***עבודה עיונית בחנוך גופני***

חלק בלתי נפרד מהפעילות הגופנית הוא אורח חיים בריא. בעולם המודרני בו אנו חיים , בו הטכנולוגיה המואצת משנה את חיינו מהקצה לקצה וגורמת לעלייה מדאיגה במחלות הקשורות להשמנה ועליית תחלואת הסרטן ,יש חשיבות לחיים הבריאים. חובה עלינו כמורים לחנוך גופני להגביר את המודעות לנושאים הקשורים לכך.

כל תלמיד שנכשל בציון חנו"ג יבחר 5 נושאים מתוך כ 200 נושאים הקשורים לאורח חיים בריא ולבריאות הציבור כגון: פעילות גופנית,תזונה,מחלות ודרכי מניעה וכו'.

התלמידים ישתמשו בספרייה העירונית,הבית ספרית, באתרי האינטרנט למיניהם , בירחוני הבריאות למיניהם ( "מנטה") לשם איסוף החומר.

חובה על התלמידים להוסיף מחקר עדכני ( 5 שנים האחרונות) לעבודה.

**שיטה**

* העבודה תהיה בהיקף של 20 דפי פוליו, כ 300 מילים בכל עמוד ( סה"כ 6000 מילים)
* העבודה תוגש בכתב יד
* העבודה תוגש בתיקייה .
* הגשת העבודה תתבצע בתאריך שייקבע ע"י המורה
* התלמיד ירצה על העבודה בין 3-5 דק'.

**מבנה העבודה**

**דף השער** יכלול את כותרת העבודה, שם השיעור שבמסגרתו נכתבה העבודה, שם המורה, שם הכותב ותאריך הגשת העבודה.

**תוכן עניינים** – הוא נועד להציג לקורא את ראשי הפרקים ואת סדר הדיון בהם וגם להקל עליולהתמצא במסמך בקריאה חוזרת או בחיפוש מידע מסוים..

**מבוא-** במבוא עלייך להציג את נושא העבודה, את השיקולים שהביאו אותך לבחור בו ( כלומר מדוע הנושא חשוב). את שאלת המחקר שבחרת לענות עליה. חלק חשוב במבוא הוא הגדרת גבולות העבודה, באילו נושאים היא תעסוק ואילו נושאים יוותרו מחוץ לתחומה.

**גוף העבודה**

**סיכום-** עלייך להביא את עיקרי המסקנות שאליהן הגעת בעבודתך , על המסקנות לשקף את הנושאים שנידונו בהרחבה ולהציע כיוונים נוספים. הסיכום הוא תמצית ולכן אין להיכנס בו לפרטים.

**מקורות-** יש לציין מחקר עדכני אחד לפחות, ניתן להשתמש בראיון כמקור וניתן להשתמש במנועי חיפוש באינטרנט ובספרים .

**נספחים-** מטרת הנספחים להביא פירוט נוסף של הנושאים הנכללים בעבודה או להציג נתונים ומסמכים שהעבודה מבוססת עליהם, כמו שאלות מחקר אמפירי, טבלאות נתונים, סיכום ראיונות וכו'

***רשימת נושאים בעבודה עיונית בחנו"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)).

1. מוצרי קוסמטיקה מול קוסמטיקה אורגנית, פרט והרחב נזקים מול תועלת.
2. פרט על "הדיוקסין" היכן אנו מוצאים אותו ואיך ניתן להילחם בהם.
3. "פרחי באך" פרט.
4. חשיבות צירופי המזון לתזונה הבריאה.
5. 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)
6. התפריט בעולם השלישי והשפעתו על מניעת מחלות.
7. סיבי המזון ותרומתם לאריכות הימים.
8. "טרשת העורקים" מהי?
9. "כולסטרול" רע וטוב, פרט את השפעות המזון .
10. לחץ דם גבוה מהו?
11. לחץ דם נמוך מהו?
12. תזונה צמחונית, מרשם בדוק נגד מחלות וטיפול בעודף משקל. מדוע הצמחונים רזים יותר.
13. "אנטיאוכסידנטים" ו "רדיקאלים חופשיים" מהם?
14. תזונה ובריאות השיניים והחניכיים.
15. תזונה נכונה לטיפול בעצירות.
16. "צרבת" עקרונות הטיפול והפרעות עיכול בראי התזונתי.
17. השפעות התזונה על מחלות המעי הדלקתיות כגון "קרוהן".
18. השפעות התזונה על מניעת הפרעות בכליות. לדוגמא אבנים בכליות.
19. תזונה ומחלת האוסטיאופורוזיס, גורמי סיכון, השפעות הסידן והחלבון מן החי.
20. תזונה ומצבי דלקת בפרקים, השפעת צום, דיאטה ושומן מן החי והצומח.
21. השפעת התזונה על תופעות אלרגניות, מזון סינטטי, חלבוני מזון וכו'.
22. פתרונות טבעיים לטיפוח העור.
23. שימושים נפוצים בחמצן נקי כנגד "צלוליטיס" התאוששות ספורטאים ממאמצים ועוד.
24. "אנטיאייג'ינג" מהו?
25. דלדול שכבת האוזון באטמוספרה, גורמים ודרכים לצמצום הנזקים.
26. אמצעים למניעת הריון, פרט והסבר על היתרונות והחסרונות של כל אמצעי.
27. מחלות מין , פרט את המחלות הנפוצות בקרב גיל ההתבגרות ודרכים לצמצומם.
28. הסבר על תופעת ההיריון בגיל ההתבגרות, שכיחות ודרכים להתמודדות בתופעה.
29. "איבוד כושר גופני" הסבר את התופעה הפיזיולוגית המתרחשת בגוף במצבים של חוסר פעילות מתמשך כגון : שברים ,קרעים בשריר או ברצועה, בטלה וכדומה.
30. פרט את סגולותיהם של הרימון, הדבש, התפוח,השום והבצל.
31. מדוע הברוקולי נחשב לאנטיביוטיקה של הטבע?
32. פרט והסבר על מרכיבי הכושר גופני?
33. מדוע אפריקאים נחשבים לרצי מרחקים ארוכים טובים מהרצים "הלבנים"
34. מדוע רצי ספרינט מג'מייקה נחשבים לטובים בעולם?
35. פרט והסבר על אמצעי התאוששות בספורט התחרותי.
36. פרט את האמצעים הטכנולוגיים השימושיים בספורט התחרותי.
37. פרט מספר שיטות לפיתוח כוח.
38. פרט מספר שיטות לפיתוח יכולת אירובית.
39. פרט מספר שיטות לפיתוח מהירות.
40. פרט את מבחני היכולת הגופניים בענפי הספורט :" בחר ענף אחד.
41. תרגילים עם מכונות כוח לעומת משקולות חופשיים. יתרונות וחסרונות.
42. "אימון יתר" בספורט התחרותי . איתור, גורמים ודרכים למניעה.
43. בחר 3 אפליקציות כלשהן הקשורות בפעילות גופנית והדגם .
44. ליקוי יציבה, פרט , הסבר על הסיבות ודרכים לתיקון הליקויים . לדוגמא "לורדוזה", "קיפוזה" ,פלטפוס" וכדומה.
45. אנטיביוטיקה- סכנות לעמידות החיידקים . הסבר

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

1. **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)**
2. איידס- הסבר על המחלה ודרכים למניעתה.
3. סמים קלים וההשפעות על התכווצות המוח וקיצור תוחלת החיים.
4. קפאין- באילו מזונות הוא נמצא ובאיזה כמות , שימושים ספורטיביים , יתרונות וחסרונות.
5. דיאטות, השפעתם על חילוף החומרים, הפרדת מזונות, תופעת "היויו" במשקל ותופעת "המישור" בה הפחתת הקלוריות בדיאטה אינה גורמת לירידה מיידית במשקל. הרחב.
6. **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)**
7. סמים- מניעים, נזקים , מה המצב בקרב בני הנוער בארץ על פי נתונים עדכניים.
8. בעד ונגד השימוש בסמים קלים.
9. אוכל מהיר- האם הם מזיקים?פרט על מחקר מרחיב שנעשה בנושא
10. השפעת הפעילות הגופנית על חולים אסמטיים.
11. **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).**
12. טלפון סלולארי- קרינה מייננת, נזקים ודרכי התמודדות עם הסכנות.
13. הפרעות אכילה בגיל ההתבגרות . אנורקסיה ובולימיה . פרט והסבר.
14. פעילות גופנית בסביבה חמה- היבטים פיזיולוגיים.
15. פעילות גופנית בסביבה קרה – היבטים פיזיולוגיים.
16. כאבי גב – דרכים להתמודדות.
17. צבעי מאכל מלאכותיים לעומת הטבעיים. פרט.
18. תזונת ספורטאים – בחר ענף ספורט ייחודי.
19. חשיבות הפעילות הגופנית לחולי אוסטרואופורוזיס.
20. דיאטת "אטקינס" בעד ונגד.
21. "פילאטיס" מה השיטה?
22. סיבי שריר וסוגיהם. סווגם לפי סוגי הפעילות.
23. "פלדנקרייז" פרט על השיטה.
24. "שיאצו" מהי?
25. "יוגה" מהי?
26. לחץ נפשי. כיצד ניתן להתמודד?
27. שברי מאמץ בקרב בני הנוער המתגייסים לצבא. סיבות ודרכים למניעתם.
28. הנעלה נכונה- פרט על סוגי נעלי הספורט הנפוצים בהתאם לפעילות הגופנית.
29. הזעת יתר טיפול.
30. תזונת תלמידים בגיל ההתבגרות- צרכים, קשיים והתייחסות למאפייני גדילה.
31. חשיבות ארוחת הבוקר ומהי ארוחת הבוקר האידיאלית ערוך סקר בקרב תלמידי הגימנסיה על מידת ההקפדה של התלמידים על ארוחת הבוקר.
32. **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)**
33. שיקום לאחר התקף לב.
34. "אקופנטורה" ( דיקור סיני) ציין את הצלחת הטיפול במניעת כאבי גב, הפחתת משקל, בעיות פוריות וכו'.
35. האם יש קשר בין תזונה לזיכרון ואינטליגנציה?
36. **קעקועים- הסבר על היקף התופעה. ערוך סקר בקרב תלמידי הגימנסיה , השווה עם בני הנוער בארץ ובעולם . מניעים סוציולוגים וסכנות ( ייערך על ידי 4 תלמידים**).
37. תרופות קונבנציונליות, שילוב בין תרופות , היקף השימוש, סכנות ומניעתן.
38. **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).**
39. זיהום הסביבה- ציין גורמים מזהמים עיקריים ודרכי מניעה והתמודדות כגון:

פליטת מזהמים ממפעלים ממכוניות, מזגנים וכדומה.

1. בעיות בריאות בגיל 15-18 ודרכי מניעה.
2. הורמון גדילה- שימושים בספורט ובכלל.
3. זיכרון- למה זוכרים, למה שוכחים, הקשרים תזונתיים ואיך ניתן לשפר את הזיכרון.
4. שיטת קטלבלס- פרט על השיטה בה שורפים כ 1500 קלוריות באימון.
5. שמן הטראנס- היכן הוא נמצא במזון? נזקים ותחליפים.
6. הקשר בין פוריות לתזונה ומהם הגורמים הנוספים הפוגעים בפוריות הגבר והאישה.
7. "ספינינג" בעד ונגד.
8. "הומאופטיה" מהי.?
9. אוסטיאופתיה מהי?
10. שחיקת הסחוס- מניעה , פתרונות והתמודדות.
11. **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).**
12. השפעת הפעילות הגופנית על הלב, שיפור המערכת החיסונית וכו'.
13. דיכאון- הסבר על התופעה אצל בני הנוער, היקפה ודרכים להתמודדות.
14. תזונה על פי הגנטיקה שלך- הסבר על הבחנים בהם נקבעת הגנטיקה ודרך קביעת התפריט הספציפי ופרט את הידוע לך על סוג הדיאטה.
15. הליכה נכונה- מהו הסגנון הנכון, הנעליים המומלצות? נעלי עקב נזקים, הקדר בין כאבי גב ומפרקים לנעליים תקניות.
16. **בעד ונגד השימוש הנרחב באופניים וקורקינט חשמליים. ערוך סקר השימוש בקרב תלמידי הגימנסיה והשווה עם בני הנוער בארץ ובעולם.( ייערך ע"י 4 תלמידים).**
17. BMI הסבר מהו? איזה אוכלוסיות נבדקות? האם הבדיקה טובה לספורטאים.