

## **Vzorový test pro uchazeče o navazující magisterské studium** **Učitelství výchovy ke zdraví pro ZŠ**

**Instrukce:** Z předložených variant odpovědí je vždy jen jedna pravdivá. Vyberte tu, kterou považujete za správnou.

**1. Pojem valeologie znamená:**

- a) Nauku o zdravé výživě
- b) Teorii vysvětlující sociální oporu
- c) Výchovu ke zdravému způsobu života
- d) Nauku o psychické odolnosti

**2. Problematikou duševní hygieny se hlouběji zabývá:**

- a) Libor Míček
- b) Zdeněk Helus
- c) Soňa Hermochová
- d) Milada Krejčí

**3) Zrod psychologie zdraví jako psychologické disciplíny se datuje k roku:**

- a) 1978
- b) 1965
- c) 1968
- d) 1975

**4) Zakládajícím členem československé sekce Psychologie zdraví nebyla/a:**

- a) Václav Břicháček
- b) Václav Příhoda
- c) Miluše Havlíková
- d) Jaro Křivohlavý

**5. První monografie o psychickém stresu vyšla v roce:**

- a) 1920
- b) 1945
- c) 1961
- d) 1974

**6. Katecholaminy („bojové hormony“) jsou při stresu vylučovány:**

- a) Hypofýzou
- b) Brzlíkem
- c) Kůrou nadledvinek
- d) Dření nadledvinek

**7. R. S. Lazarus zformuloval:**

- a) Psychologickou koncepci stresu
- b) Teorii resilience
- c) Definici duševní hygieny
- d) Teorii o komplexu nadměrné aktivity

**8. Pojem „coping“ je možné vyjádřit také jako:**

- a) Emocionální poranění
- b) Prevence onemocnění
- c) Moderování stresu
- d) Závislost na návykových látkách

**9. Syndrom vyhoření jako první popsal/a:**

- a) Hans Selye
- b) Aron Antonovski
- c) H. J. Freudenberg
- d) Ayala Pines

**10. Pojem salutogeneze poprvé použil:**

- a) Eric Berne
- b) Richard Bandler
- c) Julian Rotter
- d) Aaron Antonovsky

**11. Trypsin a chymotrypsin jsou součástí:**

- a) Žluči
- b) Žaludeční šťávy
- c) Pankreatické šťávy
- d) Slin

**12. Semiautonomní organely v živočišných buňkách jsou:**

- a) Ribozomy
- b) Mitochondrie
- c) Lyzozomy
- d) Chromozomy

**13) Haversův kanálek se nachází:**

- a) Uprostřed osteonu
- b) Uprostřed hepatocytu
- c) Uprostřed neuronu
- d) Uprostřed nefronu

**14) Krevní skupina A obsahuje:**

- a) Aglutinogen: A. Protilátky v krevní plazmě: anti-A.
- b) Aglutinogen: A. Protilátky v krevní plazmě: anti-B.
- c) Aglutinogen: A. Protilátky v krevní plazmě: anti-A i anti-B.
- d) Aglutinogen: B. Protilátky v krevní plazmě: anti-A.

**15) Virus HIV napadá v imunitním mechanismu člověka:**

- a) Cytotoxické T-lymfocyty
- b) Pomocné T-lymfocyty
- c) Bazofilní granulocyty
- d) Eosinofilní granulocyty

**16) Z vnějšku jsou plíce kryty:**

- a) Brániční
- b) Pohrudnicí
- c) Poplicnicí
- d) Průdušnicí

**17) Do jater jsou živiny a další látky určené k přeměně přiváděny:**

- a) Jaterní žílou
- b) Vrátnicovou žílou
- c) Jaterní tepnou
- d) Vrátnicovou tepnou

**18) Nefron se skládá:**

- a) Z ledvinové kůry a ledvinové dřeně
- b) Z ledvinové pyramidy a ledvinové pánvičky
- c) Z močovodu a nadledvin
- d) Z ledvinového tělíska a ledvinových kanálků

**19) Purkyňova vlákna se nacházejí:**

- a) V kůře mozečku
- b) V synaptické štěrbině
- c) V čtverohrbolím středního mozku
- d) V převodním systému srdečním

**20) Adenohypofýza produkuje:**

- a) Růstový hormon
- b) Tyroxin
- c) Oxytocin
- d) Parathormon

**21) Trojpoměr příjmu energie z živin u zdravého dospělého člověka s běžnou fyzickou námahou je:**

- a) Bílkoviny: 25 – 30%. Tuky: 35 – 40%. Sacharidy: 30 – 40%.
- b) Bílkoviny: 30 – 40%. Tuky: 15 – 30%. Sacharidy: 25 – 30%.
- c) Bílkoviny: 12 – 15%. Tuky: 30%. Sacharidy: 55 – 58%.
- d) Bílkoviny: 55 – 58%. Tuky: 12 – 15%. Sacharidy: 30%.

**22) 1g sacharidů poskytuje energii v hodnotě:**

- a) 30,2 kJ
- b) 88,5 kJ
- c) 55,8 kJ
- d) 17,2 kJ

**23) Mezi esenciální aminokyseliny nepatří:**

- a) Fenylalanin
- b) Celobióza
- c) Isoleucin
- d) Leucin

**24) Sacharóza patří do skupiny:**

- a) Polysacharidů
- b) Tetrasacharidů
- c) Disacharidů
- d) Monosacharidů

**25) Denní příjem vlákniny by měl být:**

- a) 5 až 10g
- b) 80 až 90g
- c) 0,5 až 1g
- d) 30 až 35g

**26) BMI (Body Mass Index) se se vypočítá dle vzorce:**

- a)  $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m}^2\text{)}$
- b)  $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{obvod pasu (cm}^2\text{)}$
- c)  $BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (cm)}$
- d)  $BMI = \text{výška (m}^2\text{)} / \text{hmotnost (kg)}$

**27) Mezi stopové prvky patří:**

- a) Kyselina alfa-linolénová a kyselina linolová
- b) Bílkoviny a sacharidy
- c) Železo a selen
- d) Provitamíny a koenzym Q

**28) Onemocnění beri-beri způsobuje dlouhotrvající nedostatek vitamínu:**

- a) Vitamínu B<sub>2</sub> – riboflavin
- b) Vitamínu A – retinol
- c) Vitamínu B<sub>1</sub> – thiamin
- d) Vitamínu C – kyselina L – askorbová

**29) Mezi přirozené antioxidanty patří:**

- a) Vitamin C, flavonoidy
- b) Vláknina a pektinové látky
- c) Mononenasycená kyselina olejová
- d) Minerální látky včetně stopových prvků

**30) Lepek je:**

- a) Živočišný lipid
- b) Pšeničná bílkovina
- c) Složitý sacharid
- d) Lipoprotein cholesterol o nízké hustotě

**31. Výše anaerobního prahu se dosahuje při:**

- a) 70 – 80 % TF<sub>max</sub>
- b) 86 – 90 % TF<sub>max</sub>
- c) 80 – 85 % TF<sub>max</sub>
- d) 50 – 60 % TF<sub>max</sub>

**32. Zdravotně orientovaná zdatnost:**

- a) je zdatnost podmiňující určitý pohybový výkon, jehož výsledek musí být vždy kvantifikován a hodnocen
- b) je zdatnost orientována primárně ne na výkon, ale na adekvátní zdravotní stav, preventivně působí na zdravotní problémy
- c) je stav optimální specializované připravenosti, při němž sportovec podává maximální výkony
- d) je schopnost opakovaně podávat sportovní výsledek na poměrně stabilní úrovni

**33. Mezi esenciální aminokyseliny nepatří:**

- a) valin
- b) izoleucin
- c) methionin
- d) arginin

**34. Denní příjem volného a vázaného tuku by u zdravého dospělého člověka měl přibližně být:**

- a) 30 g, u těžce pracujících až 50 g
- b) 70 g, u těžce pracujících až 100g
- c) 175 g, u těžce pracujících až 240g
- d) 225g, u těžce pracujících až 300g

**35. Kyseliny EPA (eikosapentaenová) a DHA (dokosahexaenová) patří do skupiny označovanou pod názvem:**

- a) n-12
- b) n-9
- c) n-6
- d) n-3

**36. Pro výpočet bazálního metabolismu je možné použít:**

- a) rovnice Harrise - Benedicta
- b) Queteletův indexu
- c) Brocoviův index
- d) Deurenbergovu rovnici

**37. Mezi umělá sladidla nepatří:**

- a) sacharin
- b) sorbit
- c) galaktóza
- d) kandisin

**38. Psilocybin je látka, která je obsažena:**

- a) v konopí
- b) v lysohlávkách
- c) v kokainu
- d) v morfinu

**39. Generické označení (charakterizuje látku po stránce chemické) pervitinu zní:**

- a) A68
- b) metamfetamin
- c) amfetamin
- d) fenmetrazin

**40. Onemocnění nazývané *Korsakov syndrom* (dle MKN 10 – F1x.6 Amnestický syndrom) je spojováno s dlouhodobým užíváním:**

- a) alkoholu
- b) halucinogenů
- c) opiátů
- d) produktů konopí

***Správné řešení:***

| <b><i>Otázky</i></b> | <b><i>Odpovědi</i></b> | <b><i>Otázky</i></b> | <b><i>Odpovědi</i></b> |
|----------------------|------------------------|----------------------|------------------------|
| 1.                   | C                      | 21.                  | C                      |
| 2.                   | A                      | 22.                  | D                      |
| 3.                   | A                      | 23.                  | B                      |
| 4.                   | B                      | 24.                  | C                      |
| 5.                   | B                      | 25.                  | D                      |
| 6.                   | D                      | 26.                  | A                      |
| 7.                   | A                      | 27.                  | C                      |
| 8.                   | C                      | 28.                  | C                      |
| 9.                   | C                      | 29.                  | A                      |
| 10.                  | D                      | 30.                  | B                      |
| 11.                  | C                      | 31.                  | B                      |
| 12.                  | B                      | 32.                  | B                      |
| 13.                  | A                      | 33.                  | D                      |
| 14.                  | B                      | 34.                  | B                      |
| 15.                  | B                      | 35.                  | D                      |
| 16.                  | C                      | 36.                  | A                      |
| 17.                  | B                      | 37.                  | C                      |
| 18.                  | D                      | 38.                  | B                      |
| 19.                  | D                      | 39.                  | B                      |
| 20.                  | A                      | 40.                  | A                      |