

„Korlátozott terjesztésű!”

Érvényességi idő:

az írásbeli vizsga befejezésének
időpontjáig

A minősítő neve: Rauh Edit

A minősítő beosztása: mb. elnökhelyettes

M E G O L D Ó L A P

szakmai írásbeli vizsga

Reflexológus szak

2015. október 14.

ENKK

T Á J É K O Z T A T Ó

az értékelő tanár részére

- A vizsgázó csak a kiosztott feladatlapon dolgozhat.
- Tévedés esetén helyes megoldásnak csak a vizsgázó egyértelmű javítása 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. Fábíán 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 - 88	- jeles
87 - 75	- jó
74 - 62	- közepes
61 - 51	- elégséges
50 - 0	- elégtelen

Maximálisan adható
pontszám:

1. **Nevezze meg - a felsorolt jellemzők alapján - a
gyógynövényeket!** **2 pont**

Szívműködést erősítő hatással bír, enyhíti a szívtáji nyomást.
Gyógynövény neve: *... galagonya...*

Calendulin nevű hatóanyaga gyulladáscsökkentő hatású, csökkenti a
duzzanatokat.
Gyógynövény neve: *... körömvirág...*

(Helyes válaszonként 1 -1 pont adható!)

- 2.* **Nevezzen meg a májbetegségeknél alkalmazható
gyógynövények közül hatot /6/!** **3 pont**

- *vasfű*
- *százszorszép*
- *máriatövis*
- *articsóka*
- *pitypanglevél és szár*
- *benedekfű*
- *körömvirág*
- *katángkóró*

(Helyes válaszonként 0,5 -0,5 pont adható!)

- 3.* **Soroljon fel az aromaterápia gyógyhatásai közül
négyet /4/!** **4 pont**

- *nyugtató vagy éppen élénkítő hatás*
- *hangulatjavító hatás*
- *vérnyomás-szabályozás*
- *fertőtlenítő (baktériumölő) hatás*
- *nyákoldó, légzéskönnyítő hatás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

4.* Soroljon fel a kéz energiáját növelő gyakorlatok közül hatot /6/! Ismertesse azok kivitelezését! **6 pont**

- *Ütögetős: a kézfejet és tenyeret ütögessük végig egyik, majd másik kezünkkel.*
- *Pörgetős és húzogató: az ujjzúleteket összeecsapva forgassuk el, majd húzogassuk le és fel.*
- *Energetizálás: az ujjbegyeket az életvonal, fejevonal, szívonal árkába helyezzük be, és gyakoroljunk rá nyomást.*
- *Kézmosós: végezzünk kézmosó mozdulatokat.*
- *Zongorázós: végezzünk zongorázó ujjmozdulatokat, miközben egy dallamot dúdolunk.*
- *Erőpróba: tegyük a tenyereket össze szétnyitott ujjakkal, távolítsuk el a tenyereket mindaddig, amíg az ujjbegyek még összeérnek, miközben azokra erőt fejtünk ki.*
- *Csuklóforgató-salaktalanító: helyezzük mindkét kezet a mell elé, tenyerünk nézzen a mellkas irányába. Forgassuk a csuklókat ki, illetve vissza kilencszer. Az ujjak ne érjenek össze.*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5. Húzza alá a masszázs erősségére és ütemezésére vonatkozó helyes állításokat! **3 pont**

- A masszázs erőssége nem lépheti túl a fájdalomküszöböt.
- A jó masszázs mindig nagyon erős.
- A masszázs erősségét a kezelt személy állapotához igazítjuk.
- Túlműködés esetén lágyabb, nyugtató mozdulatokat kell alkalmazni.
- A reflexológus hangulata, bioritmusa határozza meg a kezelés menetét.

(Csak a három /3/ helyes válasz aláhúzása fogadható el! Több válasz aláhúzása esetén a megoldás érvénytelen!)

6.* Sorolja fel a funkciókhoz a hozzátartozó szervrendszereket!

6 pont

Méregtelenítő funkciók: Írjon kettőt /2/!

- *vizeletkiválasztó rendszer*
- *emésztőrendszer*
- *légzőrendszer*

Immuntevékenységet befolyásoló funkciók és szállító funkciók: Írjon egyet /1/!

- *vérkeringési rendszer*
- *nyirokkeringési rendszer*

Létfontosságú funkciók: Írjon egyet /1/!

- *agy-, és idegrendszer*
- *hormonrendszer*

Életminőséget javító funkciók: Írjon kettőt /2/!

- *érzékszervek*
- *mozgásrendszer*
- *szaporodás szervrendszere*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**7.* Ismertesse az egészséges étkezés „arany szabályait”!
Írjon nyolcat /8/!**

4 pont

- *csak akkor együnk, ha éhesek vagyunk*
- *rágjunk alaposan*
- *sose együnk annyit, hogy teltségérzésünk legyen*
- *evés közben ne beszéljünk*
- *elegendő folyadékot fogyasszunk (2-2,5 l/nap)*
- *megerőltető munka után közvetlenül ne együnk*
- *növényi olajokat használjunk, fogyasszunk*
- *naponta fogyasszunk gyümölcsöt, zöldséget*
- *csak frissen készült ételeket fogyasszunk*
- *szépen terített asztalnál, nyugodt körülmények között étkezzünk*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

8.* Soroljon fel három /3/ féle gyakorlatot, amelyet a lúdtalp megelőzésére javasol! 3 pont

- *lábujjhegyen, majd sarkon, külső-belső talpélen való járás*
- *lábbal való fogás gyakorlása*
- *lábfejkörzés*
- *göröngyös talajon való járás, futás*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

9.* Nevezze meg a bőr feladatait! Írjon nyolcat /8/! 4 pont

- *mechanikai védelem*
- *vegyi védelem*
- *fényvédelem*
- *kórokozók elleni védelem*
- *hőszabályozás*
- *kiválasztás*
- *felszívódás*
- *bőrlégzés*
- *hőérzékelés*
- *nyomásérzékelés*
- *fájdalomérzékelés*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

10.* Ismertesse a reflexológiát a megadott szempontok alapján! 7 pont

A. Általános élettani hatások: /Egészítse ki a felsorolást!/
 1. idegrendszeri hatás

2. fájdalomcsillapító hatás
3. *keringést befolyásoló hatás*
4. *endokrin rendszeri hatás*
5. *méregtelenítés*
6. *lazító, feszültségoldó hatás*
7. *harmonizáló hatás*

B. Fájdalomcsillapítás speciális hatásai:

A reflexológiai kezelés a szervezet saját fájdalomcsillapító hormonjait aktiválja (endorfinok). A masszázzsal elérhető a fájdalomkapu bezárása „Gate control”.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* Soroljon fel tíz /10/ tünetet/betegséget, amelyek a szervezetben jelenlévő góccra hívják fel a figyelmet!

10 pont

- *fejfájás*
- *égő érzés a szemek területén*
- *fogágybetegség*
- *nehézlégzés*
- *heves szívdobogás*
- *puffadás*
- *vizelési panaszok*
- *láz, tartós hőemelkedés*
- *nyirokcsomó megnagyobbodás*
- *bőrtünetek*
- *duzzanat (pl. orbánc)*
- *ízületi panaszok*
- *fáradékonyság*
- *gyulladás bárhol (nincs meg az 5 klasszikus jel)*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12. Nevezze meg a betegséget és a masszírozandó zónákat az alábbi tünetek alapján!

6 pont

- a beteg nem tud felegyenesedni
- izomvédekezés tapasztalható
- nagy fájdalom jelentkezik
- hirtelen, rossz mozdulat után alakul ki

Betegség neve:... *lumbágó*...

Masszírozandó zónák:

- *gerinczóna ágyéki szakasza*
- *csípőzóna*
- *isiász zóna*
- *gerinc kiegészítő zónája*
- *mellékvese*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

**13.* Sorolja fel a székrekedés leggyakoribb okait!
Írjon nyolcat /8/!**

4 pont

- *egyoldalú táplálkozás*
- *alapos rágás hiánya*
- *kevés folyadék fogyasztása*
- *kevés mozgás*
- *mechanikai akadályok*
- *aranyér (félelem a fájdalomtól)*
- *elnyomott székelési inger*
- *renyhe bélműködés*
- *gyógyszer mellékhatása*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

14. Írja le a gyomorfekély esetén kezelendő zónákat!

4 pont

Kezelendő zónák:

- *gyomor*
- *nyombél*
- *napfonadék*
- *rekeszizom*
- *mellékvesék*
- *nyirok zónák*
- *mellékpajzsmirigy*
- *mellékvese*

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

15. Sorolja fel az alapregulációs rendszer feladatait!

2 pont

- *transzport*
- *raktározás*
- *energia- és információközlés*
- *gyökfogó képesség biztosítása*

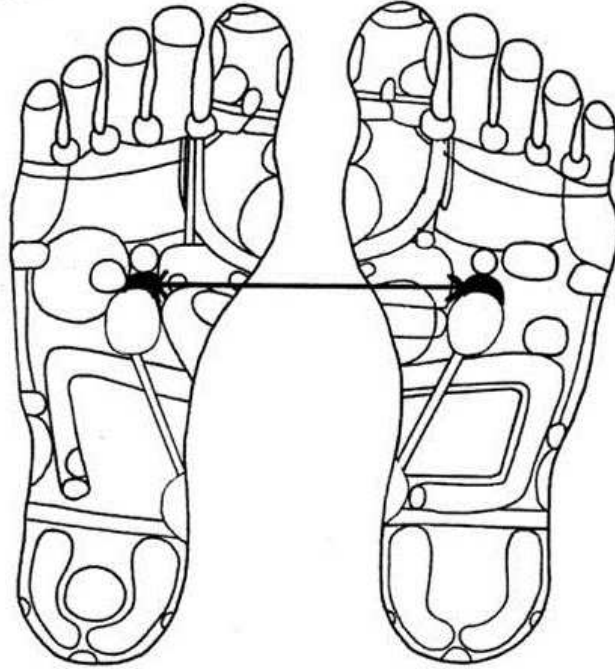
(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható!)

16. Nevezze meg a gyulladáscsökkentő zónát, majd egyértelműen jelölje annak helyét az alábbi ábrán!

2 pont

Gyulladáscsökkentő zóna:

...Mellékvese...



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.* Soroljon fel tíz /10/ okot, amely a reflexológia széleskörű elterjedésében szerepet játszott! 10 pont

- ez áll legközelebb a materialista szemléletű emberekhez
- jól körülhatárolt zónák jelzik az egyes szervek visszatükröződését
- a törődés és odafigyelés egyik legszebb példája
- napszaktól függetlenül bármikor alkalmazható
- nemcsak testi, hanem lelki síkon is hat
- a talp már jelez, amikor a beteg még panaszmentes, illetve a vizsgálati eredmények még negatívak
- kiterjedt, jól hozzáférhető nemzetközi és hazai szakirodalommal rendelkezik
- semmilyen eszköz nem kell hozzá
- jól felkészült szakember által végezve nincs mellékhatása
- elősegíti más természetgyógyászati módszer hatékonyságát
- állapotfelmérésre, prevencióra, utókezelésre és az orvosi terápia kiegészítésére alkalmas
- a reflexológiai speciális masszázsprogramok komplex hatást fejtenek ki

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

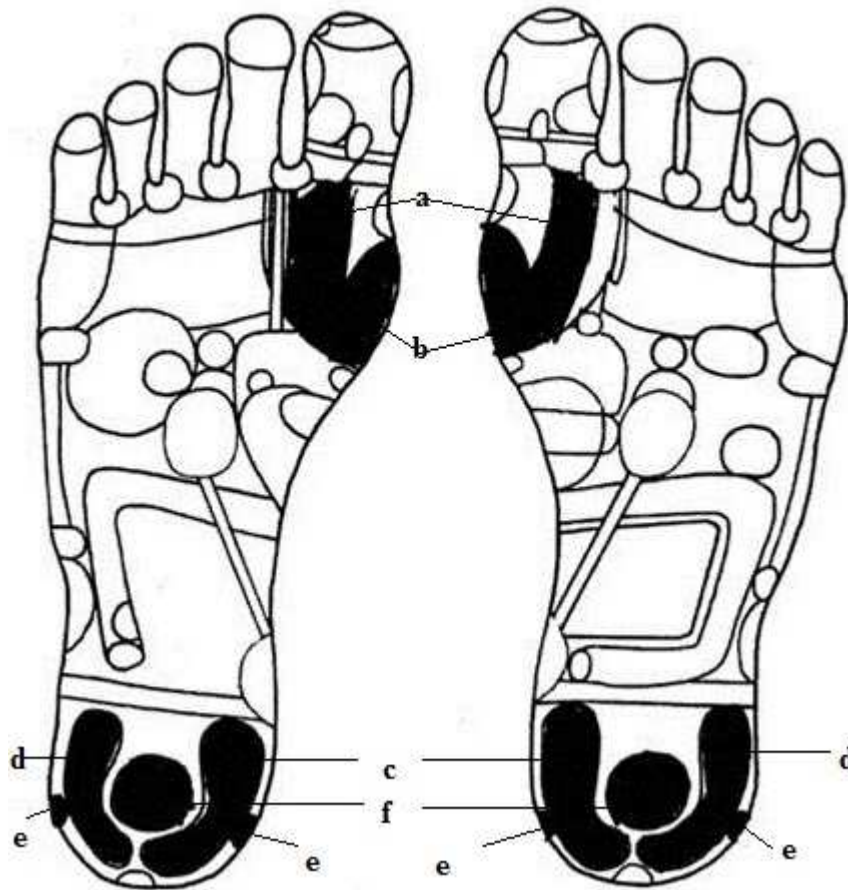
18. Ismertesse a talpon elhelyezkedő kiegészítő zónákat a megadott szempontok szerint!

12 pont

A. Kiegészítő zónák megnevezése:

- a. pajzsmirigy
- b. szív
- c. gerinc
- d. ízületi
- e. végbél
- f. ivarmirigy kiegészítő zóna

B. Jelölje és rajzolja be az ábrába a kiegészítő zónákat!



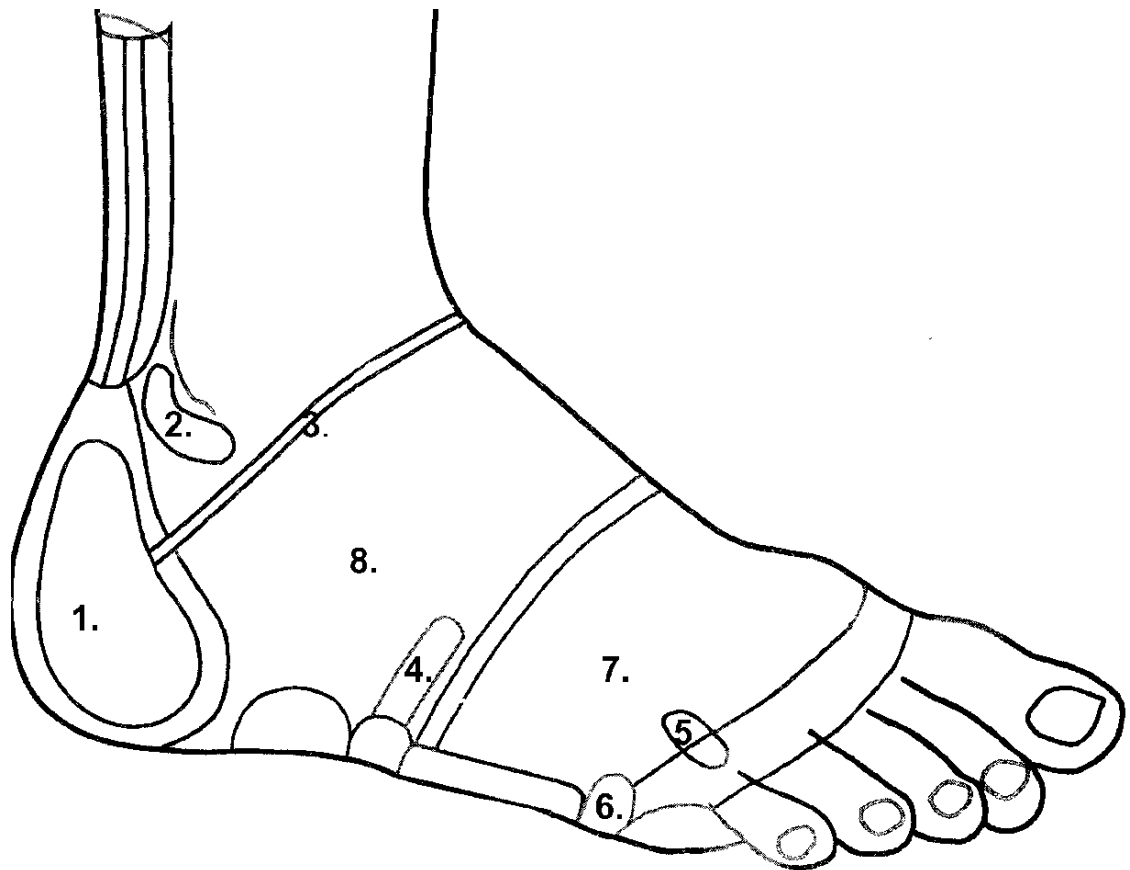
(A zónák megnevezésére 1-1 pont, a jelölésre és a rajzolásra 0,5-0,5 pont adható!)

19. Nevezze meg a számmal jelölt zónákat!

8 pont

A helyes megnevezéseket írja a számok mellé a pontozott vonalra!

1. ...*ivarmirigyek*...
2. ...*csípő*...
3. ...*pete vagy ondóvezeték*...
4. ...*alkar*...
5. ...*egyensúlyszerv, vérnyomásemelő pont*...
6. ...*hónalji nyirokterület*...
7. ...*mellkas, bordák*...
8. ...*hasfal*...



(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)