***רשימת נושאים בעבודה עיונית בחנ"ג***

וקריטריונים – פטור בחנ"ג

# הנושאים יינתנו על ידי המורה.

# התלמיד/ה ייבחנו בעל פה על העבודה.

# העבודה תוגש בתאריך שייקבע על ידי המורה.

# העבודה מוגשת בכתב יד ברור וקריא על דף פוליו .A4

**פטור לחודש:** סיכום והגשת 5 (חמישה) נושאים, כל נושא בעמוד נפרד. 300 מילים בעמוד. סה"כ 5 עמודים.

**פטור לסמסטר:** סיכום והגשת 10 (עשרה) נושאים, כל נושא בעמוד נפרד. 300 מילים בעמוד. סה"כ 10 עמודים.

**פטור לשנה:** 10 נושאים בסמסטר א' ועוד 10 נושאים בסמסטר ב'. (300 מילים בעמוד).

**תלמידי י"ב - פטור לבגרות עצמה:** סיכום והגשת 15 (חמישה עשר) נושאים (15 עמודים), 300 מילים בעמוד.

**\* תלמידים/ות שסיימו בציון שלילי שנתי עליהם/ ן להכין עבודה עיונית בהיקף של 15 עמודים ( 15 נושאים) כ 300 מילים לעמוד.**

**\* מבדק בעל פה על העבודה יתבצע ביום מבדק מעשי.**

**\* מבדק מעשי יתואם על ידי ההנהלה.**

**המבדק: בטן, כפיפות מרפקים, סקווטים, ביפים.**

על כל שאלה הנני זמין עבורכם/ ן

***רשימת נושאים בעבודה עיונית בחנ"ג***

* 1.מוצרי חלב פרה- יתרונות מול נזקים.
* 2. חיידקים פרו ביוטיים- 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 גלוטן- הסבר והרחב על הגלוטן, 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.
* 26. הפרעות עיכול- סיבות ודרכי מניעה.
* 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 תרופותיך .
* 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. מינראליים – 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 מינראליים – 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 נזקים מול תועלת.
* 68. ויטמין D – ויטמין קרני השמש , מקורותיו והשפעותיו על הגוף במצבי עודף וחוסר.
* 69. סוכר הלבן מול ממתיקים מלאכותיים . תופעות הלוואי והנזקים . מה הממתיק הבריא ביותר?
* 70. קמח לבן מול קמח מלא. תועלת מול נזקים.
* 71. "קנדידה" 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.( ייערך 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 הנטורופתיה.
* 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.
* 102. האם קיים קשר שתיקה בין ארגוני המזון, חברות התרופות הרופאים והFDA

( אתר [WWW.NATURALCURES.COM](http://www.naturalcures.com/)).

* 103. מוצרי קוסמטיקה מול קוסמטיקה אורגנית, פרט והרחב נזקים מול תועלת.
* 104. פרט על "הדיוקסין" היכן אנו מוצאים אותו ואיך ניתן להילחם בהם.
* 105. "פרחי באך" פרט.
* 106. חשיבות צירופי המזון לתזונה הבריאה.
* 107. מזון המזיק לבריאות, פרט על הנזקים של מוצרי דייאט למיניהם, מונו סודיום גלוטומאט, צבעי מאכל וכדומה. ערוך סקר על הרגלי צריכת מזון ומשקאות דיאטטיים וצבעי מאכל מלאכותיים ומידת המודעות של המשתמשים בנזקי השימוש. ( ייערך ע"י 4 תלמידים)
* 108. התפריט בעולם השלישי והשפעתו על מניעת מחלות.
* 109. סיבי המזון ותרומתם לאריכות הימים.
* 110. "טרשת העורקים" מהי?
* 111. "כולסטרול" רע וטוב, פרט את השפעות המזון .
* 112. לחץ דם גבוה מהו?
* 113. לחץ דם נמוך מהו?
* 114. תזונה צמחונית, מרשם בדוק נגד מחלות וטיפול בעודף משקל. מדוע הצמחונים רזים יותר.
* 115. "אנטיאוכסידנטים" ו "רדיקאלים חופשיים" מהם?
* 116. תזונה ובריאות השיניים והחניכיים.
* 117. תזונה נכונה לטיפול בעצירות.
* 118. "צרבת" עקרונות הטיפול והפרעות עיכול בראי התזונתי.
* 119. השפעות התזונה על מחלות המעי הדלקתיות כגון "קרוהן".
* 120. השפעות התזונה על מניעת הפרעות בכליות. לדוגמא אבנים בכליות.
* 121. תזונה ומחלת האוסטיאופורוזיס, גורמי סיכון, השפעות הסידן והחלבון מן החי.
* 122. תזונה ומצבי דלקת בפרקים, השפעת צום, דיאטה ושומן מן החי והצומח.
* 123. השפעת התזונה על תופעות אלרגניות, מזון סינטטי, חלבוני מזון וכו'.
* 124. פתרונות טבעיים לטיפוח העור.
* 125. שימושים נפוצים בחמצן נקי כנגד "צלוליטיס" התאוששות ספורטאים ממאמצים ועוד.
* 126. "אנטיאייג'ינג" מהו?
* 127. דלדול שכבת האוזון באטמוספרה, גורמים ודרכים לצמצום הנזקים.
* 128. אמצעים למניעת הריון, פרט והסבר על היתרונות והחסרונות של כל אמצעי.
* 129. מחלות מין , פרט את המחלות הנפוצות בקרב גיל ההתבגרות ודרכים לצמצומם.
* 130. הסבר על תופעת ההיריון בגיל ההתבגרות, שכיחות ודרכים להתמודדות בתופעה.
* 131. "איבוד כושר גופני" הסבר את התופעה הפיזיולוגית המתרחשת בגוף במצבים של חוסר פעילות מתמשך כגון : שברים ,קרעים בשריר או ברצועה, בטלה וכדומה.
* 132. פרט את סגולותיהם של הרימון, הדבש, התפוח,השום והבצל.
* 133. מדוע הברוקולי נחשב לאנטיביוטיקה של הטבע?
* 134. פרט והסבר על מרכיבי הכושר גופני?
* 135. מדוע אפריקאים נחשבים לרצי מרחקים ארוכים טובים מהרצים "הלבנים"
* 136. מדוע רצי ספרינט מג'מייקה נחשבים לטובים בעולם?
* 137. פרט והסבר על אמצעי התאוששות בספורט התחרותי.
* 138. פרט את האמצעים הטכנולוגיים השימושיים בספורט התחרותי.
* 139. פרט מספר שיטות לפיתוח כוח.
* 140. פרט מספר שיטות לפיתוח יכולת אירובית.
* 141. פרט מספר שיטות לפיתוח מהירות.
* 142. פרט את מבחני היכולת הגופניים בענפי הספורט :" בחר ענף אחד.
* 143. תרגילים עם מכונות כוח לעומת משקולות חופשיים. יתרונות וחסרונות.
* 144. "אימון יתר" בספורט התחרותי . איתור, גורמים ודרכים למניעה.
* 145. בחר 3 אפליקציות כלשהן הקשורות בפעילות גופנית והדגם .
* 146. ליקוי יציבה, פרט , הסבר על הסיבות ודרכים לתיקון הליקויים . לדוגמא "לורדוזה", "קיפוזה" ,פלטפוס" וכדומה.
* 147. אנטיביוטיקה- סכנות לעמידות החיידקים . הסבר

 לפי נתון של משרד הבריאות באוגוסט 2017 , כ 6000 אנשים מתים בבתי חולים מזיהום והדבקות בחיידקים העמידים לאנטיביוטיקה.

* **148. נזקי עישון פסיבי ואקטיבי בכלל ונרגילה בפרט ( השפעות העישון על התקרחות, בעיות קשב וריכוז,פגיעה בפוריות, נזקי עור וכו')הסבר. ערוך סקר על הרגלי עישון סיגריות ונרגילה בקרב תלמידי הגימנסיה והשווה עם בני הנוער בארץ ובעולם.( 4 תלמידים לפחות)**
* 149. איידס- הסבר על המחלה ודרכים למניעתה.
* 150. סמים קלים וההשפעות על התכווצות המוח וקיצור תוחלת החיים.
* 151. קפאין- באילו מזונות הוא נמצא ובאיזה כמות , שימושים ספורטיביים , יתרונות וחסרונות.
* 152. דיאטות, השפעתם על חילוף החומרים, הפרדת מזונות, תופעת "היויו" במשקל ותופעת "המישור" בה הפחתת הקלוריות בדיאטה אינה גורמת לירידה מיידית במשקל. הרחב.
* **153. אלכוהול- נזקים מול תועלת.מה המצב אצל תלמידי הגימנסיה בקרב בני הנוער בארץ ובעולם. ערוך סקר אנונימי על מידת הרגליי השתייה בקרב תלמידי הגימנסיה . ( ייערך ע"י 4 תלמידים לפחות)**
* 154. סמים- מניעים, נזקים , מה המצב בקרב בני הנוער בארץ על פי נתונים עדכניים.
* 155. בעד ונגד השימוש בסמים קלים.
* 156. אוכל מהיר- האם הם מזיקים?פרט על מחקר מרחיב שנעשה בנושא.
* 157. השפעת הפעילות הגופנית על חולים אסמטיים.
* **158.נזקי שמש- מדוע בני האדם הפסיקו להשתמש בשמן שיזוף ועברו לקרם הגנה?האם קרם הגנה הוא הפיתרון?מדוע באפריקה תחלואת מקרי סרטן העור נמוכה מאוד? ערוך סקר בקרב תלמידי הגימנסיה ובו תבדוק את הרגלי השימוש בקרם הגנה בחשיפה מתמשכת לשמש. ( ייערך ע"י 4 תלמידים).**
* 159. טלפון סלולארי- קרינה מייננת, נזקים ודרכי התמודדות עם הסכנות.
* 160. הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות . אנורקסיה ובולימיה . פרט והסבר.
* 161. פעילות גופנית בסביבה חמה- היבטים פיזיולוגיים.
* 162. פעילות גופנית בסביבה קרה – היבטים פיזיולוגיים.
* 163. כאבי גב – דרכים להתמודדות.
* 164. צבעי מאכל מלאכותיים לעומת הטבעיים. פרט.
* 165. תזונת ספורטאים – בחר ענף ספורט ייחודי.
* 166. חשיבות הפעילות הגופנית לחולי אוסטרואופורוזיס.
* 167. דיאטת "אטקינס" בעד ונגד.
* 168. "פילאטיס" מה השיטה?
* 169. סיבי שריר וסוגיהם. סווגם לפי סוגי הפעילות.
* 170. "פלדנקרייז" פרט על השיטה.
* 171. "שיאצו" מהי?
* 172. "יוגה" מהי?
* 173. לחץ נפשי. כיצד ניתן להתמודד?
* 174. שברי מאמץ בקרב בני הנוער המתגייסים לצבא. סיבות ודרכים למניעתם.
* 175. הנעלה נכונה- פרט על סוגי נעלי הספורט הנפוצים בהתאם לפעילות הגופנית.
* 176. הזעת יתר טיפול.
* 177. תזונת תלמידים בגיל ההתבגרות- צרכים, קשיים והתייחסות למאפייני גדילה.
* 178. חשיבות ארוחת הבוקר ומהי ארוחת הבוקר האידיאלית ערוך סקר בקרב תלמידי הגימנסיה על מידת ההקפדה של התלמידים על ארוחת הבוקר.
* **179. השפעת הרגלי הצפייה לאורך זמן מול מסכי המחשב והטלביזיה על הבריאות ( השמנה, בעיות ראייה,קרינה וכדומה). ערוך סקר בקרב תלמידי הגימנסיה והשווה עם בני הנוער בארץ ובעולם .( ייערך ע"י 4 תלמידים)**
* 180. שיקום לאחר התקף לב.
* 181. "אקופנטורה" ( דיקור סיני) ציין את הצלחת הטיפול במניעת כאבי גב, הפחתת משקל, בעיות פוריות וכו'.
* 182. האם יש קשר בין תזונה לזיכרון ואינטליגנציה?
* **183. קעקועים- הסבר על היקף התופעה. ערוך סקר בקרב תלמידי הגימנסיה , השווה עם בני הנוער בארץ ובעולם . מניעים סוציולוגים וסכנות ( ייערך על ידי 4 תלמידים**).
* 184. תרופות קונבנציונליות, שילוב בין תרופות , היקף השימוש, סכנות ומניעתן.
* **185. שינה- תהליכים פיזיולוגיים בשלבי השינה והקשר בין הורמונים בונים והורסים לשינה. ערוך סקר על הרגלי השינה בקרב תלמידי הגימנסיה והשווה עם בני הנוער בארץ ובעולם.( ייערך על ידי 4 תלמידים).**
* 186. זיהום הסביבה- ציין גורמים מזהמים עיקריים ודרכי מניעה והתמודדות כגון:

 פליטת מזהמים ממפעלים ממכוניות, מזגנים וכדומה.

* 187. בעיות בריאות בגיל 15-18 ודרכי מניעה.
* 188. הורמון גדילה- שימושים בספורט ובכלל.
* 189. זיכרון- למה זוכרים, למה שוכחים, הקשרים תזונתיים ואיך ניתן לשפר את הזיכרון.
* 190. שיטת קטלבלס- פרט על השיטה בה שורפים כ 1500 קלוריות באימון.
* 191. שמן הטראנס- היכן הוא נמצא במזון? נזקים ותחליפים.
* 192. הקשר בין פוריות לתזונה ומהם הגורמים הנוספים הפוגעים בפוריות הגבר והאישה.
* 193. "ספינינג" בעד ונגד.
* 194. "הומאופטיה" מהי?
* 195. אוסטיאופתיה מהי?
* 196. שחיקת הסחוס- מניעה , פתרונות והתמודדות.
* **197. מחקר בינלאומי בשנת 2008 מצא שתלמידי ישראל נמצאים במקום האחרון בפעילות גופנית בקרב מדינות המערב. ערוך סקר פעילות גופנית בקרב תלמידי הגימנסיה והשווה עם בני הנוער בארץ ובעולם. ( ייערך ע"י 4 תלמידים).**
* 198. השפעת הפעילות הגופנית על הלב, שיפור המערכת החיסונית וכו'.
* 199. דיכאון- הסבר על התופעה אצל בני הנוער, היקפה ודרכים להתמודדות.
* 200. תזונה על פי הגנטיקה שלך- הסבר על הבחנים בהם נקבעת הגנטיקה ודרך קביעת התפריט הספציפי ופרט את הידוע לך על סוג הדיאטה.
* 201. הליכה נכונה- מהו הסגנון הנכון, הנעליים המומלצות? נעלי עקב נזקים, הקדר בין כאבי גב ומפרקים לנעליים תקניות.
* 202. בעד ונגד השימוש הנרחב באופניים וקורקינט חשמליים. ערוך סקר השימוש בקרב תלמידי הגימנסיה והשווה עם בני הנוער בארץ ובעולם.( ייערך 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 CARD CYCLING ( 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, מדוע מדבירים 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 הפיזיולוגים 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 אוהדיםהתופעה 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 מסויים: 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 הישגי הנשים יוכלו להשתוות לגברים . חווי/ה 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, שברי מאמץ, שבירה נפשית.חשיבות שיעורי חנו"ג להכנה לצה"ל.
* 232. איך להימנע מהשתלטות המסכים על חיינו? מלחמה בטכנולוגיה בכלים טכנולוגים. 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 ונגד ( מנטה אוג' 19 ע' 28) ציין מחקרים שחשיפה לכימיקלים בתכשירים אלו מסכנים את בריאותינו.

 **.** 237. אנו נחשפים בחיי היום יום לכלור לדוגמא : אקונומויקה, בריכה וכדומה. פרט את השימושים ביסוד כימי זה , סכנות, תועלת וכדומה.

 . 238. דור המילניום אוכל בריא יותר וגם שותה פחות אלכוהול. 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 לעיכוב תהליכי הזדקנות.

241. תרומת הפעילות הגופנית לדיאטה.

242. "גופנו זקוק למנוחה כפי שהוא זקוק למזון" הסבר

243. פרט דיאטות של אנשים או שבטים מאריכי חיים

244. הרפואה הפונקציונאלית מהי?

245. פרט על הקשר בין רגשות לכאבים כרוניים.

246. חשיבות המנוחה לבריאות הפיזית והנפשית.

247. השפעת הגנטיקה על בריאותינו. ארגון הבריאות העולמי טוען שהגנטיקה אחראית ל 20% מבריאותינו. פרט

248. חשיבות המזון לניקוי הרעלים בגוף ופרט מספר שיטות לניקוי הגוף

249. הסכנות באכילת מזונות תעשייתיים

250.הסכנות באכילת ממתיקיים 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 לרפא 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

264. הדרך היעילה להורדת כולסטרול.

265. חשיפה לשמש יתרונות וחסרונות. ( מנטה 6/22)

266. פרט מספר סודות של אנשים בריאים וכיצד ניתן ליישמם

267. מדוע המזון הצמחי כה חשוב לבריאותינו

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,ים,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).

286. קרם הגנה . פרט על היתרונות והחסרונות

287. איך מגינים על העיניים בימים חמים?

288. השימוש במזגן יתרונות וחסרונות ועד כמה הוא משפיע על השינה .

289. במה כדאי לצייד את ארון התרופות הקיצי .( מנטה 8/22)

290. במה כדאי לצייד את ארון התרופות החורפי.

291. פרט על הממתיקים המלאכותיים הבריאים . ( אריתריטול, אלולוז ופרי הנזירים מנטה 8/22).

292. הריצה לאחור פרט למה כדאי לשלבה בתוכנית האימונים ( מנטה 8/22).

293. פרט איך פחות ישיבה , צריכת אלכוהול, בדידות וסמארטפון תורמת לבריאות .( מנטה 8/22).

294. הימצאות כימיקאלים והגנה מפני השמש בתכשירי טיפוח כגון דיאודורנט ותרסיסים דוחי יתושים . מהם הנזקים ומה התחליפים הבריאים .( מנטה 8/22).

295. מהם הסיבות לתחושת קור בימים חמים ?( מנטה 8/22).

296. כאבי ראש סיבות וטיפול ( מנטה 8/22)