

**Országos Kórházi Főigazgatóság**

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének  
időpontjáig

A minősítő neve: Dr. Páva Hanna

A minősítő beosztása: igazgató

**M E G O L D Ó L A P**

*szakmai írásbeli vizsga*

*Életmód-tanácsadó és terapeuta szak*

**2022. március 07.**

**OKFŐ**

## **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.\***

**7 pont**

**Soroljon fel hetet a pszichológiai immunrendszer összetevőit közül!**

- *pozitív gondolkodás*
- *kontrollérzés*
- *koherenciaérzés*
- *öntisztelet*
- *növekedésérzés*
- *rugalmasság*
- *empátia*
- *leleményesség*
- *énhatékonyság-érzés*
- *társas monitorozás*
- *mobilizálás képessége*
- *szociális alkotóképesség*
- *szinkronképesség*
- *kitartásképesség*
- *impulzivitáskontroll*
- *érzelmi kontroll*
- *ingerlékenységátlás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**2.\***

**8 pont**

**Nevezze meg és röviden jellemezze Sara K. Winter csoportfejlődés fázisait!**

1. *Találkozás: A csoporttagok bizonytalanok, félnek. A biztonsággal, elfogadással, bevonódással, szolidaritással, beilleszkedéssel foglalkoznak.*
2. *Differenciálódás, konfliktusok, normaképzés: A csoporttagok azzal foglalkoznak, hogy egyéni különbözőségeiket differenciált szerepekbe illessék. Harc alakul ki közöttük a vezető szerepért.*
3. *Produkción: A csoportnormák és szerepek jól megalapozottakká válnak. A csoport a feladatra összpontosít.*
4. *Elkülönülés: A csoporttagok azzal foglalkoznak, hogy megértsék mi történt.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**3.\*****5 pont** **Írjon le öt evokatív (előhívó) vezető magatartás kategóriát!**

- *felhív, bevon*
- *kérdez*
- *reflektál*
- *ráébreszt*
- *kihív, provokál*
- *ütköztet, konfrontál, szembesít*
- *buzdít, noszogat*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**4.****3 pont** **Sorolja fel a természetgyógyászati tevékenységet szabályozó jogszabályokat!**

- *1997. évi CLIV. törvény az egészségügyről (Eütv.)*
- *40/1997. (III.5.) Korm. rendelet a természetgyógyászati tevékenységről*
- *11/1997. (V.28.) NM. rendelet a természetgyógyászati tevékenység gyakorlásának egyes kérdéseiről*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**5.\*****8 pont** **Nevezzen meg az életmód-tanácsadóra és a terapeutára vonatkozó, rendeletben is megfogalmazott szakmai követelmények közül nyolcat!**

- *legalább két mozgás- és mozgásterápia 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!)

6. 4 pont   
**Csoportosítsa az alábbi gyógynövény részeket a bennük lévő hatóanyag kivonási módjához! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!**

1. virágok
2. gyökerek
3. levelek
4. kérgek

Főzet: ...2., 4....

Forrázat: ...1., 3....

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

7. 4 pont   
**Húzza alá, mely fűszerek alkalmazását nem ajánlja a Dr. Oláh Andor-féle reformtáplálkozás!**

- curry
- ánizs
- babérlevél
- bazsalikom
- csípős paprika
- kömény
- pepperoni
- turbolya
- zsázsa
- erős bors

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

8.\* 3 pont   
**Sorolja fel a víz azon fizikai tulajdonságait, amelyeket a hidroterápiában gyógyításra használnak! Írjon hármat!**

- *felhajtóerő*
- *hidrosztatikus nyomás*
- *hőmérséklet*
- *ellenállás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.\*

5 pont 

Ismertesse a köpölyözést az alábbi szempontok szerint!

Lényege:

*Vákuumot hozunk létre a köpölyben, ami szívó hatásával a bőrt megemelve vérbőséget okoz az adott területen.*

Hatása: Írjon hármat!

- *lazulnak az izmok*
- *a kapillárisok átjárhatósága fokozódik*
- *javul a terület vérellátása (az erekbe friss vér és oxigén áramlik)*
- *beindul a méregtelenítés (a kötőszövetek megtisztulnak a felhalmozódott salakanyagoktól)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10.\*

2 pont 

Fogalmazza meg röviden a kéz- és lábreflexológia lényegét!

*A kéz és a láb mikrorendszereinek állapotfelmérésével és kezelésével foglalkozó masszázrendszer.*

11.

3 pont 

Sorolja fel a talp/lábfej reflexzónáiban az állapotfelmérésre alkalmas jeleket!

- *látható elváltozások*
- *tapintható elváltozások*
- *fájdalomérzés a reflexzóna ingerlése során*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.

3 pont 

Párosítsa az alábbi alternatív mozgásterápiákat a hozzájuk tartozó lényegi meghatározásokkal! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

- A. Meir Schneider-módszer
- B. Alexander-technika
- C. euritmia

1. Tartásjavító, mozgást „újraanevelő” módszer.
2. Komplex egészségmegőrző és terápiás módszer, melyet kezdetben látásjavításra használtak.
3. Antropozófus orvoslás által kifejlesztett művészetterápia.

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13.** **2 pont**   
**Írja le, mely vitaminok hiánya okozza a következő betegségeket/állapotokat!**

- Farkasvakság (szürkületi vakság): ...*A-vitamin*...
- Fáradékonyság, skorbut: ...*C-vitamin*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**14.\*** **5 pont**   
**Soroljon fel öt táplálkozási hibát, amelyek savasítják a szervezetet, illetve erjedést vagy rothadást okozhatnak a vékonybél alsó szakaszában, valamint a vastagbélben!**

- *fokozott fehérje (főleg hús) bevitel*
- *nagymértékű cukor, édességfogyasztás*
- *zsír bő étrend*
- *tartósítószeres: borkősav, ecetsav, szalicilsav, benzooesav*
- *nem megfelelően összeválogatott étrend*
- *rothadásra hajlamos anyagok fogyasztása: hús, vér stb.*
- *szükségesnél több táplálék bevitele*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**15.\*** **6 pont**   
**Nevezzen meg az élelmirostok kedvező élettani hatásai közül hatot!**

- *elhúzódik a vércukorszint emelkedése*
- *megköti a koleszterint, toxinokat, epefestékeket*
- *előmozdítja a bélmozgást (passzázs)*
- *béltisztító hatású*
- *gyomorürülést lassítja*
- *alaposabb rágásra készítet*
- *csökkenti a túlzott kalóriabevitelt*
- *segíti a normál bélfloórát*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.

5 pont **Írja le a fehérje-hiány jellemző tüneteit!**

- *súlyvesztés*
- *negatív nitrogén-egyensúly*
- *májkárosodás*
- *vérszegénység*
- *a vérsavóban csökken a fehérje aránya*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.\*

5 pont **Soroljon fel 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!)

18.\*

5 pont **Nevezzen meg öt gluténmentes gabonafélét!**

- *rizs*
- *kukorica*
- *köles*
- *amarant*
- *hajdina*
- *quinoa*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.\*

3 pont **Ismertesse a prevenciót az alábbiak szerint!**A szó jelentése: *megelőzés*

Lényege: *mindazon tényezők összessége, melyek a betegségek kialakulását, továbbterjedését, súlyosbodását megakadályozzák, vagy késleltetik.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

20.\*

3 pont **Nevezzen meg az életmódváltás támogató külső hatások közül hármat!**

- *csoporthatás*
- *szaktekintélyek jó tapasztalatai*
- *barátok jó tapasztalatai*
- *ismerősök jó tapasztalatai*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

21.\*

6 pont **Soroljon fel az egészségi állapotot meghatározó tényezők közül hatot!**

- *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!)

22.\*

5 pont **Írjon le a WHO egészségfejlesztési alapelvei közül ötöt!**

- *az egyén megerősítése*
- *résztvételen alapul*
- *holisztikus*
- *interszektoriális*
- *egyenlő*
- *fenntartható*
- *összetett stratégia*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)