

Wellness Uygulamaları

DİKKAT!

Bu testte **20** soru bulunmaktadır.

Cevaplarınızı, cevap kâğıdınızın **Wellness Uygulamaları** testi için ayrılan kısmına işaretleyiniz.

1. Egzersiz yapan biri için sigara tüketimi ile ilgili olarak aşağıdakilerden hangisi **yanlıştır**?

A) Bir kişi sigarayı bırakırsa, egzersiz pulmoner sistemin fonksiyonel kapasitesini azaltmaya yardımcı olur.
B) Fiziksel egzersiz genellikle bir kişiyi sigarayı bırakmaya motive ederken, sigara içmenin herhangi bir kötü etkisini ortadan kaldırmaz.
C) Sigara içmek, kanın oksijeni çalışan kaslara taşıma yeteneğini büyük ölçüde azaltır.
D) Düzenli bir egzersiz programı, sigarayı bırakmak için güçlü bir teşvik gibi görünmektedir.
E) Kronik sigara içmek aynı zamanda hava yolu direncini artırır.

Cevap Açıklama: (A) Unite: 14

2. Egzersiz sırasında maksimum kaldırılacak en yüksek ağırlık kaç RM'dir?

A) 4 RM
B) 5 RM
C) 3 RM
D) 2 RM
E) 1 RM

Cevap Açıklama: (E) Unite: 10

3.yaşam kararları ve sonuçları için kişisel sorumluluğu duygusal istikrar ve pozitiflikle kabul etme becerisidir.

Cümlede boş bırakılan yere aşağıdakilerden hangisi getirilmelidir?

A) Alışkanlıklar
B) Duygusal wellness
C) Otokontrol
D) Çaresizlik
E) Sosyal wellness

Cevap Açıklama: (B) Unite: 2

4. Kardiyorespiratuar dayanıklılık aktivitelerine genellikle hangi isim verilmektedir?

A) Horizontal egzersiz
B) Aerobik egzersiz
C) Paralel egzersiz
D) Fitness egzersiz
E) Anaerobik egzersiz

Cevap Açıklama: (B) Unite: 10

5. Sağlıklı olmakla en sık ilişkilendirilen boyuttur. Kişinin fiziksel sağlığını koruma ve sağlık sorunlarıyla ilgilenme becerisi konusunda güven ve iyimserlik gerektirmektedir.

Paragrafta hangi terimden bahsedilmektedir?

A) Çevresel Wellness
B) Mesleki Wellness
C) Mental Wellness
D) Fiziksel Wellness
E) Sosyal Wellness

Cevap Açıklama: (D) Unite: 1

6. Aşağıdakilerden hangisi Wellness uygulamalarının sosyal bağları güçlendirme rolüne vurgu yapar?

A) Wellness uygulamaları pozitif bir ruh hâli ve duygusal denge sağlar.
B) Wellness uygulamaları kullanıcılarına fiziksel faydalar sağlar.
C) Wellness uygulamaları kullanıcılarına sosyal etkinliklere katılmaları için teşvikler sunabilir.
D) Wellness uygulamaları bireysel sağlık ve refahı artırır.
E) Wellness uygulamaları kullanıcılara aktivite çeşitliliği sağlar.

Cevap Açıklama: (C) Unite: 8

7. Aşağıdakilerden hangisi özgül fobilerin tedavi yöntemlerinden biri **değildir**?

A) Maruz kalma terapisi
B) Bilişsel-davranışçı terapi
C) Kaygı yönetimi
D) Kitap okuma terapisi
E) Gevşeme teknikleri

Cevap Açıklama: (D) Unite: 9

8. Aşağıdakilerden hangisi bağıllığın risk faktörleri arasında **yer almaz**?

A) Bağımlılıkta stres geçici olarak azaltıyor gibi görünür.
B) Bağımlılık, kişinin değer sisteminde mevcut olmaz.
C) Bağımlılık akran baskısından kaynaklanır.
D) Bağımlı kişi kendisinden nefret eder.
E) Davranış pekiştirilir.

Cevap Açıklama: (B) Unite: 12

9. İnsanların sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için ihtiyaç duyacakları enerjiyi sağlayacak olan besinleri almaları ve kullanmaları süreci olarak tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

A) Vitamin
B) Egzersiz
C) Beslenme
D) Öğün
E) Sağlıklı yaşam

Cevap Açıklama: (C) Unite: 4

10. Sanskritçede “konsantrasyon” anlamına gelir. Yoga uygulayıcısı, duyuları dış nesnelerden geri çektiğinde, örneğin zihinsel bir görüntü veya ses gibi bir farkındalık nesnesine tek noktadan odaklanarak konsantrasyon uygular.

Yukarıdaki paragrafta raja yoganın hangi alt dalından bahsedilmektedir?

- A) Meditasyon
- B) Samadhi
- C) Pratyahara
- D) Dharana
- E) Asana

Cevap Açıklama: (D) Unite: 13

11. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenmeye etki eden faktörlerden biri değildir?

- A) Cinsiyet
- B) Beslenme alışkanlıkları
- C) Öğün sayısı
- D) Ekonomik koşullar
- E) Beslenme bilgi düzeyi

Cevap Açıklama: (A) Unite: 3

12. Düşük lif alımı hangi kanser türü riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir?

- A) Karaciğer kanseri
- B) Prostat kanseri
- C) Mide kanseri
- D) Kolon kanseri
- E) Kan kanseri

Cevap Açıklama: (D) Unite: 11

13. A Modern teknolojideki gelişmelerin fiziksel aktivite ve egzersiz üzerine etkisi bakımından aşağıdakilerden hangisi doğrudur?

- A) İyi aerobik uygunluk elde etmeyi kolaylaştırır.
- B) Hipokinetik hastalıkla savaşmaya yardımcı olur.
- C) İnsanların daha yüksek fitness seviyelerine ulaşmalarına yardımcı olur.
- D) Kronik hastalıkların azalmasına neden olmuştur.
- E) Günlük hayatta fiziksel efor sarf etme gerekliliğini neredeyse tamamen ortadan kaldırmıştır.

Cevap Açıklama: (E) Unite: 5

14. Aşağıdakilerden hangisi basit bağımlılık türleri arasında yer almaz?

- A) Sigara
- B) Egzersiz
- C) Kahve
- D) Alışveriş
- E) İş

Cevap Açıklama: (A) Unite: 12

15. Uyku sırasında solunum sisteminde gerçekleşen değişiklikler, uyku evrelerine göre farklılık göstermektedir. Uyurken solunum hızı ve dakikadaki ventilasyon hacminin azaldığı dönem aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Uykusuzluk
- B) REM
- C) NREM
- D) Aşırı uzun uyku
- E) Kısa uyku

Cevap Açıklama: (C) Unite: 7

16. “Kendine hâkim olma” veya “öz denetim” anlamına gelir. Ruhsal gelişimin temelini oluşturur. Yoga yapan kişinin özgürleşmesi için öncelikle kendisinin ve başkalarının iyiliğine zarar verecek davranışlardan kaçınması gerekmektedir.

Paragrafta raja yoganın hangi alt dalından bahsedilmektedir?

- A) Dharana
- B) Pranayama
- C) Yama
- D) Niyama
- E) Asana

Cevap Açıklama: (C) Unite: 13

17. Aşağıdakilerden hangisi ilgi alanlarına yönelik yapılan sosyal izolasyon gidericileridir?

- A) Yalnız yaşama tercihi
- B) Doğa yürüyüşleri
- C) Bireysel aktivite türleri
- D) Fiziksel aktivite
- E) Hobi grupları

Cevap Açıklama: (E) Unite: 8

18. Aşağıdakilerden hangisi depresif bozukluk türlerindendir?

- A) Çocukluk dönemi depresyon
- B) Doğum öncesi depresyon
- C) Adet öncesi depresyon
- D) Ergenlik dönemi depresyon
- E) Psikotik depresyon

Cevap Açıklama: (E) Unite: 9

19. I. Derhâl acil tıbbi yardım istemek
II. Serin, nem kontrollü bir ortama yerleştirme
III. Kan akışının bol olduğu bölgelere soğuk paketlerin yerleştirilmesi
IV. Yarı oturur pozisyonda acil yardım beklemek
Yukarıdakilerden hangisi sıcak çarpması durumunda yapılmalıdır?

- A) II ve IV
- B) I, II, III ve IV
- C) I ve II
- D) I ve III
- E) III ve IV

Cevap Açıklama: (B) Unite: 14

20. Zihinsel sağlığı etkileyen faktörlerden biri olan genetik faktörler hangi zihinsel sağlık sorunlarının ortaya çıkmasında önemli bir rol oynayabilir?

- A) Şizofreni veya bipolar bozukluk
- B) Çocuk ve çocuk gelişimi
- C) Anti sosyal davranışlar
- D) Anksiyete
- E) Saldırganlık

Cevap Açıklama: (A) Unite: 6

CEVAP ANAHTARI

1. A 2. E 3. B 4. B 5. D 6. C 7. D 8. B 9. C 10. D 11. A 12. D 13. E 14. A 15. C 16. C 17. E 18. E 19. B 20. A