

Milí studenti,
níže si nastudujte otázky, ze kterých budete skládat písemný test před ústní zkouškou, odpovědi si prosím nastudujte ze skript, doporučené literatury, nebo konzultací a seminářů:

PSYCHOLOGIE A PEDAGOGIKA (seminář PhDr. Hana Dolenská)

1. Extrovert je člověk, který:

- a) je uzavřený do sebe
- b) je otevřený a hodně komunikativní
- c) vyhledává samotu

2. Mezi základní lidské potřeby nepatří:

- a) fyziologické potřeby
- b) jistota a bezpečí
- c) seberealizace

3. Metoda SMART se používá:

- a) ke stanovení cílů
- b) ke zjištění motivačních potřeb
- c) ke stanovení rizik

4. Syndrom vyhoření znamená:

- a) momentální pracovní selhání
- b) chronické citové a mentální pracovní vyčerpání
- c) nedostatek znalostí potřebných k práci

5. Posturologie se zabývá:

- a) zvukovou stránkou verbální komunikace
- b) postoji a uspořádáním těla v prostoru
- c) způsoby sdělení prostřednictvím tělesného kontaktu

6. Holistický přístup vyjadřuje:

- a) celostní přístup – psychika, tělo, duše
- b) vybrané filozofické pojetí osobnosti
- c) medikamentózní léčbu

7. Vyjmenuj 4 fáze motorického učení:

- 8. Čím lze stimulovat klienta k výkonu a správnému provedení?
- 9. Vysvětli pojem BODY IMAGE.
- 10. Vyjmenuj 3 základní styly učení.

11. Rozdíl mezi pojmy „stimulace“ a „motivace“ spočívá v:

- a) motivace je to samé jako stimulace
- b) motivace jsou vnější podněty a stimulace jsou vnitřní pohnutky
- c) motivace jsou vnitřní pohnutky a stimulace jsou vnější podněty

12. Porucha „tvarového vnímání těla“ se nazývá:

- a) body dysmorphic disorder
- b) anorexie
- c) bulimie

13. Co je to „adherence“?

- a) setrvalost člověka v určitém programu, činnosti
- b) poskytování psychické podpory klientovi
- c) preferování určité tělesné aktivity

14. Mezi psychické procesy nepatří:

- a) vnímání
- b) pozornost
- c) myšlení

15. Tzv. „západní“ přístup ke cvičení se vyznačuje:

- a) orientací do svého nitra
- b) meditací
- c) soutěživostí, orientací na výkon

ANATOMIE
(seminář Martin Vanko)

1. Vyjmenuj pohyby a hybače kyčelního kloubu (4 pohyby)
2. Vyjmenuj pohyby a hybače vykonávané lopatkou (4 pohyby)
3. Vyjmenuj pohyby a hybače ramenního kloubu (6 pohybů)
4. Vyjmenuj pohyby a hybače krční páteře (5 pohybů)
5. Vyjmenuj pohyby a hybače trupu (4 pohyby)
6. Vyjmenuj pohyby a hybače loketního kloubu (4 pohyby)
7. Vyjmenuj pohyby a hybače kolenního a hlezenního kloubu (2 a 2 pohyby)
8. Jmenuj extenzory kyčelního kloubu včetně začátků a úponů (4 svaly)
9. Jmenuj flexory kyčelního kloubu včetně začátků a úponů (2 svaly)
10. Začátky a úpon m. quadriceps femoris
11. Začátky a úpon m. pectoralis major a m. latissimus dorsi
12. Jmenuj svaly, které vykonávají elevaci lopatky včetně začátku a úponu (2 svaly)
13. Jmenuj svaly, které vykonávají depresi lopatky včetně začátku a úponu (2 svaly)
14. Začátek a úpon svalů m. biceps brachii a m. triceps brachii
15. Jmenuj břišní svaly, které jsou rotátory trupu (2 svaly)
16. Jmenuj začátek a úpon m. rectus abdominis
17. Jmenuj sval včetně začátku a úponu, který je zapojen do všech pohybů krční páteře
18. Které svaly včetně začátku a úponu jsou abduktory ramenního kloubu (2 svaly)
19. Vyjmenuj všechny svaly, které jsou rotátory ramenního kloubu, rozděli na vnitřní a vnější rotátory
20. Které svaly vykonávají plantární flexi včetně začátku a úponu (2 svaly)

Otázky z fyziologie a první pomoci

1. Mezi život ohrožující stavy patří

- a) tepenné krvácení
- b) žilní krvácení
- c) masivní krvácení

2. Osobu v prostém bezvědomí

- a) uložíme do stabilizované polohy
- b) uložíme s podložením ramen a hlavy
- c) po kontrole dutiny ústní neprodleně resuscitujeme

3. KPR u dospělého člověka provádíme

- a) 100 zmáčknutí za minutu
- b) 5 vdechů a 150 zmáčknutí za minutu
- c) 5 vdechů a 50 zmáčknutí za minutu

4. Osobě v průběhu epileptického záchvatu

- a) vložíme roubík do úst
- b) nebráníme v pohybu a zajistíme její bezpečnost
- c) zajistíme její bezpečnost zalehnutím

5. Při šoku

- a) podáváme tekutiny
- b) nepodáváme alkohol
- c) nepodáváme tekutiny, můžeme pouze otírat obličej a rty vlhkým hadříkem

6. Mezi svalovou tkáň, kterou jsme schopni ovládat vůlí, patří

- a) hladká svalovina
- b) příčně pruhovaná svalovina
- c) srdeční svalovina

7. Která z uvedených tkání se nejlépe regeneruje

- a) chrupavka
- b) nervová tkáň
- c) kostní tkáň

8. Největší žláza v lidském těle je

- a) slinivka břišní
- b) játra
- c) žlučník

9. Kolik je v lidském těle hrudních obratlů?

- a) 5
- b) 7
- c) 12

10. Funkcí červených krvinek je

- a) účast na srážení krve a zástavě krvácení
- b) účast na obraně proti infekci
- c) přenos kyslíku

11. Nejdůležitějším okamžitým zdrojem energie pro lidské tělo jsou

- a) aminokyselina
- b) mastná kyselina
- c) glukóza

12. Osteocyty jsou

- a) kostní buňky
- b) mozkové buňky
- c) kožní buňky

13. Jaké je pohybové spojení kostí

- a) chrupavkou
- b) kloubem
- c) svalem

14. Pletenec horní končetiny tvoří

- a) kost pažní a klíční
- b) kost pažní, klíční a lopatka
- c) kost klíční a lopatka

15. Kolik článků prstů má horní končetina

- a) 13
- b) 14
- c) 15

TRADIČNÍ ČÍSNKÁ MEDICÍNA

1. Uveď 5 příkladů Jangu
2. Uveď 5 příkladů Yinu
3. Vyjmenuj 5 prvků
4. Klíčové příznaky onemocnění ledvin
5. Klíčové příznaky onemocnění srdce
6. Uveď 5 příkladů Jangových potravin
7. Uveď 5 příkladů Yinových potravin

Otázky z dietologie

- 1) **Vyberte správnou odpověď - Mezi základní složky potravy patří:**
 - a) Bílkoviny, tuky, sacharidy a voda
 - b) Vláknina, sacharidy a rezidua inhibičních látek
 - c) Balastní látky, těžké kovy a mykotoxiny

- 2) **Kolik kcal je přibližně 4,185 kJ**
 - a) 1
 - b) 16,74
 - c) 4,185

- 3) **Kolik tekutin by měl přijmout 100 kg vážící klient, uvažujeme základní výpočet.**
 - a) 2-3 litry tekutin za den
 - b) 3,5-4,5 litrů tekutin na den
 - c) 4-5 litrů tekutin na den

- 4) **Bazální metabolismus je:**
 - a) Energie, která náleží 10 % (0,1 KDI) příjmu, který zjistíme z analýzy stravy
 - b) Energie, kterou musíme přijímat k zachování základních životních funkcí, vykonávání fyzické aktivity, podíl připadá i na stres, trávení a zbytky
 - c) Energie, kterou musíme přijímat k zachování základních životních funkcí

- 5) **Glykemický index potravin určuje:**
 - a) Rychlost vstřebání aminokyselin (BCAA) do krve
 - b) Rychlost využití glukózy tělem z potravy
 - c) Rychlost využití MCT tuků tělem z potravy

- 6) **Kuchyňská sůl se nejvíce objevuje v potravinách:**
 - a) Ryby a mořské produkty
 - b) Maso a vaječné bílky
 - c) Pečivo, masné výrobky, kysané výrobky

- 7) **Při tvorbě jídelníčku pro sportovce:**
 - a) Vybíráme jen potraviny s vysokým glykemickým indexem, ve snaze o co nejrychlejší dodávku sacharidů, využitelných pro tělo
 - b) Vybíráme potraviny, které splňují kritérium 80 % nezdravé a 20 % zdravé potraviny
 - c) Vybíráme nezpracované potraviny, dbáme na pestrou stravu a kolem sportu připravujeme jídla, která fyzickou aktivitu nenarušují