyidejű, vagy legalább 2 napon belüli fogyasztásával (komplettálással) minden esszenciális aminosavat megkaphat a szervezet hús nélkül is növényekből.*

Példa:

*tojás + burgonya*  
*bab + kukorica*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**18.** **6 pont**   
**Párosítsa az alábbi alternatív/wellness diétákat a felsorolt megállapításokkal! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!**

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. Paleolit táplálkozás         | A. a daganatos megbetegedések kezelésében használatos                            |
| 2. Graham-féle 80-10-10 módszer | B. felismerte a gluténtartalmú gabonák és a tej gyakori táplálék-intoleranciáját |
| 3. Atkins-diéta                 | C. a különböző evolúciós ősök miatt ajánl eltérő elveket                         |
| 4. Gerson-diéta                 | D. nem keveri a fehérjék és szénhidrátok emésztését                              |
| 5. Hay-féle szétválasztó étrend | E. elve szerint az eredeti táplálkozásunk a gyümölcssevés volt                   |
| 6. Vércsoportdiéta              | F. elve a húst hússal fogyasztani  |

1.- ...**B.**..., 2.- ...**E.**..., 3.- ...**F.**..., 4.- ...**A.**..., 5.- ...**D.**..., 6.- ...**C.**...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**19.\*** **11 pont**   
**Soroljon fel az egészséges életmód elemei közül tizenegyet!**

- *ésszerű és egészséges táplálkozás, salaktalanítás*
- *rendszeres mozgás, légzőgyakorlatok*
- *pihenés, alvás, relaxáció*
- *az életszemlélet formálása, önismeret- és kommunikációfejlesztés*
- *szendélybetegségektől és más nagy életmódhibáktól való mentesség*
- *test- és szépségápolás*
- *aktív közreműködés az egészséges mikro- és makrokörnyezet fenntartásáért*
- *a szexuális kultúra fejlesztése*
- *egyszerű öngyógyító módszerek ismerete*
- *az egyszerű életvezetés művészete*
- *élethosszig tartó tanulás, önképzés*
- *kreatív, örömet okozó munka választása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)



20.\*

5 pont

**Nevezzen meg olyan egyszerű módszereket, melyek otthon is alkalmazhatók öngyógyításra! Írjon ötöt!**

- *gyógynövények alkalmazása*
- *bélflóra-helyreállító szerek alkalmazása*
- *táplálkozási megszorítások*
- *rövidebb salaktalanító kúrák*
- *pakolások*
- *egyszerű akupresszúrás pontok kezelése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)