

Z

# Info k zápočtu

**bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví**

Katedra společenských věd a managementu sportu FSpS MU



# Prostředí zápočtu

- Online test v ISu
  - Student → FSpS:bp1818 Základy psychologie sportu a zdraví → Studijní materiály → Odpovědníky
  - Test máte už teď v IS, po rozkliknutí ale zatím není přístupný



Nyní nelze s odpovědníkem pracovat.

Odpovědník lze odpovídat od St 29. 4. 2020 10:00 do St 29. 4. 2020 11:30.

- Pro složení zápočtu **musíte být přihlášení na příslušný termín!!!**
- **Praktická: zkuste se k testu „proklikat“ ještě před zápočtem**

# Test

- Časový limit **75 minut**
- Celkem **25 otázek** (1-4 body)
  - Max. **55 bodů**, pro složení nutno získat **65 % = 36 bodů**



# Test

- Typy otázek:
  - 1) Otevřené – cca.  $\frac{1}{2}$  otázek
  - 2) Testové (1 nebo více správných odpovědí)
  - 3) Několik dalších typů – přiřazení dvojic termínů, vyklápěcí výběr
- U 2) a 3) dostanete body jen za kompletně správnou odpověď, u otevřených můžete dostat část bodů (např. za uvedení 1 příkladu ze 2)

# Ukázka testových otázek: Zkuste si odpovědět...

- 1) Uvedte 1 příklad toho, jak může zdraví občanů ovlivnit socio-ekonomickou situaci státu? (1 bod)
- 2) Označte všechna tvrzení, která platí o relaxaci (2 body):
  - a) Systematická relaxace má pozitivní vliv na činnost imunitního systému
  - b) Při relaxaci dochází k celkové redukci pozornosti
  - c) Typem relaxace je například Schultzův autogenní trénink
  - d) Pro relaxaci je typické snížení svalového i psychického napětí
  - e) Relaxace funguje jako prevence syndromu vyhoření
- 3) Označte všechna tvrzení, která platí pro sympatikus. (2 body)
  - a) Je aktivován v poplachové fázi všeobecného adaptačního syndromu (H. Selye)
  - b) Je aktivován ve fázi vyčerpání všeobecného adaptačního syndromu (H. Selye)
  - c) Je aktivován při relaxaci
  - d) Podílí se na mechanismu vzniku esenciální hypertenze
- 4) Pan Ondruška je silným kuřákem. Nedávno se rozhodl, že se svého zlovyku zbaví. Jaké 2 změny v domácnosti byste mu vzhledem k jeho plánu mohli doporučit? (2 body)

# Ukázka testových otázek – odpovědi

- 1) Např.:
  - Koronavirus a změny v tržbách v různých odvětvích, zaměření státu na určitá odvětví aj.
  - Změny v míře (ne)zaměstnanosti
  - Nemocní lidé nejsou z hlediska státu „produktivní“ a naopak stojí stát peníze aj.
- 2) OK: a, c, d, e – neplatí jen b, nejde o redukci pozornosti, ale o to, že soustředíme plně svou pozornost například na svůj dech, přítomný okamžik, ...
- 3) OK: a, d
- 4) Např.:
  - Zbavit se „příslušenství“ zlovyku – zapalovače, popelníky aj.
  - Nechat vyčistit oblečení, záclony, sedačku aj., které jsou cítit po cigaretách
  - Změny prostředí, které mu připomíná kouřit – např. jiné uspořádání balkónu, kde si vždy dával cigaretu



Hodně štěstí 😊