|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 1. Појам и значај предмета здравље и спорт
 |  |
| 1. Дефиниција здравља и дефиниција спорта
 |  |
| 1. Утицај физичких активности на здравље и контрола здравља.
 |  |
| 1. Утицај дувана на здравље и физиче способности
 |  |
| 1. Утицај алкохола на здравље и физиче способности
 |  |
| 1. Употреба и негативни ефекти кофеина, газираних и енергетских пића
 |  |
| 1. Поводи и разлози за почетак употребе психоактивних супстанци и њихов утицај на здравље
 |  |
| 1. Истине и заблуде о употреби марихуане у медицинске сврхе
 |  |
| 1. Физичка активност као превенција злоупотребе психоактивних суп.
 |  |
| 1. Спортисти и изазови допинга
2. Утицај медија и друштвених мрежа на померање граница сексуалне активности
3. Веза самопоуздања и спортско-рекреативних активности и њихов утицај на хормоне
4. Ризично репродуктивно понашање и последице
5. Одговорно ступање у сексуалне односе – контрацепција и контрола здравља
 |  |
| 1. Телесна маса, индекс телесне масе, базални метаболизам.
 |
| 1. Заступљеност брзе хране у исхрани младих.
 |
| 1. Гојазност – болест данашњице?
 |
| 1. Поремећаји исхране
 |
| 1. Принципи здраве исхране
 |
| 1. Балансирање намирница неопходних за умне и телесне напоре
 |
| 1. Спорт и рекреација као ефикасан начин за регулисање телесне масе
 |
| 1. Дијета и физичко вежбање
 |
| 1. Најчешћи програми вежбања, опоравка и режими исхране које млади бирају
 |
| 1. Вежбе обликовања
 |
| 1. Корективна гимнастика
 |
| 1. Злоупотреба психоактивних супстанци у циљу постизања бољих резултата у спорту
 |
| 1. Претерано вежбање и проблем стерилитета (употреба стероида)
 |
| 1. Утицај средине и медија на појам физичке лепоте
 |
| 1. Абортус (морално и социјално питање)
 |
| 1. Идеал физичког изгледа, спорт и рекреација и начин исхране некада и сад
 |
| 1. Корективне вежбе за корекцију деформитета кичменог стуба (сколиоза, лордоза и кифоза)
 |
| 1. Живот у виртуелној стварности (запостављање физичке активности)
 |