

## **ZDRAVSTVENO VASPITANJE - ISPITNA PITANJA (4 nivo)**

1. Koliko je vremena potrebno za uspostavljanje aklimatizacije na visoku temperaturu i koji su benefiti tog fiziološkog procesa?
2. Nabrojiti moguće manifestacije termalnog stresa – izrazite dehidracije?
3. Nabroj kako pomoći osobi koja je u stanju toplotne iscrpljenosti – dehidracije?
4. Koji su osnovni sastojci komercijalnih napitaka za rehidraciju?
5. Koliko tečnosti treba da unese adolescent pre ili tokom fizičkog vežbanja u odnosu na telesnu masu?
6. Koliko tečnosti treba da unese adolescent po završetku fizičkog vežbanja u odnosu na telesnu masu?
7. Koje telesne parametre je najjednostavnije pratiti da bi se trener informisao o stanju hidracije osobe? (3 parametra)
8. Šta je karakteristično za mlade koji vežbaju, što može doprineti dehidraciji? (7 faktora)
9. Koje mere preduzeti, kada je visoka temperatura i/ili vlažnost spoljašnje sredine da bi se sprečila dehidracija mladih? (5 mera)
10. Koji su najčešći simptomi dehidracije kod mladih koji vežbaju?
11. Nabroj zdravstveno korisne efekte ultravioletnog (UV) zračenja?
12. Nabroj štetne efekte prekomernog izlaganja UV zračenju?
13. Kakvi mogu biti zdravstveni efekti prekomernog infracrvenog zračenja?
14. Navesti zdravstvene efekte konzumiranja duvana?
15. Navesti novije duvanske proizvode, koji su posebno popularni među mladima?
16. Šta je nargila?
17. Koje su karakteristike opijanja kod mladih?
18. Nabrojiti sve dobrobiti redovnog fizičkog vežbanja za decu i mlade?
19. Nabrojiti dobrobiti za fizičko zdravlje, redovnog fizičkog vežbanja za decu i mlade?
20. Nabroj 5 namirnica koje imaju visok sadržaj magnezijuma?
21. Nabroj 3 namirnice koje imaju visok sadržaj cinka?
22. Nabroj fiziološke funkcije vitamina C?
23. Nabroj fiziološke funkcije vitamina D?
24. Nabroj efekte suplementacije kreatin -monohidratom na fizičke performanse ?
25. Nabroj efekte suplementacije kofeinom za psihofizičke performanse ?

## **ANTIDOPING - ISPITNA PITANJA (4 nivo)**

1. Postupak sprovođenja doping kontrole
2. Izuzeće za terapijsku upotrebu (TUE) -ADAS
3. Hormon rasta- motivi za zloupotrebu i zdravstveni rizici
4. Eritropoetin - motivi za zloupotrebu i zdravstveni rizici

5. Maskirni agensi – podela
6. Diuretici kao maskirni agensi – efekti u organizmu, zdravstveni rizici
7. Anabolički steroidi i testosteron – motivi za zloupotrebu, način unosa
8. Anabolički steroidi i testosteron – zdravstveni rizici
9. Stimulansi – motivi za zloupotrebu i efekti u organizmu
10. Stimulansi – zdravstveni rizici
11. Kanabinoidi -efekti i zdravstveni rizici
12. Zabranjene metode u sportu