

## ЗДРАВЉЕ И СПОРТ

Циљ учења изборног програма *здравље и спорт* је да ученик, на основу проучавања различитих аспеката здравог живота, развије знања, вештине, ставове и вредности који су у функцији очувања и унапређивања здравља и културе телесног вежбања.

По завршетку програма ученик ће бити у стању да:

- проналази релевантне изворе информација о значају редовног физичког вежбања –спорта и рекреације и користи их у формирању здравих животних навика;
- препозна и критички процени потенцијално ризичне ситуације по здрављеи у складу са тим одговорно реагује;
- одабере и примени разноврсне програме физичког вежбања - спорта и рекреације, опоравка и здраве исхране, у складу са својим потребама и могућностима;
- покреће и предузима иницијативе којима се промовишу значај физичког вежбања и здрав начин живота.

Разред **Први**  
Годишњи фонд часова **37 часа**

ИСХОДИ	ТЕМЕ	САДРЖАЈИ
На крају првог разреда ученик ће бити у стању да:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>– учествује у доношењу правила понашања у групи;</li> <li>– доведе у везу деловање психоактивних супстанци на физичко и ментално стање особе са појавом зависности и тешкоћама одвикавања;</li> <li>– препозна и одупре се притиску средине да користи цигарете, алкохол, дрогу;</li> <li>– аргументовано дискутује о манипулацији младима да користе психоактивне супстанце, утицају медија на формирање идеала физичког изгледа, физичким активностима, спорту и рекреацији и начину исхране;</li> <li>– препознаје одговорност државе, школа, медија и спортских клубова у сузбијању коришћења психоактивних супстанци код младих;</li> <li>– илуструје примером значај спортско-рекреативних активности у превенцији зависности и њеном превазилажењу;</li> <li>– доведе у везу добробити редовне физичке активности саразличитим аспектима зрелости;</li> <li>– препозна утицај физичких активности на доживљај сопственог тела и развој самопоуздања;</li> <li>– доведе у везу утицај физичког вежбања на поједине хормоне;</li> <li>– повезује физичко вежбање са репродуктивним здрављем и стерилитетом;</li> <li>– наведе принципе правилне исхране и примењује их у свом свакодневном животу;</li> </ul>	<p><b>СПОРТ И ПСИХОАКТИВНЕ СУПСТАНЦЕ</b></p>	<p>Увод у програм. Како делују психоактивне супстанце на организам младих? Поводи и разлози за почетак употребе дувана. Утицај дувана на физичке способности. Истине и заблуде о алкохолу. Спортски резултат, алкохол и кофеин. Отворен, вербални, прикривени, неизговорени притисак средине на употребу психоактивних супстанци и могући одговори на њега. Утицај физичког вежбања на одвикавање од психоактивних супстанци. Спортско-рекреативне активности као вид превенције злоупотребе психоактивних супстанци и помоћ у процесу одвикавања. Моћ и одговорност државе, медија и спортских клубова у заштити младих од злоупотребе психоактивних супстанци. Спортисти и изазови допинга. Професионални спорт и здравље - цена притиска да се постигне врхунски спортски резултат.</p>
	<p><b>ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЉЕ</b></p>	<p>Спортске активности и полна, емоционална и социјална зрелост. Медији и њихова улога у формирању идеала физичког изгледа младих данас. Физичка активност, задовољство сопственим телом и интимност. Како спортско рекреативне активности делују на наше хормоне? Повезаност физичког вежбања и спортско-рекреативних активности са самопоуздањем. Врсте физичких активности и њихов утицај на репродуктивно здравље. Претерано вежбање и проблем стерилитета.</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>– препознаје ризике неодговарајућих дијета и не примењује их;</li> <li>– разликује специфичности вежбања у спорту и ван спорта и планира сопствене физичке активности у складу са потребама, могућностима и интересовањима;</li> <li>– критички процени и одбере поуздане информације о програмима вежбања, опоравка и исхране;</li> <li>– одабере производе који одговарају његовим физичким и умним напорима.</li> </ul>	<p><b>ПРАВИЛНА ИСХРАНА И ФИЗИЧКО ВЕЖБАЊЕ У СПОРТУ И РЕКРЕАЦИЈИ</b></p>	<p>Телесна маса, структура тела, индекс телесне масе, базални метаболизам.  Принципи здраве исхране.  Исхрана младих – намирнице које су према саставу, енергетској вредности и значају неопходне за физичке и умне напоре.  Утицај медија на избор програма физичког вежбања исцуплената-додатака исхрани.  Претерана мршавост и гојазност – ризици и компликације по здравље.  Дијете и физичко вежбање – врсте, сврха, последице.  Поуздани и непоуздани извори информација о физичком вежбању.  Спорт и рекреација као ефикасан начин за регулацију телесне тежине.  Сличности и разлике у исхрани и физичком вежбању у спорту и рекреацији.  Најчешћи програми вежбања, опоравка које млади бирају и исхрана– врсте, предности и недостаци.  Идеал физичког изгледа, спорт и рекреација и начин исхране некад и сад.  Најчешће заблуде у вези са исхраном и физичким активностима. Како се млади информишу о здравим животним навикама?</p>
---	--	--