

ZÁRÓVIZSGA TÉTELSOR
Rekreáció Mesterképzési Szak
Egészségmegőrzés rehabilitáció szakirány
2012

<p>1.</p> <p>A. Ismertesse a hosszú távú krónikus terhelés adaptáció mérhető jeleit a szív és érrendszerre!</p> <p>B. A hétköznapi egészségfejlesztés a. családi életre nevelés b. társadalmi érettség, a személyiségfejlődés, etnikai összeférhetőség</p> <p>C. A motoros képességek felmérésének jelentősége és módszerei.</p>
<p>2.</p> <p>A. Ismertesse a hosszú távú krónikus terhelés adaptáció mérhető jeleit az izomrendszerre és az anyagcserére vonatkozóan!</p> <p>B. Társas kapcsolatok, női, férfi szerepek, életszakaszok a. nemek közötti kapcsolatok, összefüggések a társadalmi normák tükrében b. az időskorúak egészségfejlesztése</p> <p>C. A prevenció fogalma, típusai.</p>
<p>3.</p> <p>A. Az egészségfejlesztés módszereinek alapkérdései a. a módszer tervezése b. a módszer fázisai c. a módszer meghatározói</p> <p>B. Állítsa össze egy, az Ön által kiválasztott gyermek populáció rizikómagatartását feltáró vizsgálati szempontjait!</p> <p>C. A terhelés-élettani vizsgálatok célja és módszerei.</p>
<p>4.</p> <p>A. Az egészségfejlesztés akcióterületei a. egészséget támogató környezet b. egyéni és szociális készségek fejlesztése, egészségtudatosság tréning c. A média egészséget meghatározó szerepe</p> <p>B. Dolgozza ki munkahelyének egészségfejlesztési tervét, konkrét egészségmegőrző programjavaslatokkal!</p> <p>C. A magaslat és túlnyomásos környezet szervezetre gyakorolt hatásai.</p>

<p>5.</p> <p>A. Az egészségfejlesztés módszertani eljárásai</p> <ol style="list-style-type: none"> a. írásos anyagok, nyomtatványok b. élőszavas, szemléltető c. interaktív, komplex <p>B. Milyen szempontok figyelembevételével és milyen módszerekkel vezetne le egy középiskola 4. évfolyamában egy szexuális életre nevelés tanórát?</p> <p>C. A testösszetételt becsülő módszerek célja és bemutatása.</p>
<p>6.</p> <p>A. Egészségfejlesztési módszerek csoportosítási szempontjai</p> <ol style="list-style-type: none"> a. a személyiség működési területeire gyakorolt hatás szerint b. hatáskörbe vontak száma szerint c. a felhasznált eszköz hatásmechanizmusa szerint <p>B. Tervezzen programot a stressz, stressz-kezelés témakörben az érintett szakemberek bevonásával!</p> <p>C. A fizikai aktivitás mérésének célja és módszerei.</p>
<p>7.</p> <p>A. A stressz fogalma, kialakulásának folyamata (rövid és hosszú távú stressz), kezelésének lehetőségei, stressz oldó technikák, munkahelyi stressz, kiégés.</p> <p>B. Óvodai egészségfejlesztés</p> <ol style="list-style-type: none"> a. a gyermek bio-pszicho-szociális fejlődése b. egészségvédő, egészségfejlesztő szokások kialakítása az óvodában. <p>C. A rehabilitáció fogalma, típusai és szinterei.</p>
<p>8.</p> <p>A. Milyen változásokat hozott a magyar társadalom rétegződésében az 1989-1990-es politikai és gazdasági rendszerváltozás és ez miképp befolyásolta a lakosság szabadidő eltöltését, illetve kulturális fogyasztását?</p> <p>B. Sorolja fel azokat a közvetlen és közvetett környezeti hatásokat, amelyek az emberi szervezetben elváltozásokat okozhatnak, illetve különböző betegségek kialakulásához vezethetnek!</p> <p>C. A rehabilitációs programtervezés alapelvei.</p>
<p>9.</p> <p>A. Egészségmagatartás-rizikómagatartás, az önszabályozás képességének kialakítása. Általános adaptációs szindróma, megküzdési (coping) mechanizmusok.</p> <p>B. Egészségfejlesztés a XXI. Században</p> <ol style="list-style-type: none"> a. demográfiai változások Európában és Magyarországon b. az egészségfejlesztés kompetenciái az új évezredben. <p>C. A dehidráció fogalma és következményei, a folyadékpótlás jelentősége.</p>

10.

- A. Egészséget veszélyeztető magatartásformák, szenvedélybetegségek**
 - a. az addiktív magatartás lényege, a viselkedés és kémiai addikciók közötti hasonlóságok és különbségek.**
 - b. a megelőzés lehetőségei.**

- B. Állítson össze egy dohányzás ellenes programot általános iskola 7. osztályos tanulói számára!**

- C. A szabadidő sportágak gyógyító szerepe a rehabilitációban.**

11.

- A. Az egészségfejlesztés alapelvei a különböző korosztályokban**
 - a. gyermek korosztály**
 - b. ifjúsági korosztály**
 - c. felnőtt korosztály**
 - d. idős korosztály**

- B. Az elhízás típusai, kialakulásának okai, szövődményei.**
Az egészséges testsúly szabályozásának alapelvei.

- C. A leromlás folyamata, a rehabilitációs státusz elérése.**

12.

- A. Az egészség fogalma, az egészségfejlesztés változása a XIX., XX., XXI. Században**
 - a. intézményrendszerben**
 - b. közfelfogásban, szokásokban**

- B. A mozgástanítás, mozgástanulás és hibajavítás folyamatának segítése sportpszichológiai módszerekkel.**

- C. A prevenciót szolgáló reklámok szerepe.**

13.

- A. Az egészséges táplálkozás ismérvei, a helytelen testsúlycsökkentés.**

- B. Az egész életen át való tanulás és a rendszeres szabadidős aktivitás mentálhigiénés és makrotársadalmi hatásai.**

- C. A sportágak szerepe a szocializációs rehabilitációban.**

14.

- A. A fogyatékos emberek olyan speciális sport és játékos tevékenysége, amely a prevenciót, és az egészségfejlesztést segíti elő intézményes, illetve intézményen kívüli keretekben. (OORI gyakorlat)**

- B. Civilizációs betegségek és egészségkárosító környezeti hatások típusai, ezek kockázatainak csökkentése, az általuk okozott ártalmak megelőzése.**

- C. A kommunikáció szerepe és eszközei a rehabilitáció folyamatában.**

15.

- A. A mozgásszegény élet egészségügyi kockázatai. Sorolja fel az inaktív életvitel hatására kialakuló betegségeket!**
- B. Dolgozzon ki vázlatosan az idős korosztály részére egészségfejlesztő programot!**
- C. A prevenció jellege és módszerei az életkor függvényében.**