

קריטריונים לעבודת קיץ בחינוך גופני:

- בכתב יד בלבד
 - הגשת העבודה לרכז שכבה ב15.8.
 - יש לבחור 10 נושאים
 - כל נושא עמוד , פוליו אחד, כ300 מילים.
 - סה"כ כ- 3000 מילים.
 - יש לבחור נושאים שאתם מתחברים אליהם.
 - יש לדעת את החומר לתשאול בע"פ ע"י אבי.
 - על כל שאלה אבי זמין.
- בהצלחה!

רשימת נושאים בעבודה עיונית בחנו"ג

1. מוצרי חלב פרה- יתרונות מול נזקים.
2. חיידקים פרו ביזניים- תועלתם לבריאות הגוף, פרט על מחקרים חדשים בשוק.
3. משקאות אנרגיה- פרט את המשקאות החדשים בשוק. נזקים מול תועלת.
4. פרט על אפליקציות הקשורות לבריאות וספורט.
5. השמנת יתר- דרכי טיפול.
6. השעון הביולוגי- פרט והסבר ("מנטה" מרץ 2016)
7. מתח ("סטרס") נזקים מול תועלת.
8. פרט והסבר על 3 דיאטות לפחות החדשות ביותר.
9. תזונה אורגנית ומלחמתה במחלת הסרטן.
10. כדורי שינה- תופעות לוואי וסכנות. מהם כללי הזהב לשינה בריאה.
11. שריפת שומן- הסבר על אימונים לשריפת שומן. מזונות ומשקאות שהוכחו כמסייעים לכך.
12. מדיטאציה- הסבר על היבטים בריאותיים.
13. מחלת הסרטן- פרט על 3 מחקרים לפחות הדנים בטיפול במחלה ("מנטה" דצ' 2015).
14. דיאטה נטולת גלוקן- הסבר והרחב על הגלוקן, הנזקים והתחליפים.
15. תרופות טבעיות לטיפול במחלות חורף ("מנטה" דצ' 2015).
16. הפרעות קשב וריכוז- הסבר על הגורמים, סוגי טיפולים, תופעות הלוואי ויעילותם.
17. הורמון השינה (מלטונין) פרט והרחב.
18. אוטיזם – מדוע שכיחותם של המאבחנים על פני הספקטרום האוטיסטי עלתה פי 20 במהלך ה- 30 שנה האחרונות.
19. שעוני הניטור (לדוגמא אפל וואטש) יתרונות מול חסרונות והשפעתם על חיינו ("מנטה" מרץ 2016).
20. כאבי ראש בילדים ומתבגרים- סיבות ודרכי טיפול (" הרפואה" דצמבר 2015).
21. חיסונים בעד ונגד.
22. קנאביס רפואי – שימושים רפואיים השפעותיו ויתרונותיו על בני האדם (גיליון "הרפואה" פבר' 2016).
23. סודות החיים הארוכים.
24. האמת על הסטטינים- פרט והרחב.
25. בריאות טובה באמצעות ה PH.

27. מה זאת נטורופתיה?
28. מה זה קורטיזול? פרט והסבר.
29. האנשים הבריאים- פרט והסבר על 5 יסודות לפחות.
30. צמחי מרפא- הסבר ותן מס' דוגמאות.
31. תזונת ילדים- בהתאם לאפיון הגיל, פרט ותן דוגמאות.
32. ריפוי הכאב הכרוני
33. מחקר סין- פרט והסבר על הקשר בין צריכת מזון מן החי למחלות כגון סרטן, דלדול עצמות וכו'
34. מהו הריפוי הטבעי- מזונותייך תרופותייך.
35. טבעונות- הסבר והרחב.
36. גמישות מול מתיחות – פרט על ההבדלים והשיטות השונות. צרף איורים.
37. תזונת תינוקות (בריאות מן הטבע) מה בין חלב אם ותחליפי החלב.
38. מה זו תזונה הוליסטית.
39. מזונות על- פרט והסבר.
40. פיתוח גוף- פרט על מזונות ותוספי תזונה המסייעים לכך.
41. סוכרת- לנצח את המחלה בדרך הטבעית.
42. תרבות הגוף והספורט במאה העשרים.
43. ספורט ופוליטיקה- תן מספר דוגמאות.
44. אימון רטט- מה זה? יתרונות מול סכנות.
45. דופק מנוחה ומכסימאלי- פרט מספר שיטות למדידה.
46. איך זה שבתזונה המערבית הולכים ונעשים פחות בריאים (ריסוס, אנטיביוטיקה וכדומה).
47. שמן הזית- מול שמן מזוקק. הבדלים מבחינה בריאותית.
48. מה זה פילאטיס?
49. יוגה- מה זה?
50. תוספי תזונה- סכנות מול יתרונות ("מנטה" מאי 2017).
51. מה זה דיאטת דופמין ("מנטה" מאי 2017).
52. אומגה 3 – פרט והרחב על יתרונותיו ומקורותיו.
53. מינרליים – הסבר על 3 סיבות לחוסרים ומקורות.
54. ויטמינים- הסבר על 3 סיבות לחוסרים ומקורות.
55. תרגילים לחיזוק שרירי הבטן- הסבר ותן מס' דוגמאות עם איורים.
56. תרגילים לחיזוק שרירי הגב- הסבר ותן דוגמאות עם איורים.
57. תרגילים לחיזוק שרירי הרגליים- הסבר ותן מס' דוגמאות עם איורים.
58. תרגילים לחיזוק חגורת הכתפיים- הסבר ותן מס' דוגמאות עם איורים.
59. איך אפשר להיעזר בטלפון החכם בחנו"ג והספורט?
60. "קרוספיט"- הסבר על השיטה ותן מס' דוגמאות.
61. איך תעשיית ההנעלה והלבשת הספורט שינתה פניה בעידן המודרני לטובת הספורטאים? לדוגמא לבוש מדיף זיעה או נעליים חזקות וקלות.
62. מנוחת צהריים – יתרונות בריאותיים
63. בקבוקי מים מינרליים – פרט על סוגי הבקבוקים והסכנות בחשיפה לחום ולקרני השמש.
64. פרט על 5 אפליקציות הקשורות לבריאות שכדאי לאמץ.

65. מלח- יתרונות ונזקים במצבי עודף וחוסר.
66. צמחי מרפא ארץ ישראלים- תן מס' דוגמאות ופרט למה הם עוזרים.
67. חדר כושר- היבטים פיזיולוגיים, פעילות לילדים חזקים מול תועלת.
68. ויטמין D – ויטמין קרני השמש, מקורותיו והשפעותיו על הגוף במצבי עודף וחוסר.
69. סוכר הלבן מול ממתקים מלאכותיים. תופעות הלואי והנזקים. מה הממתיק הבריא ביותר?
70. קמח לבן מול קמח מלא. תועלת מול נזקים.
71. "קנדירה" דרכים להתמודד כנגד הפטרייה הנפוצה בעולם.
72. ניקוי כבד- מה מטרתו ומדוע אנו זקוקים לכך בתזונה המערבית.
73. ניקוי מעיים- מה מטרתו ומדוע אנו זקוקים לכך.
74. טבעות מגנטיות- פרט על ההשפעות ושיטת הטיפול.
75. השימוש במוצרים חשמליים נפוצים כגון: מיקרוגל, מזגן, טלביזיה וכדומה. מה הסכנות והנזקים? דרכי התמודדות.
76. עליית התחלואה במחלות הסרטן בעולם המערבי. פרט והסבר.
77. פרט את סוגי המסאז' הנהוגים ולמי הם מיועדים.
78. סכרת- סימני אזהרה ודרכי התמודדות.
79. שיטת "אלכסנדר" מהי?
80. אלרגיה- מה זה, מי סובל, למה זה קורה? דרכי טיפול.
81. היפנוזה מהי?
82. חילוף חומרים בגוף (מטבוליזם)- מה זה? מה קורה לגוף עם הגיל? השפעת הפעילות הגופנית ודרכי התמודדות.
83. "כירופרקטיקה"- הסבר על שיטת הטיפול.
84. "רפלקסולוגיה"- הסבר על שיטת הטיפול.
85. בריאות במראה- איך מצבינו הבריאותי משתקף במראה?
86. צום- האם הצום הוא בריא? היערכות תזונתית לצום, ביום כיפור.
87. שומנים טובים – האם יש דבר כזה? פרט והסבר מול השומנים הרעים.
88. הסבר על אבות המזון.
89. הויטמינים ותרומתם לכושר הגופני.
90. המינרלים ותרומתם לכושר הגופני.
91. חומצות האמינו ותרומתם לכושר הגופני.
92. חשיבות המים בחיינו. צריכה והרגלי שתייה לתלמידים בכלל ולספורטאים בפרט. ערוך סקר על הרגלי השתייה של תלמידי הגימנסיה והשווה עם בני הנוער בארץ. (יערך ע"י 4 תלמידים)
93. הקשר בין תזונה לפציעות ספורט.
94. תזונה בהתאם לבדיקות דם.
95. חיזוק המערכת החיסונית בהתאם לרפואה הסינית.
96. חיזוק המערכת החיסונית לפי תרופות סבתא.
97. חיזוק המערכת החיסונית לפי הנטרופתיה.
98. "אקנה"- הסבר והתייחס להיבטים תזונתיים, שיטות טיפול ומניעת החמרה.
99. "פחמימות מורכבות" מול "פחמימות פשוטות", יתרונות מול חסרונות.
100. סויה טוב או רע?
101. ענבים שחורים ויין אדום. השפעתם על הלב, שריפת השומנים וסגולותיהם הבריאותיים.

התפריט הספציפי ופרט את הידוע לך על סוג הדיאטה.

201. הליכה נכונה- מהו הסגנון הנכון, הנעליים המומלצות? נעלי עקב נזקים, הקדר בין באבי גב ומפרקים לנעליים תקינות.
202. בעד ונגד השימוש הנרחב באופניים וקורקינט חשמליים. ערוך סקר השימוש בקרב תלמידי הגימנסיה והשווה עם בני הנוער בארץ ובעולם. (יערך ע"י 4 תלמידים).
203. BMI הסבר מהו? איזה אוכלוסיות נבדקות? האם הבדיקה טובה לספורטאים.
204. דרכים לשמירה על שיגרת הכושר בבית (מנטה 4/2020 ע' 74)
205. עבודה מהבית- איך אנחנו הופכים את סביבת העבודה ליותר בריאה ויעילה, פרט צעדים שישפרו את התפוקה ומצב הרוח (מנטה 4/2020 ע' 68)
206. אנטיאייג פרט והסבר, מהם דפוסי ההזדקנות העיקריים ואיך זיהוי מוקדם של האייג טייפ שלכם יכול להשפיע על תוחלת ואיכות החיים
207. השפעת הצום על מערכות הגוף השונות, מהתחדשות התאים ועד פעולות לב והמוח (מנטה 4/2020)
208. חרדה- דרכים להפחתת חרדה (מתוך כתבה באתר GOOP מנטה 4/2020)
209. האם המחשבות, האמונות והרגשות משפיעות על הבריאות ועל היכולת להחלים (מתוך הסרט והספר להירפא)
210. שיטת CYCLING CARD (דיאטת תזמון הפחמימות) פרט והסבר על השיטה
211. שיטת מיינדפולנס - פרט והסבר
212. קורונה - פרט מה ידוע על החיסונים
213. ארגון הסביבה האמיקאי EWG משקלל את סוגיית ההדברה במזונות. מהם המזונות, השפעת ההדברה עליהם, נזקים, מזדוע מדברים ואיך אפשר להפחית את חומרי ההדברה
214. קורונה-(COVID-19) פרט והסבר איך אפשר להתמודד מול הנגיף. היגיינה, תזונה, תוספי תזונה, חיסונים וכדומה.
215. קורונה, שפעת או סתם אלרגיה מה משותף בין התסמינים.

- 216. יתרונות/השפעות של פעילות גופנית על פוסט טראומה.
- 217. נכים על כיסאות גלגלים- השפעת פעילות גופנית בכלל וריקוד בפרט על הבריאות הנפשית והגופנית.
- 218. הסבר על התהליכים הפיזיולוגיים שעוברים על חולי הקורונה ומהו השיקום הגופני שהם עוברים.
- 219. כתוב על דרכה הספורטיבית של מורן סמואל הספורטאית הפרא אולימפית הישראלית.
- 220. כתוב על ענפי ספורט לנכים חוקים ומה המצב בארץ: כדור שער לעיוורים, כדורסל על גלגלים, אופני רכיבה למשותקים וכדומה.
- 221. הימורים בספורט העולמי ובארץ
- 222. הקשר בין פעילות גופנית והפרעות קשב, ריכוז ומסוגלות עצמית
- 223. השפעות על בחירת קבוצה אהודה.
- 224. ספורט מוטורי- היסטוריה בעולם ובארץ
- 225. הפנאי בחברה המודרנית: הגדרת הפנאי, מדיניות תרבות הפנאי במדינה, קשר הגומלין בין קיצור שעות העבודה /לימודים לתרבות הנופש
- 226. הגינות בספורט- מהי?קהל אוהדים התופעה החברתית, לחץ חברתי, הידרדרות לאלימות, שיפוט הוגן, ניצחון בכל מחיר, הספואט הטהור מול הספורט הממוסחר, מכירה וקניית משחקים. פרט והסבר את התופעות.
- 226. לבחור ענף ספורט מסוים: כתוב על ההתפתחות בעולם, בארץ, חוקה ושינויים בחוקה לאורך השנים. מהם ההישגים הבולטים.
- 227. תולדות הריקוד בארץ. סגנונות הריקוד בתקופת התנ"ך, השפעת הריקוד על הנפש, סוגי מחול, ריקודי עדות, תלבושות, מוסיקה וקצב.
- 228. תרומתה של הפעילות הגופנית לאיכות החיים.
- 229. נשים בספורט- התפתחות ספורט הנשים בארץ ובעולם במשחקים האולימפיים, ספורטאיות בולטות, הבדלים בין נשים וגברים והאם הישג הנשים יוכלו להשתוות לגברים. חוויה/דעתך האישית.

- 230. תרבות הגוף והספורט ביהדות- בארץ בתקופת המשנה והתלמוד, בתקופת ימי הביניים והרנסאנס, יחס הרבנים לפעילות גופנית תחרותית וחובבנית.
- 231. כ"ג לקראת גיוס, מהם מרכיבי ההכנה לקראת גיוס ומדוע הם חשובים?השלכות פיזיולוגיות על אי מוכנות לצבא, שביר מאמץ, שבירה נפשית.חשיבות שיעורי חנו"ג להכנה לצה"ל.
- 232. איך להימנע מהשתלטות המסכים על חיינו? מלחמה בטכנולוגיה בכלים טכנולוגיים. לדוגמא: יישום נא לא להפריע, תוכנת FOREST, תוכנת ONETAB. (מנטה אוק' 19 ע 52)
- 232. אימוני HIIT, פרט ותן דוגמאות.
- 233. עשרת מזונות על. פרט על הספירולינה, עגבניה,רימון, ברוקולי, עדשים, אגוזי מלך, שיבולת שועל, דגים, שמן זית יוגורט טיבעי וביצים.
- 234. מה קורה כשמאמצים חיית מחמד לאיכות החיים? (מנטה אוק' 19)
- 235. התזונה היא התרופה למחלת הסרטן. ע"פי רב המכר של ד"ר וויליאם לי בספרו Eat to beat disease (מנטה אוק' 19 ע' 70).
- 236. כבר שנים מדברים על הסכנה בחשיפה לשמש ולהימרח במסנני קרינה - בעד וגד (מנטה אוג' 19 ע' 28) ציין מחקרים שחשיפה לכימיקלים בתכשירים אלו מסכנים את בריאותינו.
- 237. אנו נחשפים בחיי היום יום לכלור לדוגמא: אקונומיקה, בריכה וכדומה. פרט את השימושים ביסוד כימי זה, סכנות, תועלת וכדומה.
- 238. דור המילניום אוכל בריא יותר וגם שותה פחות אלקהול. הסבר את התופעה של בירות בריאות לרצים משקאות משפרי ביצועים ויינות אורגנים נקיים. עד כמה התופעה משיקה לבריאותנו (מנטה אוג' 19 ע' 46)
- 239. עייפות כרונית הנובעת מלחץ בלימודים, חששות בריאותיים, מצב משפחתי כלכלי רעוע וחוסר וודאות מתמשך. איך נלחמים בתשישות? לדוגמא: עיסוק בפעילות גופנית מהנה, להתנתק מהנייד, לא לוותר על בילויים וכדומה.
- 240. תרומת הפעילות הגופנית לעיבוד תהליכי הזדקנות.
- 241. תרומת הפעילות הגופנית לדיאטה.
- 242. "גופנו זקוק למנוחה כפי שהוא זקוק למזון" הסבר

264. הדרך היעילה להורדת כולסטרול.
265. חשיפה לשמש יתרונות וחסרונות. (מנטה 6/22)
266. פרט מספר סודות של אנשים בריאים וכיצד ניתן ליישם
267. מדוע המזון הצמחי כה חשוב לבריאותנו
268. עד כמה המזון חשוב למוח.
269. פרט על מספר הרגלי אכילה בריאים.
270. האם ייתכן שאדם שמן סובל מתת תזונה? פרט
271. כיצד תזונה נכונה בגיל צעיר מפחיתה את מחלות הילדות ומונעת את מחלות הגיל המבוגר.
272. השמנת ייתר היא אם המחלות . פרט.
273. השווה בין חלבון מן הצומח מול החי . ייתרונות וחסרונות
274. תן 5 נדוגמאות לריפוי טבעי .
275. הורמון הגדילה . הסבר ופרט על התופעות שמתרחשות בגוף עם הירידה בהורמון (מנטה 6/22)
276. חשיבות האיזון ההורמונלי בתזונה ומדוע התזונה המערבית מעודדת חוסר איזון בנשים
277. מהי הומאופטיה ולמי מתאימה. פרט על התכשירים בשוק. האם יש מחקרים קליניים המוכיחים את יעילות השיטה (מנטה 6/22)
278. כתמי עור . הסבר על התופעה והפתרונות הקיימים (מנטה 6/22)
279. מה קורה למוח כשרבים עם חבר/ה או אחרי יום לימודים/עבודה רע. (מנטה 6/22)
280. הרגלים מיותרים שאימצנו בימים חמים ומה הפתרונות
281. הטיפול היעיל בעקיצת מדוזה ומה המיתוס ?
282. מהם הסכנות הבריאותיות שאורבות בחופשות ? (מסכים, עישון, אלכוהול ושינה)
283. דרכים טבעיות להקלת עצירות (מנטה 6/22)
284. טעויות נפוצות בבחירת נעליים (מנטה 6/22).
285. " אימון כושר בנפח זבל" מה צריך לעשות בכדי ליעל את האימונים ? (מנטה 6/22).

243. פרט דיאטות של אנשים או שבטים מאירכי חיים
244. הרפואה הפונקציונאלית מהי?
245. פרט על הקשר בין רגשות לכאבים כרוניים.
246. חשיבות המנוחה לבריאות הפיזית והנפשית.
247. השפעת הגנטיקה על בריאותנו. ארגון הבריאות העולמי טוען שהגנטיקה אחראית ל 20% מבריאותנו. פרט
248. חשיבות המזון לניקוי הרעלים בגוף ופרט מספר שיטות לניקוי הגוף
249. הסכנות באכילת מזונות תעשייתיים
250. הסכנות באכילת ממתקים מלאכותיים ומה התחליף הבריא
251. מתח נפשי המחלה הסמויה. הסבר
252. תרופות לשיכוך כאבים - סכנות
253. תזונת " פליאו" על פי האדם הקדמון . פרט
254. פרט שיטות להפחתת חרדה.
255. סכנות באכילת ייתר של בשר
256. מהי הגישה הנטורופטית לחיים בריאים ומהי התזונה הנכונה שתאפשר לגוף לדפא את עצמו
257. החיטה של היום היא מקור לרבים מתסמינים החולי בחברה המודרנית . הסבר
258. הסכנות בנטילת תרופות.
259. ריטלין. בעג ונגד.
260. מהם התחליפים הבטוחים למוצרי צריכה ביתיים רעילים הגורמים למחלות.
261. תוספי תזונה בעד ונגד.
262. הגורמים שישמרו על מערכת חיסוהית מאוזנת.
262. צפיפות תזונתית היא המדד בריאותי החשוב ביותר . הסבר את הטענה ומהם המזונות שיעשו אותנו בריאים על פי ההנחה.
263. " יהיו מזונותייך תרופותייך ותרופותייך מזונותייך" על פי "היפוקרטס" . פרט