

Wellness Uygulamaları

DİKKAT!

Bu testte **20** soru bulunmaktadır.

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

1. Genel fitnessi geliştirmek için aerobik aktivitelerin bir kombinasyonunun kullanılması olarak bilinen antrenman çeşidi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Sağlık ilişkili fitness
B) Çapraz antrenman
C) Circuit training
D) Beceriye bağlı fitness
E) Pliometrik egzersizler

Cevap Açıklama: (B) Unite: 14

2. Tümörlerin büyümesini destekleyen vücut bileşikleri olan prostaglandinlerin sentezini aşağıdakilerden hangisi bloke eder?

A) A vitamini
B) Omega 3 yağları
C) C vitamini
D) B vitamini
E) D vitamini

Cevap Açıklama: (B) Unite: 11

3. Aşağıdakilerden hangisi kardiyorespiratuar dayanıklılık kavramını açıklar?

A) Kan basıncı ölçümünde kullanılan yöntemle verilen isimdir.
B) Aerobik aktiviteler sırasında pulmoner (akciğerler), kardiyovasküler (kalp ve kan damarları) ve kas sistemlerinin nasıl birlikte çalıştığının bir ölçüsüdür.
C) Koşu sırasında oluşan en yüksek hızı ölçme yöntemine verilen isimdir.
D) Anaerobik aktiviteler sırasında kas sistemlerinin birlikte nasıl çalıştığının ölçüsüdür.
E) Ağırlık kaldırmada sporcunun kassal dayanıklılığını ölçme yöntemine verilen isimdir.

Cevap Açıklama: (B) Unite: 10

4. Uykuda olduğu gibi, duyuları duyuşal nesnelerden geri çekmeyi gerektiren yoga uygulaması aşağıdakilerden hangisidir?

A) Pratyahara
B) Asana
C) Smadhi
D) Dhyana
E) Dharana

Cevap Açıklama: (A) Unite: 13

5. Belirsizlik hâli, birçok kişiyi huzursuz eder ve kaygılı bir psikolojiye sürükler. Belirsizliğin yarattığı tüm negatif etkilere rağmen yine de her günü planlı, programlı, netleşmiş bir düzen içerisinde geçirmek pek de mümkün olmayabilir. Çünkü çoğu insan bir plan oluşturup o plana uygun hareket etmeyi zorlayıcı ve kısıtlayıcı bir aktivite olarak görür. Spontane hareket etmek, daha keyif verici bir seçenek olarak algılanır.

Paragrafta aşağıdakilerden hangisi açıklanmaktadır?

A) Stres yönetimi
B) Kişilerarası ilişkiler/destekler
C) Düzenli fiziksel aktivite
D) Uyku düzeni
E) Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlıkları

Cevap Açıklama: (A) Unite: 2

6. Araştırmalar, yoğun antrenmanın haftada kaç günden fazla yapıldığında VO2max'ta daha fazla iyileşmenin minimum düzeyde olduğunu göstermektedir?

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

Cevap Açıklama: (B) Unite: 10

7. Aşağıdakilerden hangisi duyuşal odaklı başa çıkma yöntemlerinden biri değildir?

A) Kendini ödüllendirme
B) Rahatlama teknikleri ve wellness uygulamaları
C) Destek arayışı
D) Planlama ve organize olma
E) Duyuşal ifade

Cevap Açıklama: (D) Unite: 6

8. Uyku kalitenizi artırmak için aşağıdakilerden hangisi yapılmamalıdır?

A) Gün içinde şekerleme yapmak
B) Sakinleştirici müzik dinlemek
C) Uyumadan tablet, telefon ve benzeri teknolojik cihazları kullanmayı bırakmak
D) Uyumadan ılık bir duş almak
E) Rahat bir yatak ve yastık kullanmak

Cevap Açıklama: (A) Unite: 7

9. Empatinin insanların zihinsel sağlığı üzerindeki etkisi aşağıdakilerden hangisini içerir?
A) Stresi azaltma, duygusal dengeyi destekleme ve grup üyelerinin zihinsel sağlıklarını iyileştirme
B) Duygusal denge bozuklukları
C) Daha yüksek sosyal izolasyona yol açma
D) Kas gerilimlerindeki azalmalar
E) İletişim yeteneğini zayıflatma

Cevap Açıklama: (A) Unite: 8

10. İskelet kasları tarafından üretilen vücut hareketlerine ne ad verilir?
A) Egzersiz yapmak
B) Kinezyoloji
C) Aerobik egzersiz
D) Kas gücü
E) Fiziksel aktivite

Cevap Açıklama: (E) Unite: 5

11. Yoga uygulamalarından düzenli olarak yapan kişilerin enerji potansiyellerinin yükseldiğini, beden ve zihin arasındaki yapının güçlendiğini söyleyebiliriz. Düzenli olarak gerçekleştirildiğinde kişinin bedenlen daha iyi hissetmesini, zihnen daha güçlü bir yapıda olmasını, dengeli ve dinamik bir sistem oluşturmalarını sağlamaktadır.

Paragrafta raja yoganın hangi alt dalından bahsedilmektedir?

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

Cevap Açıklama: (C) Unite: 13

12. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı beslenmenin tanımıdır?
A) Paketli gıdalar tüketmek
B) Açlık duygusu ile beraber tıka basa karın doyurmak
C) Günde tek öğün ile beslenmek
D) Besin öğelerini zamanında, yeterli miktarda ve dengeli olarak tüketmek
E) Açlık duygusunu bastırmak için bir şeyler atıştırmak

Cevap Açıklama: (D) Unite: 3

13. Bu hastalığa sahip olan kişiler bir şeyleri tekrar tekrar kontrol etme veya belirli düşüncelere sahip olma veya rutinleri ve ritüelleri tekrar tekrar gerçekleştirme ihtiyacı hisseder.

Tanımı verilen hastalığa ne ad verilir?

- A) Travma sonrası stres bozukluğu
B) Özgül fobiler
C) Obsesif kompulsif bozukluk
D) Sosyal fobi
E) Depresyon

Cevap Açıklama: (C) Unite: 9

14. Aşağıdakilerden hangisi yumurtalık kanseri risk faktörlerinden biri değildir?

- A) Yumurtalık problemlerinin geçmişi
B) Kapsamlı âdet düzensizliği öyküsü
C) Yüksek miktarda güneş ışığına maruz kalma
D) Ailede meme veya yumurtalık kanseri öyküsü
E) Östrojen menopoz sonrası hormon tedavisi

Cevap Açıklama: (C) Unite: 11

15. Günlük toplam enerji ihtiyacının karbonhidratlardan sağlanacak kısmı için Sağlık Bakanlığının tavsiye ettiği oran % kaçtır?
A) 30-50
B) 10-35
C) 20-35
D) 65-75
E) 45-65

Cevap Açıklama: (E) Unite: 4

16. Aşağıdakilerden hangisi istismar edilen reçeteli ilaç gruplarından biri değildir?

- A) Opioidler
B) Anksiyete ve uyku bozukluğu ilaçları
C) Hiperaktivite bozukluğu ilaçları
D) Dikkat eksikliği ilaçları
E) Isıtmacı jel ve kremler

Cevap Açıklama: (E) Unite: 12

17. Kişinin daha tatmin edici bir yaşam tarzının farkına varmasını ve bunun için seçimler yapmasını gerektiren bilinçli, kasıtlı bir süreç olarak tanımlanan kavram aşağıdakilerden hangisidir?

- A) Pilates
B) Trekking
C) Wellness
D) Egzersiz
E) Antreman

Cevap Açıklama: (C) Unite: 9

18. Aşağıdakilerden hangisi esrar kullanımının uzun vadeli etkilerinden biri değildir?

- A) Kısırlık
B) Akciğer kanseri
C) Kronik bronşit
D) Beyinde atrofi
E) Taşikardi

Cevap Açıklama: (E) Unite: 12

19. Kardiyorespiratuar egzersiz hacmi (volüm) nasıl ölçülür?

- A) METS × bir antrenman için harcanan kalori
B) Bir hafta boyunca kardiyorespiratuar egzersizin toplam dakika sayısı
C) Egzersiz seansı başına dinlenme dakikalarına karşı aktivite dakikaları
D) Bir tam haftalık egzersiz için sıklık × yoğunluk (dakikadaki kalori cinsinden) × egzersiz süresi
E) Antrenmandan sonraki bir saat içinde tüketilen toplam kalori sayısına göre yakılan toplam kalori sayısı

Cevap Açıklama: (D) Unite: 14

20. Sağlığın tüm boyutlarını bütünleştiren birleştirici bir güç sağlar. Manevi insanların temel özellikleri, yaşamda bir anlam ve yön duygusu ve daha yüksek bir varlıkla ilişki içerir. Bu yolları takip etmek dua, inanç, sevgi, başkalarına yakınlık, barış, neşe, tatmin ve fedakârlık dâhil olmak üzere kişisel özgürlüğe yol açabilir.

Paragrafta aşağıdakilerden hangisi açıklanmaktadır?

- A) Çevresel Wellness
- B) Fiziksel Wellness
- C) Sosyal Wellness
- D) Duygusal Wellness
- E) Ruhsal Wellness

Cevap Açıklama: (E) Unite: 1

CEVAP ANAHTARI

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