**חינוך גופני עבודת קיץ שכבה ז'**

הנחיות:

· יש לבחור מרשימת הנושאים נושא אחד ולכתוב עליו את העבודה.

· העבודה תודפס בכתב דויד 12 במרווח של שורה וחצי על פני מינימום של 4 דפים לא כולל שער פתיחה, תוכן עניינים וביבליוגרפיה.

רשימת הנושאים לעבודה

1.**מרכיבי הכושר הגופני**

- הגדרת הכושר הגופני, לשם מה צריך

- מרכיבי הכושר הגופני. יש לפרט על כל מרכיב.

- כיצד באים לידי ביטוי מרכיבי הכושר הגופני בענפי הספורט, יש לבחור 5 ענפי ספורט ולבחור את מרכיבי הכושר הגופני הבולטים בהם.

2. **תזונה נכונה בגיל ההתבגרות**

- מרכיבי המזון

- מהי תזונה נכונה?

- חשיבות אכילה מאוזנת בגיל ההתבגרות

- שילוב רצוי של פעילות גופנית ותזונה

3. **עישון ואלכוהול**

- התפתחות התופעה האנושית

- פירוט החומרים ופעילותם הפיזיולוגית (נזקים)

- התמכרות והקשיים בהפסקת העישון והגמילה

עבודה נעימה