

## ZDRAVI STILOVI ŽIVOTA - spisak ispitnih pitanja

1. Efekti fizičke aktivnosti na kondiciju;
2. Definisanje i merenje aerobne sposobnosti;
3. Određivanje aerobnog i anaerobnog praga;
4. Faktori koji utiču na aerobnu sposobnost;
5. Telesne masti i aerobna sposobnost;
6. Efekti aerobnog vežbanja;
7. Efekti vežbanja na respiratorni i kardiovaskularni sistem;
8. Doziranje aerobnog vežbanja;
9. Vitamini i fizička aktivnost;
10. Minerali i fizička aktivnost;
11. Energetski unos i potrošnja;
12. Fizička aktivnost i kontrola težine;
13. Fizička aktivnost, gojaznost i zdravlje;
14. Fizička aktivnost i rizik od hroničnih bolesti;
15. Fizička aktivnost i krvni pritisak;
16. Fizička aktivnost na visokim temperaturama;
17. Fizička aktivnost na većoj nadmorskoj visini;
18. Fizička neaktivnost i rizik od koronarne bolesti;
19. Fizička aktivnost i okruženje (toplota, hladnoća, visina...);
20. Medicinski pregled pred početak vežbanja;
21. Test opterećenja na traci za trčanje (tredmil) i bicilergometru;
22. Fizička aktivnost i mentalno zdravlje;
23. Fizička aktivnost i fizičko zdravlje;
24. Ishrana i zdravlje – masti;
25. Ishrana i zdravlje – ugljeni hidrati;
26. Ishrana i zdravlje – protein;
27. Ishrana i zdravlje – vitamini i minerali;
28. Energetska ravnoteža i zdravlje;
29. Gojaznost i njen uticaj na zdravlje;
30. Aerobna sposobnost i starenje;
31. Fizička aktivnost u poznom životnom dobi;
32. Mišićne sposobnosti i vitalnost osoba starije životne dobi;

## LITERATURA

1. Sharkey, B.J., & Gaskil, S.E. (2008). *Вежбање и здравље*. Београд: Дата статус и Субком.

2. Миљановић О., Бојовић Б., Диздаревић А., Лаушевић Д., Ликић Д., (2003).  
*Регистар здравља и развоја вашег дјетета. Подгорица: УНИЦЕФ.*
3. Савићевић М. и сар., *Хигијена*, Медицинска књига, Београд-Загреб, 1986.
4. Лаушевић Д., Мугоша Б., Жижих Љ., Љаљевић А., Вујошевић Н., Вратница З.,  
*Здравствене поруке*, Завод за здравствену заштиту Подгорица и УНИЦЕФ,  
Подгорица, 2000.