|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| 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) |