

P I T A N j A

Promocija tjelesnog vježbanja i zdravlja Pitanja iz gradiva za I kolokvijum

ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA KAO USLOV UNAPREĐENJA KVALITETA ŽIVOTA

Stilovi života mladih

Kvalitet života – (pojam i definicije

Kvalitet života povezan sa zdravljem

Uticaj tjelesne aktivnosti na kvalitet života

ZDRAVLJE KAO PREDUSLOV OSTVARENJA SVIH LJUDSKIH POTENCIJALA

Zdravstvena zaštita

Prvi nivo: Primarna nespecifična zdravstvena zaštita

Drugi nivo: Sekundarna prevencija

Treći nivo: Tercijalna prevencija - rehabilitacija

Faktori koji uslovljavaju zdravlje školske djece i omladine

Ostvarenje ljudskih potencijala

Značaj razumijevanja potreba mladih osoba u usvajanju zdravih stilova života

ZNAČAJ TJELESNOG VJEŽBANJA U OČUVANJU I UNAPREĐENJU ZDRAVLJA

Tjelesna aktivnost, tjelesno vježbanje i fizička forma

Značaj tjelesnog vježbanja u raznim područjima ljudskog života

Tjelesno vježbanje i zdravlje

ULOGA REDOVNOG TJELESNOG VJEŽBANJA U PREVENCIJI I SUZBIJANJU HRONIČNIH NEZARAZNIH

BOLESTI

Vodeći uzroci oboljevanja i mortaliteta savremenog čovjeka

Mehanizam nastanka i razlozi ekspanzije hroničnih nezaraznih bolesti

Korisni efekti tjelesne aktivnosti na hronične nezarazne bolesti

Praktična uputstva za praktikovanje osmišljenog tjelesnog vježbanja u prevenciji i suzbijanju hroničnih nezaraznih bolesti

ZDRAVLJE I AKTIVAN BORAČAK U PRIRODI

Relacije između urbane i prirodne sredine

ZDRAVE ŽIVOTNE NAVIKE KAO TEMELJ IMUNOLOŠKOG SISTEMA

Imunitet – odbrambeni mehanizam našeg organizma

Osnovni elementi potrebni imunom sistemu

LIČNA HIGIJENA I HIGIJENA ŽIVOTNE I RADNE SREDINE KAO USLOV OČUVANJA I POBOLJŠANJA ZDRAVLJA

Lična higijena

Higijena životne i radne sredine i čovjekovo zdravlje

Mikroklima radne sredine

Buka i štetno dejstvo buke na organizam

Vibracije i štetno dejstvo buke na organizam

Jonizujuće zračenje i dejstvo na živu materiju

Higijena stana

Osnovi ekološkog obrazovanja

Ciljevi ekološkog obrazovanja

Pitanja iz gradiva za II kolokvijum

OSNOVNI PRINCIPI ZDRAVE ISHRANE I POREMEĆAJI U ISHRANI

Ishrana kao činilac pravilnog rasta i razvoja

Osnovni uslovi pravilne ishrane

Savjeti u vezi ishrane kojih se treba pridržavati

Hranjive materije

Ugljeni hidrati

Masti

Bjelančevine

Vitamini

Minerali

Voda

Digestija, apsorpcija i metabolizam

Podmirenje potreba za energijom

Poremećaji u ishrani

Anoreksija

Bulimija

Gojaznost

Uzroci gojaznosti

Način određivanja prisustva gojaznosti

Zdravstveni problemi koji mogu nastati kao posljedica gojaznosti

Načini prevencije gojaznosti kod djece

BOLESTI ZAVISNOSTI I MOGUĆNOSTI PREVENTIVNOG DJELOVANJA

Podjela psihoaktivnih supstanci

Oblici zavisnosti

Faktori rizika za uzimanje psihoaktivnih supstanci

Opšti znaci i simptomi korišćenja psihoaktivnih supstanci

Specifični pokazatelji zloupotrebe marihuane i opijata

Ciljevi liječenja

Opšti ciljevi

Međuciljevi liječenja

Faktori koji smanjuju rizik od uzimanja narkotika

Uloga fizičke aktivnosti u prevenciji bolesti zavisnosti

Alkoholizam

SPORTSKO-REKREATIVNE AKTIVNOSTI KAO PREVENCIJA AGRESIVNOG PONAŠANJA I VRŠNJAČKOG NASILJA U ŠKOL

Agresivno ponašanje i vršnjačko nasilje

Četiri karakteristike nasilništva

Karakteristike nasilne djece

Karakteristike žrtve-djeteta koje trpi nasilje

Uloga društva u prevenciji vršnjačkog nasilja

Konflikti i njihovo prevazilaženje

MOGUĆNOSTI USPOSTAVLJANJA KVALITETNE SARADNJE SA RODITELJIMA UČENIKA U SMISLU PODRŠKE USVAJANJA ZDRAVIH STILOVA ŽIVOTA

Načini za uključivanje roditelja u rad škole

Značaj saradnje porodice i škole kao faktor razvijanja zdravih stilova života

Uslovi za uspješnu saradnju porodice i škole kao faktora razvijanja zdravih stilova života

*DRUŠTVENA, INFORMATIVNA, OBRAZOVNO-VASPITNA I PODSTICAJNA DIMENZIJA PROMOCIJE
TJELESNOG VJEŽBANJA I ZDRAVLJA*

Osnovni cilj i zadaci promocije tjelesnog vježbanja i zdravlja

Društveno-informativna, obrazovno-vaspitna i motivaciono-podsticajna dimenzija promocije tjelesnog vježbanja i zdravlja

Društvena komponenta promocije tjelesnog vježbanja i zdravlja

Obrazovno - vaspitne funkcije promocije tjelesnog vježbanja i zdravlja

Podsticajno - motivacione funkcije promocije tjelesnog vježbanja i zdravlja

Značaj razvijanja svijesti i saznanja o potrebi i vrijednostimatjelesnog vježbanja

Komponente mijenjanja stavova u smislu uključivanja uproces tjelesnog vježbanja

SREDSTVA I METODE INFORMISANJA I PROMOCIJE TJELESNOG VJEŽBANJA I ZDRAVLJA

Masovni mediji kao činilac razvijanja svijesti o značaju redovnog bavljenja tjelesnim vježbanjem kao bitnog segmenta usvajanja zdravih stilova života

Vrhunski sport u službi promocije tjelesnog vježbanja i zdravlja