**Питања за 13. недељу наставе Хигијена и екологија**

1. Ментална хигијена, ментално здравље и фактори који на њега утичу
2. Превенција менталних обољења и поремећаја
3. Стрес и превенција стреса
4. Алкохолизам
5. Пушење
6. Наркоманија, фактори настанка зависности, фазе наркоманије, превенција
7. Наркотици и психостимуланси
8. Хипнотици и халуциногени
9. Нехемијске (нове) зависности, врсте, предуслови за настанак
10. Зависност од коцке
11. Зависност од интернета, телевизије и мобилних телефона
12. Зависност од куповине и рада
13. Физичка култура-значај
14. Спортски објекти
15. Физичка активност и њен утицај на здравље и превенцију болести
16. Физичка активност и млади
17. Умор, замор, премореност
18. Претренираност
19. Значај правилне исхране код спортиста, препоруке
20. Потребe спортиста за витаминима и мастима
21. Угљени хидрати у исхрани спортиста
22. Протеини у исхрани спортиста
23. Допинг у спорту, најпознатија допинг средства
24. Које су то четири групе суплемената које спортисти користе?