

Ukončení předmětu bp1818

3 podmínky pro udělení zápočtu:

- 1) Management zlozvyku – verze 2
- 2) Management zlozvyku – zhodnocení
- 3) Závěrečný test v ISu

2) Management zlozvyku – zhodnocení

- **Zpracujte 1-2 slide (ideálně PowerPoint) o Vašem boji se zlozvykem**
 - Bud' krátce shrňte celý zlozvyk, anebo se zaměřte se na cíle a jejich zhodnocení, určitý aspekt, využití psychologických principů, ...
 - **Alespoň krátce zhodnoťte boj se zlozvykem** – přínos anebo naopak neúčinnost, co jste si z něj (ne)odnesli aj.
 - **Uveďte délku boje se zlozvykem**
 - Info by mělo být srozumitelné ostatním kolegům – ze slidů od všech studentů následně vznikne jedna prezentace
 - Cílem prezentace je ukázat různé typy zlozvyků a práce s nimi, funkční i nefunkční metody – zkrátka celkový souhrn Vaší semestrální práce 😊
 - Vaše slide v případě potřeby drobně upravím (např. sjednocení velikosti písma), ale do obsahu nebudu zasahovat
- **Odevzdejte práci do příslušné podsložky v odevzdáárně**
- Nejpozději **do neděle, 16.5.2021**

3) Závěrečný test v ISu

- **Test a hodnocení**
 - 20 uzavřených otázek (několik možností, popř. jiný uzavřený typ, př. vyklápěcí „ano/ne“)
 - 1 či více odpovědí správných, nutné zodpovědět celou otázku dobře
 - Max. 20 bodů, pro z nutné dosáhnout 14 b. (70 %)

3) Závěrečný test v ISu

- Ukázky ze starého testu – stejný typ ot.

Monika se ve své dizertaci zabývá ischemickou chorobou srdeční. Zaměřuje se na kognitivní a behaviorální faktory, které mají pozitivní vliv na léčbu a pojí se s lepším zvládnutím onemocnění u pacientů.

O jaký model zdraví a nemoci se Monika opírá? (1 bod)

- Biologický
- Holistický
- Salutoprotektivní
- Patogenetický
- Biopsychosociální

Vyberte odpovídající zakončení pro jednotlivá tvrzení (2 body):

Zvonění telefonu či budík aktivují činnost

Esenciální hypertenze souvisí s činností

Hluboké brániční dýchání aktivuje činnost

Dýchání nosem s kratším nádechem a de

• upravit formulářem | textovým editorem

- sympatiku.
- parasympatiku.
- sympatiku i parasympatiku.

3) Závěrečný test v ISu

- **Obsah**

- Témata, která jsme probírali na hodinách (1-7) + materiály (8-11):
 - ✓ Syndrom vyhoření (a, b)
 - ✓ Relaxace a imaginace
 - ✓ Sociální opora
 - ✓ Psychologie sportu v kostce
- Další témata, která nebudou v testu
 - X Osobnost a zdraví
 - X Osobnost a sport
 - X Internet of Things
 - X Nezdravý životní styl – kouření
 - X Dále: vigilanční coping (3c), disociativní poruchy, témata s hvězdičkou (*)
- Pokud by Vám cokoli nebylo jasného, napište, prosím, e-mail, ať neřešíme nejasnosti „s křížkem po funuse“ 😊

3) Závěrečný test v ISu

- **Termíny?**
 - „Házejte návrhy do konce hodiny“ → v ISu budou vypsané termíny
 - Individuálně pořešíme přes mail