



---

## **ÉLETMÓD-TANÁCSADÓ ÉS TERAPEUTA**

### **Szóbeli tételsor**

#### **I. Az életmód-tanácsadás általános kérdésköre**

1. Ismertesse az életmód-tanácsadó és terapeuta működési területeit!
2. Ismertesse az életmód-tanácsadó és terapeuta munkája során előforduló legfontosabb feladatcsoportjait (feladatait)!
3. Ismertesse az életmód-tanácsadó alapfeladatait és speciális feladatait!
4. Ismertesse az életmód-tanácsadási anamnézis készítésének elveit és az életmód-tanácsadó kompetencia határait!
5. Ismertesse a természetgyógyászat, egészségnevelés, egészségmegőrzés legfontosabb kérdéseit!
6. Készítsen vázlatot az egészséges életmódról gyermekek körében tartandó előadás köréhez!
7. Készítsen vázlatot az egészséges életmódról felnőttek körében tartandó előadás köréhez!
8. Készítsen vázlatot az egészséges életmódról nyugdíjasok körében tartandó előadás köréhez!
9. Ismertesse a terápiás terv készítésének lépéseit!
10. Ismertesse a jellegzetes problémahelyzeteket, melyekkel munkája során találkozik. Javasoljon megoldási stratégiákat!
11. Ismertesse, milyen lehetőségei és feladatai vannak a prevencióban az életmód-tanácsadóknak!



## **II. Az életmódtanácsadás pszichológiai kérdései**

1. Ismertesse, milyen személyi tulajdonságokra van szüksége az életmódtanácsadónak ahhoz, hogy eredményesen végezhesse munkáját!
2. Ismertesse, melyek a csoport kialakulásának fázisai!
3. Ismertesse, milyen módszerekkel írható le egy csoport szervezete, melyek a módszer fő vonásai!
4. Ismertesse, mi a személyiség! Melyek a személyiség leírásának fontosabb elméletei?
5. Ismertesse, melyik az a személyiségelméleti iskola, amely a fejlődés és önmegvalósítás gondolatát állítja középpontba! Jellemezze néhány mondatban!
6. Hasonlítsa össze a verbális és non-verbális kommunikációt! Vázolja a főbb különbségeiket!
7. Ismertesse a nem verbális kommunikáció főbb funkcióit!
8. Ismertesse, hogyan befolyásolja a stressz az egészséget!
9. Ismertesse, milyen hatással lehet a személyiség az egészségre!
10. Ismertesse, a megküzdési készségek fogalmát és két fő típusát!
11. Ismertesse, milyen pszichológiai jellegzetességei vannak a csoportban történő társas hatásoknak, és milyen célra aknázhatók ki e hatások!



---

### **III. Az életmód-tanácsadás és terápia életkori és szociológiai sajátosságok szerint**

1. Ismertesse a csecsemő- és kisdedkort az életmód-tanácsadás szempontjából!
2. Ismertesse az óvodáskort az életmód-tanácsadás szempontjából!
3. Ismertesse a kisiskoláskort az életmód-tanácsadás szempontjából!
4. Ismertesse a serdülőkort az életmód-tanácsadás szempontjából!
5. Ismertesse a fiatal felnőtt kort az életmód-tanácsadás szempontjából!
6. Ismertesse a terhesség idején az életmód-tanácsadás szempontjait!
7. Ismertesse a szoptatás idején az életmód-tanácsadás szempontjait!
8. Ismertesse a középkorúak (35-60) év sajátosságait életmód-tanácsadás szempontjából!
9. Ismertesse a nyugdíjas kort, öregkort életmód-tanácsadás szempontjából!
10. Ismertesse a hátrányos helyzetűek életmód-tanácsadás szempontjait!
11. Ismertesse a kisebbség életmód-tanácsadás szempontjait!



---

## **IV. Az életmód-tanácsadó és a szecunder prevenció**

1. Ismertesse miben áll a rendszeres mozgás élettani hatása, korcsoportok szerinti javaslatok.
2. Ismertesse a mozgásszervi betegeknél alkalmazható alternatív mozgás és masszázsterápiákat.
3. Ismertesse milyen életmódterápiát ajánl a csontritkulásban szenvedőknek?
4. Ismertesse az első három leggyakoribb halálokot, fejtse ki milyen tényezők játszhatnak szerepet ebben!
5. Ismertesse mi a magas vérnyomás betegség és milyen életvezetési javaslatokat adna a beteg állapotának javítására?
6. Ismertesse milyen életvezetési tanácsokat adna egy szívinfarktuson átesett betegnek?
7. Ismertesse a dohányzás és a légző rendszer károsodásának összefüggéseit!
8. Ismertesse a jellegzetes légzőszervi megbetegedések életmód terápiáját?
9. Ismertesse az emésztőrendszeri problémákat és életmód terápiájukat.
10. Ismertesse a vastagbél betegségek életmód terápiás lehetőségeit.
11. Ismertesse a kiválasztó szervrendszer betegségeit és életmód terápiájukat.
12. Ismertesse az enuresis (éjszakai ágybavizelés) életmód terápiáját.
13. Ismertesse a női szaporodás szervrendszer betegségeit és életmód terápiájukat.
14. Ismertesse a férfi szaporodás szervrendszer betegségeit és életmód terápiájukat.
15. Ismertesse a magyarországi ásványianyag-hiányos betegségek életmód terápiás lehetőségeit: (Fe, I, Mg, Ca, Se, Zn, stb.).
16. Ismertesse a szénhidrát-anyagcsere zavaraiiban szenvedők életmód-terápiáját.
17. Ismertesse a pszichés kimerültség (exhaustio), túlterheltség életmód terápiáját.
18. Ismertesse a leggyakoribb lelki zavarok életmód-tanácsadását. (pl. döntési és életvezetési problémák, fokozott stressz, depresszió, szorongás stb.)
19. Ismertesse a krónikus fejfájás életmód-terápiáját.
20. Ismertesse a szociális nehézségek és a mentálhigiénés problémák összefüggéseit.
21. Ismertesse a segítség útjait.
22. Ismertesse a felnőttek tanításának és tanulásának módszereit.



---

## **AZ ÉLETMÓD-TANÁCSADÓ ÉS TERAPEUTA SZAKMAI VIZSGA GYAKORLATI TÉMAKÖREI**

### **I. Életmód-tábor forgatókönyv megírása a húzott tételek alapján:**

1. Három napos vizsga-tábor tervezése a szakmai gyakorlati vizsgán résztvevő életmód-tanácsadó és terapeuta vizsgázók részére a kihúzott tételek alapján.
2. Egyhetes életmód-tábor tervezése felnőttek számára, akik család nélkül érkeznek az életmód-táborba.
3. Egyhetes életmód-tábor tervezése családok számára.
4. Egyhetes életmód-tábor tervezése általános iskola alsó tagozatos tanulói számára.
5. Egyhetes életmód-tábor tervezése általános iskola felső tagozatos tanulói számára.
6. Egyhetes életmód-tábor tervezése nyugdíjasok számára.
7. Egyhetes életmód-tábor tervezése szív- és érrendszeri betegek számára.
8. Egyhetes életmód-tábor tervezése obesitás betegek számára.
9. Egyhetes életmód-tábor tervezése diabetes betegek számára.
10. Egyhetes életmód-tábor tervezése kisebbség részére.
11. Egyhetes életmód-tábor tervezése műtét utáni rehabilitáción résztvevő betegek számára.
12. Egyhetes életmód-tábor tervezése menekültek részére.



---

## **II. A gyakorlati vizsga keretében az alkalmazható eljárások bemutatása és az elméleti alapok szemléletes elmagyarázása az alábbi tételek alapján:**

1. a./ Távolkeleti mozgás bemutatása és az elméleti alapok szemléletes elmagyarázása.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
2. a./ Légzésgyakorlatok bemutatása és az elméleti alapok szemléletes elmagyarázása.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
3. a./ Komplex életmód-terápiás program összeállítása és bemutatása emésztési problémák kiküszöbölésére.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
4. a./ Masszázsprogram bemutatása és az elméleti alapok szemléletes elmagyarázása.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
5. a./ Relaxáció vezetése és az elméleti alapok szemléletes elmagyarázása.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
6. a./ Csoportdinamikai játékok vezetése.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
7. a./ Gyógynövény - felismerő túra vezetése.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
8. a./ Szabadidős tevékenységek.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
9. a./ Bölcsességfórum vezetése.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
10. a./ Anamnézis készítése – tanácsadás.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
11. a./ Meditáció vezetése és az elméleti alapok szemléletes elmagyarázása.  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.
12. a./ Rekreációs program összeállítása és bemutatása  
b./ Öt gyógynövény felismerése, meghatározása és terápiás alkalmazása.



---

### **III. A vizsgázók előadásokat tartanak az alábbi témakörökben kihúzott tételek alapján:**

1. Természeti elemterápiák: tűz, - víz, - föld, - levegő.
2. Drog, alkohol, dohányzás káros hatásai.
3. Az egészség fogalma, az egészséges életmód alapelvei.
4. Táplálkozás, mint gyógymód.
5. A méregtelenítés, mint gyógymód.
6. Primer prevenció feladatok a szabadidő eltöltésére.
7. Aktív pihenés, gyógyító céllal.
8. Életmód fogalma, az életmód átalakítás alapvető kérdései.
9. Holisztika fogalma, a hollisztikus gondolkodás szerepe az egészség megőrzésében.
10. Rendterápia.
11. Ökológiai problémák ismertetése makro, mikro, globális, kozmikus szinteken.
12. Az életmód tanácsadás szerepe az egészséges életmód megőrzésében.
13. Az életmód-tanácsadás és terápia szerepe a megelőzésben és a rekreációban.
14. Egészséges konyha a gyakorlatban (alapanyagok, eszközök, stb.).



---

## Ajánlott irodalom

### az életmód-tanácsadó és terapeuta szakmai vizsgához

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Dr. Babulka-Kósa                   | Képes gyógynövénykalauz<br>Herbária Országos Gyógynövényforgalmi Vállalat Propszerv Kft,<br>1991.  |
| Buda Béla                          | A személyiségfejlődés és a személyiségfejlődést szolgáló<br>csoportmódszerek<br>(Személyiségfejlesztés sorozat I-III. kötetéből I. kötet)<br>Közművelődés Háza, Tatabánya, 189-91.)  |
| Buda Béla                          | A közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei<br>(Tankönyvkiadó, Budapest, 1988.)  |
| Forgács                            | A társas érintkezés pszichológiája<br>(Gondolat, 1993.)<br>155. o. -163. o.<br>162. o. - 168. o.<br>235.o. - 236. o.<br>320. o. - 321. o.<br>333. o. – 335. o.   |
| Gerevich József                    | Közösségi mentálhigiéne<br>(Animula, Budapest, 1997)   |
| Hárdi István                       | Lelki Egészségvédelem<br>(Medicina Könyvkiadó Rt, Budapest, 1997)  |
| Dr. Oláh-Kállai-Vadnai             | Reformkonyha<br>(Mezőgazdasági Kiadó, 1989., Budapest)   |
| R.L. Atkinson, Richard C. Atkinson | Pszichológia<br>(Osiris, 1997)<br>400. o. – 405.o.<br>418 o.<br>433.o. – 439.o.<br>441.o. – 442.o.   |
| Rudas János                        | Delfi Örökösei<br>Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok<br>(Kairosz Kiadó, 1990)   |
| Sárai Gábor, Dr. Tamasi József     | Természetgyógyászati alapismeretek – Tananyag<br>középfokú természetgyógyászati vizsgára készülőknek<br>(Egészségügyi Nyilvántartási és Képzési Központ, 2015.)<br>Természetes gyógymódok, komplementer medicina<br>(Ku.K. Kiadó Budapest, 1999) |
| Török Iván                         | Személyközpontú megközelítési tréningek tapasztalatai<br>(Személyiségfejlesztés sorozat I-III. kötetéből III. kötet)<br>Közművelődés háza, Tatabánya, 1989-91)   |
| Dr. Zrinszky László                | A felnőttképzés tudománya, bevezetés az andragógiába<br>185.o. – 214.o.<br>(OKKER Oktatási Iroda, Budapest, 1996)<br>11/1997. (V.28) NM rendelet   |