



ארגון מידע

נשאר בריאים בעזרת פעילות גופנית

המשיכו לפי הדוגמה:

פעילות גופנית שאני אוהב / אוהבת לעשות:

אני אוהב לשחק עם חברים בכדור.



וּמְנוּחָה

פָּר אֲנִי אוֹהֵב / אוֹהֵבֶת לְנוּחַ :

וְאֵנִי אוֹהֵב לְצִפּוֹת עִם חֲבֵרֵי בְּטֹלֵיזִיה .



תִּשְׁאַעוּ, בְּעֶזְרַת
פְּעִילוֹת אִפְנִית וְאֲנוּחָה
נִעְזָר לְעֲצָמֵי וְאֲנוּ
לְהִשָּׂאֵר בְּרִיאִים