

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. október 4.

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.*

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.*

2 pont

Ismertesse az önismereti csoportok esetén a vezető kettős szerepét!

Egyrészt a vezető a csoport irányításának és fejlesztésének szakembere. A másik szerep a mintaadóé. Kísérletek sora bizonyította, hogy a csoporttagok a vezető viselkedésének megfigyelése és követése útján módosítják saját viselkedésüket.

3.*

6 pont

Nevezzen meg hatot a védekező (elhárító) mechanizmusok közül!

- *elfojtás*
- *tagadás*
- *regresszió*
- *izoláció*
- *meg nem történtté tevés*
- *projekció*
- *reakcióképzés*
- *racionalizálás*
- *identifikáció*
- *kompensálás*
- *elaboráció*
- *katarzisz*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.*

5 pont

Soroljon fel a természetgyógyász személyével, magatartásával szemben támasztott kritériumok közül ötöt!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.

3 pont

Nevezze meg a jogviszonyokat ami alapján természetgyógyászati tevékenységet végezhet!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

6.*

6 pont

Írjon le hatot a csak orvos által végezhető természetgyógyászati tevékenységek közül!

- *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!)

7.*

6 pont

Ismertesse a mai európai (magyar) táplálkozás általános problémáit! Írjon hatot!

- *túlzott kalóriabevitel*
- *túlzott zsírbevitel*
- *túlzott koleszterinbevitel*
- *alacsony az esszenciáliszsírsav-bevitel*
- *túlzott fehérjebevitel*
- *túlzott szénhidrátbevitel*
- *túlzott alkoholbevitel*
- *túlzott sóbevitel*
- *alacsony rostbevitel*
- *alacsony vitaminbevitel*
- *a különböző ásványok hibás arányú felvétele*
- *környezeti mérgekkel való túlzott terhelés*
- *túlzott nitrát és nitramin bevitel*
- *alacsony előtáplálék bevitel*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

8.

3 pont

Húzza alá az egészséges táplálkozási szokásokra vonatkozó helyes megállapításokat!

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

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

9.

1 pont

Határozza meg a napi gyümölcsadag mennyiségét gyümölcskúra esetén!

...napi 1-3 kg...

10.*

6 pont

Nevezze meg a csecsemő ideális táplálékát 6 hónapos koráig! Indokolja meg választát!

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

Indokolás: Írjon ötöt!

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.

5 pont

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

1. sárgarépa, fehér káposzta
2. hüvelyesek
3. citrusfélék (citrom, narancs)
4. búzaborp
5. gesztenye

Savképző: ...*2., 3.*...

Lúgképző: ...*1., 4., 5.*...

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

12.*

3 pont

Soroljon fel a gyógynövények szárítására vonatkozó szabályok közül hármat!

- *árnyékos helyen történjen*
- *jól szellőző helyiségben történjen*
- *pormentes helyen történjen*
- *legfeljebb szobahőmérsékleten történjen*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13. **6 pont**
Párosítsa az alábbi alternatív/wellness diétákat a felsorolt megállapításokkal! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!

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

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

14.* **7 pont**
Ismertesse az alábbi gyógytea elkészítési módok lényegét!

Forrázat: *a drogot forró vízzel leöntjük, 5-10 percig állni hagyjuk, majd leszűrjük.*

Főzet: *hideg vízbe szórjuk a drogot, felforraljuk, majd 10-30 percen át lefedve kis lángon főzzük, majd leszűrjük.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

15.* **4 pont**
Nevezzen meg két-két illóolajat az alábbi csoportoknak megfelelően!

Fertőtlenítő/vizelethajtó hatású illóolaj:

- *fenyőfélék*
- *teafa*
- *kakukkfű*

Görcsoldó hatású illóolaj:

- *édesskömény*
- *ánizs*
- *bazsalikom*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

16.*

5 pont

Nevezzen meg a legfontosabb növényi hatóanyagok közül ötöt!

- *szénhidrátok és nyálkaanyagok*
- *glikozidok*
- *szaponinok*
- *keserűanyagok*
- *cser-, vagy cserzőanyagok*
- *csípős anyagok*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.*

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.

18.*

5 pont

Határozza meg az insomnia lényegét és lehetséges 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!)

19.*

2 pont

Írja le a kéz-, és lábreflexológia fogalmát!

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

20.*

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!)

21.

4 pont **Párosítsa az alábbi terápiákat a hozzájuk tartozó elemekkel! Írja a sorszámok mellé a helyes válasz betűjelét!**

1. borogatás
2. iszappakolás
3. helioterápia
4. inhaláció

- A. Föld elem
- B. Tűz elem
- C. Levegő elem
- D. Víz elem

1.-...*D*..., 2.-...*A*..., 3.-...*B*..., 4.-...*C*...

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

22.

4 pont **Határozza meg az alábbi kifejezések magyar jelentését!**

Shiatsu: *ujjnyomás*

Hara: *has*

Kí: *az energia japán megnevezése*

Tsubo: *az akupunktúrás pontok japán elnevezése*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

23.

3 pont

Húzza alá az akupresszúrára vonatkozó helyes meghatározásokat!

- Öngyógyításra is alkalmas.
- Az akupresszúra elsődleges technikája a nyomás.
- A kezelés beindítja a nádikban az energia áramlását.
- Az akupresszúrát eszköz nélkül, vagy eszközzel végezzük.
- Alkalmazható a vegetatív idegrendszer áthangolására.
- A kezelés a csakrákban kialakult blokkot oldja.

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