



ÖNKORMÁNYZATI MINISZTERIUM

Jóváhagyták:



Dr. Csire Péter
Humánerőforrás és Civilkapcsolati Főosztály
főosztályvezető



Lukács Zsuzsanna
Sport és Stratégiai Főosztály
főosztályvezető

Szóbeli vizsgakérdések
az OKJ 52 813 01 0001 54 01 számú
Rekreációs mozgásprogram-vezető (wellness tanácsadó)
szakképesítés-ráépülés szakmai vizsgájához

Vizsgarészhez rendelt követelménymodul azonosítója, megnevezése:
0438-06/2 A wellness tanácsadó szakirány speciális tevékenységi köre

2009.

1. Önnek egy középiskolában fiataloknak kell életmód tanácsot adni, de hogy ennek szükségességét megértsék, pontosan fel kell vázolnia a hazai és nemzetközi népegészségügyi helyzetet. Hasonlítsa össze a hazai és nemzetközi egészségügyi adatokat. Melyek az életmódbeli hasonlóságok és különbözőségek?
2. Mutassa be az egészség fogalmának alakulását a történelem során és ismertesse a ma használt legjelentősebb meghatározásokat! Ismertesse, hogy milyen hatással van a természeti és társadalmi környezet, a jövedelmi viszonyok, a lakóhelyi viszonyok, valamint a foglalkoztatás aránya az egyének egészségére!
3. Ismertesse a hazai egészségügy szolgáltató és szabályozó rendszerét, az egészségügy és a politika viszonyát, valamint az egészségbiztosítók rendszerét!
4. Hasonlítsa össze az egészségmegóvás történelmi irányzatait, és a jelenlegi egészségvédelmi - egészségfejlesztési trendeket! Mutassa be a két alapvetően szélsőségesen eltérő egészségfelfogást! Ismertesse az egészségvágy és az egészségszükséglet jelentését! Mutasson be egy konkrét egészségfejlesztő programot!
5. Vállalati egészségfejlesztés kapcsán a dolgozók egészségi állapotának megítélésére, mérésére milyen eszközöket és eljárásokat alkalmazna? Értelmezze az egészséges életmód tartalmi és filozófiai jelentését! Milyen segítő lépéseket ismer az életmód- változás előmozdítása érdekében? Gyűjtse össze ezek lehetőségei, feltételei, buktatóit! Melyek az egyének életében az egészségvédelem kritikus időszakai?
6. Önnek ismeretterjesztő előadást kell tartania egy középiskolában a helyes és helytelen táplálkozási szokásokról. Bevezetőjében említse meg, hogy a különböző kultúrák életmódelemei között milyen szerepet kapott a táplálkozás! Beszéljen a különböző táplálkozási mozgalmakról, tápláltsági állapotról, zsírtömeg meghatározásáról, az ételek táplálkozás-élettani, és élvezeti értékéről! Mutassa be a táplálkozással összefüggő betegségeket, zavarokat is!
7. Ön egyhetes Wellness - tábort szervez, ahol különösen nagy hangsúlyt helyeznek az egészséges étrend összeállítására. Határozza meg az étrend összeállítás szempontjait, az élelmiszerek beszerzésének forrásait, az ételek elkészítésének technológiáit! Mutassa be a tápanyag és a táplálkozási típusokat! Vázolja fel két nap részletes étkezési tervét!
8. Ön olyan szállodát ajánl barátjának wellness - pihenésre, rekreációs tevékenységre, amelyik egy hegyvidéki területen, egy tóparton helyezkedik el.

Indokolja meg ajánlatát, és fejtse ki az ott eltöltött pihenés egészségügyi hatásait!

9. Ön a cégtől jutalmul a városi wellness-hotelban kapott rekreációs pihenésre lehetőséget. Mondja el társának, hogy miért nem örül ennek a jutalomnak! Indokolja meg félelmét!

10. Az Ön barátai hasonló életkörülmények között élnek, és mégis azt tapasztalja, hogy az életfelfogásuk különböző. Egyesek borúlátóak, búskomorak, jóformán semmihez sincs kedvük, mások pedig pozitív gondolkodásúak, vidámak, stb. Próbáljon magyarázatot találni erre a jelenségre, értelmezze a lelki egészség fogalmát!

11. Az Ön szállodájának profilja, egészségturizmus, sportturizmus és wellness szolgáltatás. A szálloda honlapjára készítsen szöveges ismertetőt a szálloda szolgáltatásairól, struktúrálja a legfontosabb tartalmakat és mutassa be azt! Említse meg a szálloda minőségi tényezőit a szállodai szolgáltatásban, és részletezze a szolgáltatások körét!

12. Hasonlítsa össze a különböző szállodatípusokat napjainkban és a rendszerváltás előtti időszakban! Ismertesse a szállodák osztályba sorolásának előírásait és feltételeit! Milyen egyéb szálláshely szolgáltatásokat ismer?

13. Önt egy wellness - tanácsadó képzés előadójának kéri fel. Jellemezze a wellness tanácsadó munkakörét! Készítsen ütemtervet a wellness szolgáltatástan tananyagából! Fejtse ki az ütemtervben szereplő témaköröket, legfontosabb tartalmi és filozófiai mondanivalójukat! Mutassa be a hazai és külföldi szállodák wellness kínálatának alakulását!

14. Vízi élménypark kialakítására kiírt pályázat elkészítéséhez az Ön segítségét kéri. Az élményparkot Hajdúszoboszlón szeretnék megépíteni. A pályázatban hangsúlyozza a fürdő és egészségkultúra fontosságát, ismertesse a vízi élményparkok sajátosságait, az uszodaépítés előírásait!

15. Az Ön wellness szállodájában többféle masszázs szolgáltatással várják a vendégeket. Melyek ezek a szolgáltatások, adjon róluk tájékoztatást! Milyen szerepet töltenek be a masszázs szolgáltatások az egészség megőrzésében és az egészség fejlesztésében?

16. A művelődési házban Önt kéri fel, hogy tartson előadást a kineziológia, a természetgyógyászat és a wellness sajátosságairól, a keleti kultúrák egészségfelfogásairól, és a hazánkban leggyakrabban alkalmazott természetgyógyászati eljárásokról. Mivel Ön wellness tanácsadó szakember, örömmel teljesíti a feladatot. Ismertesse az előadás vázlatát, struktúráját!

17. A Coca Cola cég felkéri Önt, hogy középvezetői részére, 20 fős csoportnak tartson mentális tréningeket. Állítson össze ajánlatot! Jellemezze a tréning típusait, feladatainak fajtáit és indokolja meg, hogy melyiket miért tartja szükségesnek! Mutasson rá a hasonlóságokra és különbségekre is!

18. Ismertesse a pihentető kúrák élettani szerepét, helyét a wellness szolgáltatások között! Milyen pihentető kúrákat és szépészeti eljárásokat ismer, jellemezze azokat!

19. Fény, hő, illat, szín, hang, zene, fito, balneo- és hidroterápia. Nyújtson szolgáltatás kínálatot az itt felsoroltak jótékony hatásairól! Milyen hatással vannak a szervezetre ezen szolgáltatások rövid-, közép- és hosszú távon? Jellemezze a szolgáltatások típusait!

20. Társasági beszélgetésen kiderül, hogy sokan azt sem tudják mit jelent a wellness, és így el sem tudják képzelni, hogy mivel foglalkozik a wellness tanácsadó. Mutassa be a wellness, mint rekreációs irányzatot, annak kezdeti kialakulásától napjainkig! Sorolja fel jelenlegi tanácsadási területeit és az azokat megalapozó tudományos háttérismereteket! Térjen ki munkája kommunikációs aspektusaira, valamint megjelenésének színtereire is!