

אנו פועלים למען בריאותנו

לשנות את הרגלי הניקיון



בדקתם את הרגלי הניקיון.
 1. האם אתם רוצים לשנות במשהו את הרגלי הניקיון שלכם?
 אם כן – איזה הרגל הייתם רוצים לשנות?

2. החליטו: איך הייתם משנים את ההרגל הזה?
 כיתבו במחברת את ההחלטה שלכם.

פנו לנספח בחוברת העבודה 4 

3. סמנו בטבלה את הימים שבהם הצלחתם לקיים את ההחלטה שלכם.
 אפשר לסמן ב-X, ב-+, בפרח או בכל סימן שתמצאו.

החלטתי ללכת למקלחת ברצון.

יום	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
האם הצלחתי?	+		+	+	+		+
							

4. התבוננו כעבור שבוע בטבלה המלאה.
 האם הצלחתם לעמוד בהחלטה שלכם?
 ספרו זאת לחברים, למורה ולהורים.
 איך אתם מרגישים עכשיו?

5. כיתבו מכתב או שיר לילד
 שלא אוהב להתרחץ ונסו לשכנע אותו.

