

„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

Reflexológus 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 kiválasztás/méregtelenítés szerveit! Írjon négyet!

- *vese*
- *tüdő*
- *bőr*
- *vastagbél*
- *máj*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

2.

5 pont

Párosítsa a szervekhez a vegetatív idegrendszeri hatásokat a sympathicus működésnek megfelelően! Írja a betűjelek mellé a helyes válasz sorszámát!

- | | |
|----------------|------------------------------|
| A. gyomor | 1. izom-összehúzódás |
| B. szív | 2. tágulás |
| C. pajzsmirigy | 3. mirigytevékenység gátlása |
| D. pupillák | 4. gyorsulás |
| E. húgyhólyag | 5. szekréció fokozása |

A.—...*3*...., B.—...*4*...., C.—...*5*...., D.—...*2*...., E.—...*1*....

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

3.

4 pont

Ismertesse az alapregulációs rendszer alapállományát terhelő tényezőket! Folytassa a felsorolást!

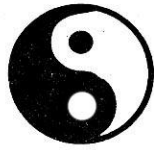
1. nehézfémek által okozott károsodás
2. *terhelő, nem megfelelő táplálkozás*
3. *dehidráció*
4. *elhízás*
5. *a gyógyszerek kontroll nélküli szedésének hatásai, interakciók, addikciók*
6. *tartós stresszhelyzet*
7. *krónikus pszichés zavarok*
8. *a bélflóra egyensúlyának felborulása*
9. *geopátiás stressz*

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

4.

3 pont

Rajzolja be az ábrába az egészség, a Yang és a Yin túlsúly állapotát!



egészség



Yang túlsúly



Yin túlsúly

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

5.*

5 pont

Írjon öt-öt az alvászavar esetén adható tanácsot az alábbi szempontok szerint!

Életmódbeli változtatás:

- *korai, könnyű vacsora*
- *esti séta*
- *lefekvés előtt a szoba szellőztetése*
- *közel azonos időben történő lefekvés*
- *kényelmes fekhely biztosítása*
- *lazítás, relaxálás*

Ajánlott gyógyteák:

- *almahéj*
- *orbáncfű*
- *levendula*
- *citromfű*
- *komló*
- *macskagyökér*

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

6.*

4 pont

Ismertessen a székrekedés megelőzését szolgáló étrendi javaslatok közül nyolcat!

- *teljes kiőrlésű gabona fogyasztása*
- *hüvelyesek fogyasztása*
- *zöldségek fogyasztása*
- *apró magvas gyümölcsök fogyasztása*
- *savanyított tejtermékek fogyasztása*
- *aszalt gyümölcsök fogyasztása*
- *paradicsom fogyasztása*
- *gyógyvízivókúra alkalmazása*
- *mustármag fogyasztása*

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

7.

2 pont

Húzza alá a vesebetegségekre jótékony hatást kifejtő gyógyteákat!

- szappangyökér
- nyírfalevél
- benedekfű
- medveszőlőlevél
- bodzalevél
- porcsinfű
- borsmenta
- zsurló
- fehérmályva

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható! Több válasz aláhúzása esetén pontszám nem adható!)

8.

4 pont

Csoportosítsa a felsorolt gyógynövényeket a megadottak szerint! Írja a sorszámokat a megfelelő helyre!

1. galagonya
2. koreai és szibériai ginseng
3. barátcserje
4. homoktövis
5. szúrós gyöngyajak
6. lapugyökér
7. fűzfakéreg
8. kurkuma

Szív,- és érrendszerre ható gyógynövény: ...1., 5....

Hormonrendszerre ható gyógynövény: ...3., 4., 6....

Mozgásszervrendszerre ható gyógynövény: ...2., 7., 8....

(Helyes válaszonként 0,5-0,5 pont adható! Egyéb megoldások esetén pontszám nem adható!)

9.*

5 pont

Ismertesse az önmasszázs előnyeit! Írjon ötöt!

- *bármikor alkalmazható*
- *a masszázs erőssége szabályozható*
- *hamar észrevehetőek az elváltozások*
- *nem kell másokhoz alkalmazkodni*
- *egy zóna naponta többször is kezelhető*
- *ingyenes*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

10. **10 pont**
Írja le a méregtelenítő masszázsprogram célját és kivitelezésének folyamatát!

Célja*:

- *a sejtekben felhalmozódott toxinok kiürítése*
- *a külvilágból bekerült mérgek kiáramoltatása*
- *a pangó testnedvek (nyirokfolyadék) áramlásának beindítása*

Kivitelezése/menete:

1. *bevezető masszázs*
2. *vizeletkiválasztó rendszer masszírozása*
3. *emésztőrendszer zónáinak masszírozása*
4. *légzőrendszer zónáinak masszírozása*
5. *keringési rendszer zónáinak masszírozása*
6. *nyirokkeringési rendszer zónáinak masszírozása*
7. *levezető masszázs*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

11.* **3 pont**
Nevezze meg a köpölyözés pozitív hatásait! Írjon hármat!

- *növeli a szervezet ellenálló képességét*
- *salakanyagok távoznak el a szervezetből*
- *izomlazító hatású*
- *javítja a vér pH-értékét*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

12.* **7 pont**
Írjon le hét olyan állapotot, illetve megbetegedést, amelyek esetén tilos a betegnél reflexzóna-masszázst végezni!

- *gombás láb*
- *sebes láb*
- *lábtörés*
- *lábüszkösödés*
- *csontvelőgyulladás*
- *visszérgyulladás*
- *magas láz*
- *azonnali beavatkozást igénylő akut esetek*

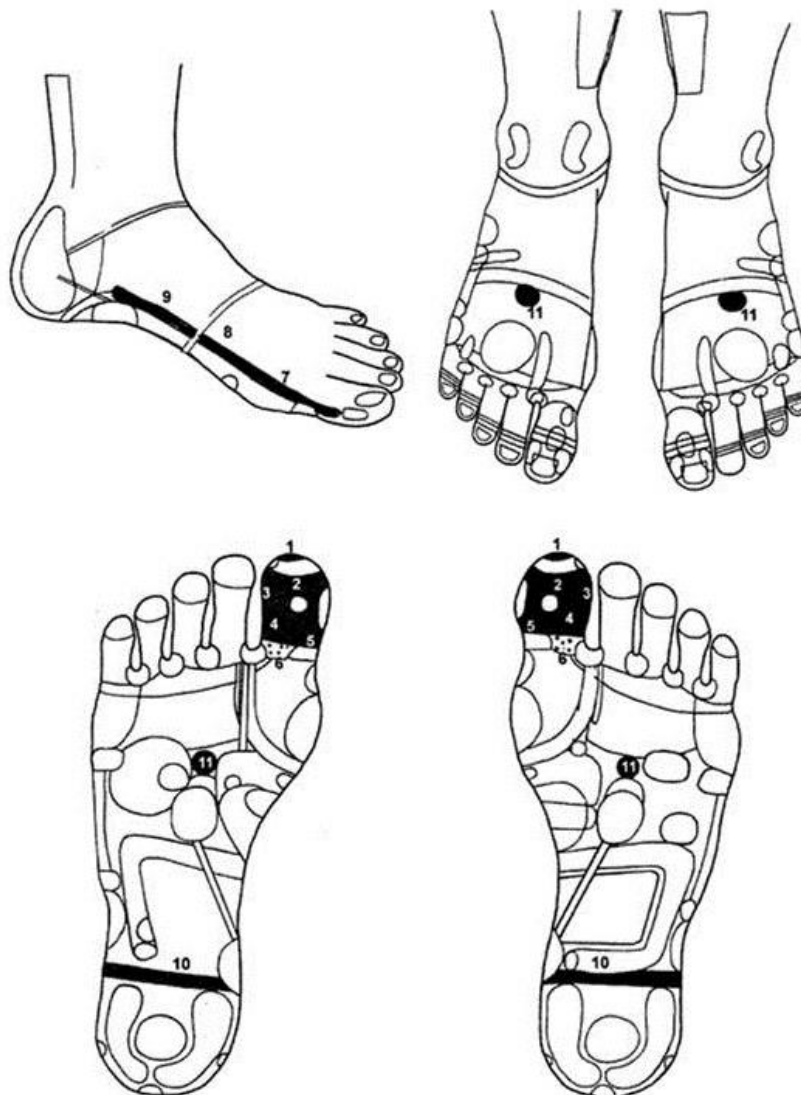
(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

13.

11 pont

Nevezze meg és egyértelműen jelölje be a térképen az agy és az idegrendszer reflexzónáit!

1. *fejtető*
2. *nagyagy*
3. *halánték-trigeminus*
4. *kisagy*
5. *nyúltagy*
6. *nyakszirt, tarkó*
7. *gerincvelő nyaki szakasza*
8. *gerincvelő háti szakasza*
9. *gerincvelő ágyéki szakasza*
10. *isiász ideg*
11. *plexus solaris*



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

14.

10 pont

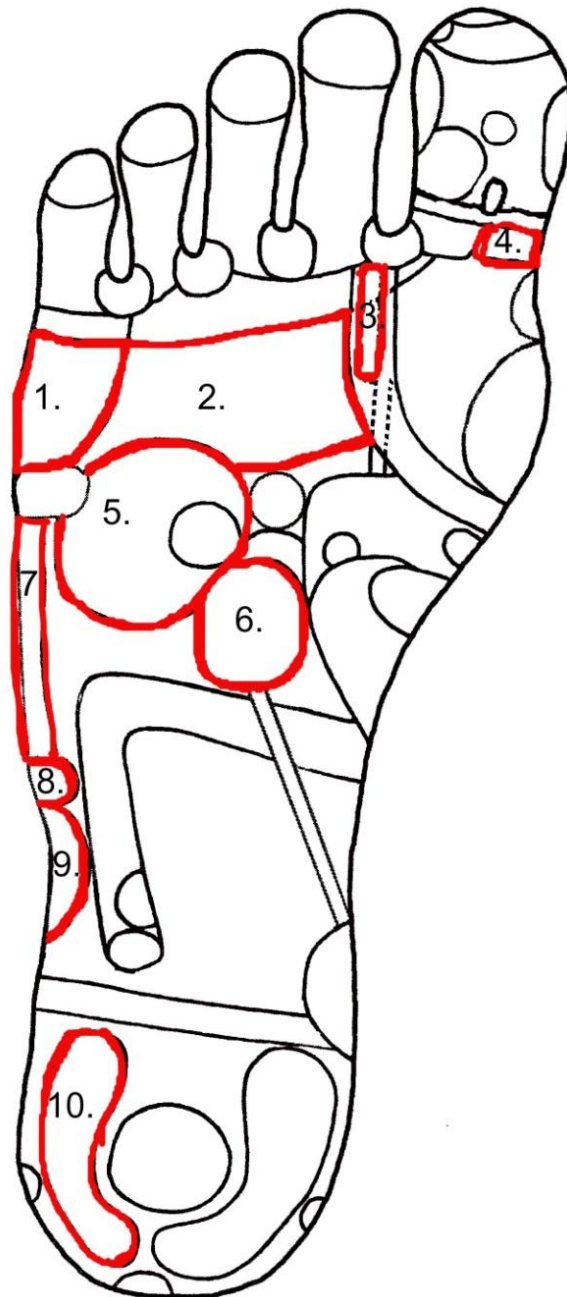
Csoportosítsa a rajzon bejelölt szervrendszeri zónákat a megadott funkciók szerint! Írja a zónák sorszámát a megfelelő helyre!

Méregtelenítő funkciók:

...2., 3., 4., 5., 6....

Életminőséget javító funkciók:

...1., 7., 8., 9., 10....



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

15.*

5 pont **Sorolja fel a fejfájás lehetséges okait! Írjon tízet!**

- *idegi eredet (nagy megterhelés, állandó stressz)*
- *éhezés*
- *helytelen fogókúra*
- *klímax*
- *a vérnyomás eltérése/ingadozása*
- *látászavar*
- *nagy mennyiségű kávé, alkohol fogyasztása*
- *fülbetegség*
- *orrmelléküreg-gyulladás*
- *rossz fogak*
- *kialvatlanság*
- *mérgezés*
- *epilepszia*
- *agydaganat*

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

16.*

8 pont **Ismertesse a reflexológia hatásait a megadott szempontok alapján!**

Általános élettani hatások: Folytassa a felsorolást!

1. fájdalomcsillapító hatás
2. *idegrendszeri hatás*
3. *keringést befolyásoló hatás*
4. *endokrinrendszeri hatás*
5. *méregtelenítés*
6. *lazító, feszültségoldó hatás*
7. *harmonizáló hatás*

Fájdalomcsillapítás speciális hatásai:

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

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

17.

3 pont **Egészítse ki az alábbi megállapításokat!**Akinek hideg, nedves a lába, az ... *gyulladásos*... betegségre hajlamos.Erősen bűzös, izzadáson láb ... *idegrendszeri túlterhelést*... jelez.A bűtyök... *nyakcsigolya*, ... pajzsmirigy-, és szív eredetű betegségeket jelezhet.

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

18.***3 pont**

Írja le a nyirokzóna-érzékenység háttérében felmerülő okokat gyermek esetében! Írjon hármat!

- *mozgásszegény életmód*
- *gyulladás a szervezetben*
- *helytelen táplálkozás*
- *túl sok gyógyszer fogyasztása*

(Helyes válaszonként 1-1 pont adható!)

19.**4 pont**

Húzza alá az alább felsorolt zónák közül, a pajzsmirigy betegségeknél ajánlott - harmonizáló masszázis program - központi, irányító funkcióhoz tartozó zónákat!

- kisagy
- agyalap
- nagyagy
- hasnyálmirigy
- gerincvelő
- máj
- plexus solaris
- váll
- hipofízis

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