

1. hét kérdések és válaszok		
Dátum	Sorszám	Kérdés
2020.04.20.	1.	Honnan származik a boldogság világnapjának ötlete? 1. Olaszországból 2. Az Egyesült Államokból 3. Bhutánból 4. Norvégiából Megfejtés: 3. Bhutánból
2020.04.21.	2.	Átlagosan mennyi idő és milyen mozgás szükséges egy hamburger ledolgozásához? 1. 50 perc futás 2. 5 perc séta 3. 2 óra aerobik Megfejtés: 2. 50 perc futás
2020.04.22.	3.	Melyik vallásból erednek a mindfulness gyökerei? a. Buddhizmus b. Hinduizmus c. Kereszténység Megfejtés: a. Buddhizmus
2020.04.23.	4.	A mammográfiás szűrővizsgálatra vonatkoztatva melyik állítás HAMIS? 1. Mammográfián 45-65 év közötti nők vesznek részt 2 évente 2. Behívólevéllel érkezők vehetnek részt a vizsgálaton 3. Panasz esetén, háziorvosi beutalóval érkezőknek elvégzik a vizsgálatot 4. A vizsgálaton 40-60 évesek, évente vehetnek részt Megfejtés: 4. A vizsgálaton 40-60 évesek, évente vehetnek részt
2020.04.24.	5.	Melyik lehet a leghatékonyabb válasz barátunk mondatára, ha támogatni szeretnénk a nehéz időkben? „Annyira rosszul érzem magamat, olyan sok bennem a feszültség és a félelem.” 1. „Elhiheted, hogy nekem sem könnyű, mégsem panaszkodom.” 2. „Ugyan már, nincs akkora baj.” 3. „Érthető, hogy így érzel, ez tényleg nehéz, de én itt vagyok és szívesen meghallgatlak.” 4. „Legyél kicsit erősebb, nem félhatsz folyamatosan.” Megfejtés: 3. „Érthető, hogy így érzel, ez tényleg nehéz, de én itt vagyok és szívesen meghallgatlak.”

2020.04.25.	6.	Mi a túlsúly? 1. 18,5 alatti BMI 2. 25-29,9 közötti BMI 3. 30 feletti BMI Megfejtés: 2. 25-29,9 közötti BMI
2020.04.26.	7.	Tíz perc relaxáció hatása körülbelül mennyi alvásnak felel meg? a. 30 perc b. 5 óra c. 1 óra Megfejtés: c. 1 óra
2. hét kérdések és válaszok		
2020.04.27.	8.	Kérdés: Mit nevezünk “hasznos” lipoproteinnek, “jó koleszterin”-nek? 1. LDL-koleszterin 2. HDL-koleszterin Megfejtés: 2. HDL-koleszterin
2020.04.28.	9.	Ön szerint a tagadás jó, hatékony módszer a nehézségekkel való szembesüléskor? 1. soha nem az, mindig szembesülni kell a problémával 2. a helyzettől függően lehet ez az egyetlen jó megoldás 3. csak átmenetileg jó megoldás Megfejtés: 3. csak átmenetileg jó megoldás
2020.04.29.	10.	Milyen mozgásformát érdemes választani a csontritkulás megelőzése érdekében? 1. úszás 2. kerékpározás 3. séta, kocogás Megfejtés: 3. séta, kocogás
2020.04.30.	11.	Mi található a Maslow piramis csúcsán? 1. Elismerés 2. Önmegvalósítás 3. Önértékelés Megfejtés: 2. Önmegvalósítás
2020.05.01.	12.	Mikor beszélhetünk magas vérnyomás betegségről? 1. Nyugalomban a mért vérnyomás érték >130 Hgmm systolés, vagy >80 Hgmm diastolés érték

		2. Nyugalomban, 3 különböző alkalommal mért vérnyomás értékének átlaga >140 Hgmm systolés, vagy >90 Hgmm diastolés érték 3. Nyugalomban, 2 különböző alkalommal a mért vérnyomás értékének átlaga >150 Hgmm systolés, vagy >100 Hgmm diastolés érték Megfejtés: 2. Nyugalomban, 3 különböző alkalommal mért vérnyomás értékének átlaga >140 Hgmm systolés, vagy >90 Hgmm diastolés érték
2020.05.02.	13.	Hogyan jellemezzük röviden a Z generációs személyeket? 1. Pán Péterek 2. A mai napig kutatják 3. „digitális bennszülöttek” Megfejtés: 3. „digitális bennszülöttek”
2020.05.03.	14.	Melyik testhelyzetben éri a legnagyobb terhelés a gerinc ágyéki szakaszát (derekat)? 1. állva 2. ülve 3. fekve Megfejtés: 2. ülve
3. hét kérdések és válaszok		
2020.05.04.	15.	Válassza ki az IGAZ állítást a dohányzásról! a. A passzív dohányzás ugyanolyan káros, mint az aktív. b. A levegőben sokkal több káros anyag van mint a dohányfüstben. c. A dohányzás csak hosszú távon káros. d. A csökkentett kátrány, szén-monoxid és nikotin tartalmú cigaretta kevésbé ártalmas. Megfejtés: a.
2020.05.05.	16.	Meddig tart a pánikroham? a. Akár 24 órát is tarthat. b. 10-60 perc c. Maximum 5 perc Megfejtés: b. 10-60 perc
2020.05.06.	17.	Mi számít mérsékelt testmozgásnak?

		1. olyan tevékenység, melyet tíz percig megszakítás nélkül végzünk, nagymértékű erőfelfejtéssel jár, a légzés szaporább lesz a normálisnál, pl. aerobik. 2. olyan tevékenység, melyet harminc percig megszakítás nélkül végzünk, a légzés normálisnál kissé szaporább, pl. meg-megszakított, rövid ideig tartó sétálás. 3. olyan tevékenység, melyet tíz percig megszakítás nélkül végzünk, a légzés normálisnál kissé szaporább, pl. egyenletes sebességgel kerékpározás, tempós gyaloglás. Megfejtés: 3. Olyan tevékenység, melyet tíz percig megszakítás nélkül végzünk, a légzés normálisnál kissé szaporább, pl. egyenletes sebességgel kerékpározás, tempós gyaloglás.
2020.05.07.	18.	Az alábbiak közül melyik NEM a depresszió tünete? 1. Csökkent örömezet 2. Fáradékonyság 3. Fokozott önbizalom 4. Társas kapcsolatoktól való elszigetelődés Megfejtés: 3. Fokozott önbizalom
2020.05.08.	19.	Mit jelent az, hogy „teljes kiőrlésű”? 1. A „teljes kiőrlésű” kifejezés olyan gabonákra vonatkozik, amelyek esetében nem távolítják el a mag külső részeit, illetve az ilyen magokból készült gabonakészítményekre. 2. Olyan gabonafélékre vonatkozik, melyeket a gyártási folyamat részét képező finomítást követően fogyasztunk, vagyis a mag külső részeinek eltávolítása után. Megfejtés: 1. A „teljes kiőrlésű” kifejezés olyan gabonákra vonatkozik, amelyek esetében nem távolítják el a mag külső részeit, illetve az ilyen magokból készült gabonakészítményekre.
2020.05.09.	20.	Kinek a nevéhez köthető az énvédő mechanizmusok elnevezés? a. Sigmund Freud b. Carl Gustav Jung c. Anna Freud Megfejtés: c. Anna Freud
2020.05.10.	21.	Az első vizsgálatokat, melyek az omega-3 zsírsavak egészségmegőrző szerepére irányultak, kik körében végezték? 1. Várandósok 2. Grönlandi eszkimók 3. Elhízottak

		Megfejtés: 2. Grönlandi eszkimók
4. hét kérdések és válaszok		
2020.05.11	22.	Melyik tulajdonságot NEM méri a Big Five (Nagy Ötök) személyiségmodell? 1. Barátságosság 2. Humorosság 3. Nyitottság Megfejtés: 2. Humorosság
2020.05.12.	23.	A fogyás sikeréhez a táplálkozás vagy a mozgás járul hozzá leginkább? 1. 30%-ban a táplálkozás, 70%-ban a mozgás 2. 50%-ban a táplálkozás, 50%-ban a mozgás 3. 70%-ban a táplálkozás, 30%-ban a mozgás Megfejtés: 3. 70%-ban a táplálkozás, 30%-ban a mozgás
2020.05.13.	24.	A felsorolt állítások közül válassza ki a Hamisat! a. A testmozgás enyhíti a depresszió tüneteit. b. Jótékony hatású kiegészítő cselekvés lehet a függő betegek számára a testmozgás. c. Heti 3-szor 45 perc kardió típusú mozgás az optimális mennyiség a pszichológiai jóllét szempontjából. d. A megterhelő fizikai aktivitás pozitívan hat az egészségre. Megfejtés: d. A megterhelő fizikai aktivitás pozitívan hat az egészségre.
2020.05.14.	25.	Egy 30 éves nőnek mennyi az ideális testzsír százalék? 1. 10-15 % 2. 35 % 3. 21-33 % Megfejtés: 3. 21-33 %
2020.05.15.	26.	Seligman szerint a következők közül melyik NEM a jóllét eleme? 1. Pozitív érzelem 2. Zavaró gondolatok elfojtása 3. Teljesítmény

		Megfejtés: 2. Zavaró gondolatok elfojtása
2020.05.16.	27.	Mit jelent az egységnyi alkohol (standard unit)? 1. Ez az a mennyiség, amennyit egy átlagos ember mája 1 óra alatt képes lebontani. 2. 1 pohár bor 3. 1 korsó sör Megfejtés: 1. Ez az a mennyiség, amennyit egy átlagos ember mája 1 óra alatt képes lebontani.
2020.05.17.	28.	Melyik egészségfogalom az elfogadott a tudomány mai állása szerint? a. Medikális megfogalmazás b. Holisztikus szemléletű c. WHO definíció Megfejtés: b. Holisztikus szemléletű
5. hét kérdések és válaszok		
2020.05.18.	29.	A jóga a szanszkrit judzs szótagból ered. Mi a jelentése? 1. nyugalom 2. összekapcsolni, egyesülni 3. lélek 4. életenergia Megfejtés: 2. összekapcsolni, egyesülni
2020.05.19.	30.	A felsoroltak közül, melyik NEM segít agyunk egészségének megőrzésében? a. Fizikai aktivitás b. Alacsony vérnyomás c. Dohányzás d. Aktív szociális élet Válasz: c. Dohányzás
2020.05.20.	31.	Mikor érdemes prosztatarák szűrésen részt venni? 1. 60 év felett, kétevente 2. 40 év felett, évenként 3. 50 év felett, évenként Megfejtés: 2. 40 év felett, évenként
2020.05.21.	32.	Mi NEM tartozik a Rogers-féle kliensközpontú megközelítés alapelvei közé? 1. Kongruencia (hitelesség) 2. Fegyelem 3. Empátia 4. Feltétel nélküli elfogadás Megfejtés: 2. Fegyelem

2020.05.22.	33.	Hogy hívják más néven az alvás belső, biológiai óráját? 1. Éberségi óra 2. Cirkadián ritmus 3. Alvási kör Megfejtés: 2. Cirkadián ritmus
2020.05.23.	34.	Férfiak és nők esetében mennyi az ideális haskörfogat? 1. Férfiaknál 95-105 cm között, nőknél 80-90 cm között 2. Férfiaknál kevesebb, mint 94 cm, nőknél kevesebb, mint 80 cm 3. Férfiaknál 100 cm felett, nőknél 90 cm felett Megfejtés: 2. Férfiaknál kevesebb, mint 94 cm, nőknél kevesebb, mint 80 cm
2020.05.24.	35.	Milyen terminust használunk a rövid távú memória leírására? 1. Hosszú távú memória 2. Általános memória 3. Munkamemória Megfejtés: 3. Munkamemória
6. hét kérdések és válaszok		
2020.05.25.	36.	Milyen esetben érdemes intimitornát végezni? 1. 40 év felett 2. szülésre való felkészülés 3. férfiaknak urológiai panaszok esetén 4. mindegyik Megfejtés: 4. mindegyik
2020.05.26.	37.	Kérdés: Mi NEM segíti a kreatív gondolkodást? 1. Ha teljesen mással kezdünk foglalkozni. 2. Ha továbbra is ugyanazzal a problémával foglalkozunk. 3. Ha zenét hallgatunk. Megfejtés: 2. Ha továbbra is ugyanazzal a problémával foglalkozunk.
2020.05.27.	38.	Mi az egészség? 1. A betegség hiánya. 2. A teljes fizikai, mentális és szociális jóllét állapota. 3. Testi-lelki egyensúly. Megfejtés: 2. A teljes fizikai, mentális és szociális jóllét állapota.
2020.05.28.	39.	Mi segít a memóriánk javításában? 1. A pihenés 2. A testmozgás 3. A gyakorlás

		4. Bizonyos ételek 5. Mindegyik Megfejtés: 5. mindegyik.
2020.05.29.	40.	A dohányzás elhagyása után mikor tér vissza az eredeti ízérzékelés és a szaglás? • pár órán belül • 48 óra múlva • 6 hónap múlva • 10 év múlva Megfejtés: 48 óra múlva
2020.05.30.	41.	Hogyan hívjuk a tökéletes élményt Csíkszentmihályi szerint? 1. Flow- Áramlat 2. Pozitivitás 3. Lélek Megfejtés: 1. Flow- Áramlat
2020.05.31.	42.	Ön szerint a nemdohányzók hány százaléka passzív dohányos? • 5-10% • 30-40% • 60-70% Megfejtés: a nemdohányzók 30-40%-a.